

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Міністерство освіти і науки України  
Український державний університет науки і технологій  
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної  
культури і спорту»  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**ЧЕРНОКОЛЕНКО АНАСТАСІЯ ВАСИЛІВНА**

УДК 796.83.015.134/136-055.2(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ  
**СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ  
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

017 – Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і тестів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

  
\_\_\_\_\_ А.В. Черноколенко

Науковий керівник: Долбишева Ніна Григорівна, кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, професор

Дніпро-2025

## АНОТАЦІЯ

*Черноколенко А.В.* **Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро; Український державний університет науки і технологій. Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», Дніпро, 2025.

Дисертаційне дослідження присвячене обґрунтуванню структури та змісту технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат 13-14 років, які займалися боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

У дисертаційній роботі виконано теоретичне узагальнення матеріалів літературних джерел та програмно-нормативних документів, проведено систематизацію досвіду тренерів з боксу і власних напрацювань, наведено структуру та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок 13-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. У зв'язку з цим метою дослідження було наукове обґрунтування програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

У роботі використано наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів та Інтернет-ресурсів, анкетування, педагогічне тестування, експертна оцінка, контрольне тестування, педагогічний експеримент, аналіз змагальної діяльності, методи математичної статистики.

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет дослідження, завдання та методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість отриманих результатів та особистий внесок автора у наукових працях, які опубліковані у співавторстві; відображено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати програму технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

**Наукова новизна** дисертаційної роботи полягала в тому, що:

– *вперше* науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу, завдань мезоциклів, рівнів навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ (початковий, проміжний, основний), принципів спортивної підготовки, засобів і методів спортивного тренування та алгоритму поточного та етапного контролю;

– *вперше* визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на основі результатів експертної оцінки;

– *вперше* розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки з врахуванням п'ятирівневих шкал оцінювання («низький», «нижчий за середній», «середній», «вищий за середній» та «високий» рівні);

– *вперше* розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та

вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та їх методів;

– *вперше* здійснено аналіз індивідуальної змагальної діяльності за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;

– *доповнено* дані про рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-14 років та результати змагальної діяльності спортсменок, які займаються боксом;

– *розширено* уявлення про реалізацію наукового підходу трьох рівневого навчання технічної підготовки спортсменів з урахуванням специфіки виду спорту;

– *набули подальшого розвитку* теоретичні основи та практичні підходи до реалізації засобів та методів спортивного тренування з технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменів у видах спорту з єдиноборств.

**Практична значущість** отриманих результатів полягала у впровадженні програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом у річний макроцикл другого року тренувань на етапі попередньої базової підготовки, який передбачав рівнів навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ (початковий, проміжний, основний), використання специфічних засобів і методів спортивного тренування та алгоритм поточного та етапного контролю;

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес Дніпропетровського фахового коледжу спорту, Комунального позашкільного начального закладу «Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи з боксу та єдиноборств» Дніпровської міської ради, структурний підрозділ ГО «Федерації боксу Дніпропетровської області».

Основні положення дисертації знайшли практичне застосування в освітньому процесі: Придніпровської державної академії фізичної культури і

спорту кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики дисциплін «Теорія та методика обраного виду спорту (бокс)» та «Підвищення спортивної майстерності (бокс)», курсів підвищення кваліфікації для тренерів та інших фахівців фізичної культури і спорту за темами «Закономірності та особливості багаторічної підготовки» та «Контроль в системі підготовки та в змагальній діяльності спортсменів»; Запорізького національного університету кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту освітнього компоненту «Теорія, методика фізичної культури»; Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури з дисципліни «Теорія, методика спортивного тренування»,

**У першому розділі «Сучасні проблеми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки»** подано аналіз науково-методичної літератури та програмо-нормативних документів з теми дисертації, наведено основні закономірності побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, загальні основи технічної та техніко-тактичної підготовки, окремі питання організації, планування та структури технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі в боксі.

**У другому розділі «Методи та організація дослідження»** представлено опис методів, які використовувались під час проведення наукового дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту та предмету. Наведено опис етапів організації та проведення дисертаційного дослідження.

**У третьому розділі «Технічна та техніко-тактична підготовленість дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки»** подано результати анкетування, експертної оцінки та результатів констатувального експерименту, які проводилися з метою доцільності впровадження програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної

підготовки в навчально-тренувальний процес підготовки дівчат 13-14 років, які займаються боксом.

Результати анкетування свідчать, що тренери використовують контрольні вправи з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості, як фізичні вправи, з метою вдосконалення навичок виконання ударів та захисних дій від них, підвищення показників швидкісних, швидкісно-силових та специфічних якостей спортсменок з боксу. Тренери зазначили, що надають перевагу прямим, боковим ударам та ударам знизу в голову провідною рукою, оскільки їх ефективність значно вища ніж виконувати удари в тулуб. Однак 56,25% тренерів вказали на підготовку «універсального боксера».

Аналіз результатів експертної оцінки дозволив визначити контрольні вправи з оцінки рівня технічної підготовленості зі «школи боксу» (2 контрольні вправи), прямих, бокових ударів та ударів знизу (по 4 контрольні вправи) та з техніко-тактичної підготовленості, зокрема з захисту від прямих, бокових ударів та ударів знизу (по 4 контрольні вправи). Ступень узгодженості думок щодо рангового місця контрольних вправ за коефіцієнтом конкордації Кендалла склав від 0,457 до 0,882 з достовірністю за коефіцієнтом Пірсона при  $\alpha \leq 0,025-0,0001$ .

За результатами констатувального експерименту з визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконання прямих, бокових ударів та захисту від них були розроблені критерії оцінки за п'ятибальною шкалою («високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні). Порівняльний аналіз дозволив встановити, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості відповідали, у більшості випадках, «середньому» рівню, як на загальногруповому та і на індивідуальному рівнях. Коефіцієнти варіації свідчать про незначні розбіжності при виконання прямих ударів (11,6-17,2%) та захисту при бокових ударах (10,6-12,9%). Аналіз отриманих результатів за t-критерієм Стьюдента були встановлені достовірні відмінності при  $p \leq 0,05-0,001$  між

окремими показниками технічної підготовленості та показниками техніко-тактичної підготовленості, в більшості випадках при бокових ударах та захисту від них.

**У четвертому розділі «Обґрунтування експериментальної програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань»** на підставі експертної оцінки визначено, що технічна та техніко-тактична підготовка є основною складовою системи підготовки дівчат у боксі на етапі попередньої базової підготовки, яка пов'язана з переміщеннями, різновидами ударів, захисними діями та в середньому складає 34,8% годин від загального часу тренувань. Результати констатувального експерименту надали змогу науково обґрунтувати експериментальну програму технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат 13-14 років, які займаються боксом. Визначено структуру, зміст та обсяг засобів технічної та техніко-тактичної підготовки відповідно до мети етапу попередньої базової підготовки, трьохциклової макроструктури річної підготовки, основних завдань з технічної та техніко-тактичної підготовки, що вирішуються в мезоциклах річного циклу підготовки, змісту навчання та вдосконалення технічним та техніко-тактичним прийомам, особливостей планування фізичних навантажень, наукового підходу до початкового, проміжного та основного рівнів навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ, алгоритму контролю.

Результати контрольного тестування наприкінці педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадженої експериментальної програми в навчально-тренувальний процес спортсменок. Ефективність програми полягає у: значному прирості за усіма показниками технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок експериментальної групи при  $p \leq 0,01-0,001$ ; достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами в інтегральному показнику при  $p \leq 0,001$ ; підвищенні індивідуального показника технічної та техніко-тактичної

підготовленості до рівня «вищий за середній»; результатах змагальної діяльності спортсменок експериментальної групи, які перемогли у 7 поєдинках спортсменок контрольної групи (з 9 поєдинків); показниках ефективності реалізованих ударів, які склали в експериментальній групі від 20,4% до 44,9% та коефіцієнтів ефективності різновидів ударів в діапазоні від 0,20 ум.од. до 0,45 ум.од.; зарахуванні 4 спортсменок експериментальної групи до складу збірної команди Дніпропетровської області.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» представлений аналіз дисертаційної роботи. У результаті дисертаційного дослідження отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

**Висновки** в повній мірі відображають вирішення поставлених завдань дисертаційного дослідження.

**Ключові слова:** спортсмени, програма, зміст, підготовленість, засоби, методи, контрольні вправи, річний цикл, контроль, змагальна діяльність, ефективність, результативність.

## ABSTRACT

***Chernokolenko A.V. Structure and content of technical and technical-tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training.*** – Qualification scientific work on the rights of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the speciality 017 Physical culture and sports. – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro; Ukrainian State University of Science and Technologies. The Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport», Dnipro, 2025.

The dissertation research is devoted to the substantiation of the structure and content of technical and technical-tactical training of girls 13-14 years old who were engaged in boxing at the stage of preliminary basic training of the second year of training.

The dissertation work provides a theoretical generalization of materials from literary sources and program and regulatory documents, a systematization of the experience of boxing coaches and their own developments, and the structure and content of technical and technical-tactical training of female athletes 13-14 years old who are engaged in boxing at the stage of preliminary basic training. In this regard, the purpose of the study was to scientifically substantiate the program of technical and technical-tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training to increase the effectiveness of the educational and training process and competitive activities.

The following **research methods** were used in the work: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature and Internet resources, theoretical analysis and generalization of program-normative documents, questionnaires, expert evaluation, control testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The **introduction** substantiates the relevance of the problem, defines the object, subject of research, tasks and methods of research, reveals the scientific novelty, practical significance of the obtained results and the personal contribution of the author in the scientific works published in co-authorship; the approbation of the research results and the number of publications on the topic of the dissertation are displayed.

The ***purpose of the study***: to scientifically substantiate the program of technical and technical-tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training of the second year of training.

The ***scientific novelty*** of the dissertation was that:

- for the first time, the structure and content of the program for improving the technical and technical-tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training of the second year of training have been scientifically substantiated, taking into account the three-cycle structure of the annual macrocycle, the tasks of mesocycles, the levels of training and improvement of the technique of performing competitive exercises (initial,

intermediate, basic), the principles of sports training, the means and methods of sports training and the algorithm of current and stage control;

- for the first time, control exercises from the "boxing school", direct, side strikes, blows from below and defensive actions against them have been determined to assess the level of technical and technical-tactical preparedness of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training based on the results of expert assessment;

- for the first time, criteria for assessing the technical and technical-tactical preparedness of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training were developed, taking into account five-level assessment scales ("low", "below average", "average", "above average" and "high" levels);

- for the first time, an algorithm for monitoring the technical and technical-tactical preparedness of girls engaged in boxing in the annual macrocycle was developed, in accordance with the tasks set, levels of training and improvement of technical and technical-tactical actions (initial, intermediate, basic), which provides for stage and current types of control and their methods;

- for the first time, an analysis of individual competitive activity was carried out based on the results of assessing the number of blows performed, determining their effectiveness and efficiency in rounds and a fight;

- added data on the level of technical and technical-tactical preparation of girls aged 13-14 and the results of competitive activities of female athletes who are engaged in boxing;

- the concept of the implementation of the scientific approach of the three-level training of technical training of athletes, taking into account the specifics of the sport, has been expanded;;

- the theoretical foundations and practical approaches to the implementation of means and methods of sports training for the technical and technical-tactical training of athletes in single combat sports have gained further development.

The *practical significance* of the results obtained was the implementation of a program of technical and technical-tactical training of girls engaged in boxing in the annual macrocycle of the second year of training at the stage of preliminary basic training, which provided for levels of training and improvement of the technique of performing general exercises (initial, intermediate, basic), the use of specific means and methods of sports training and an algorithm of current and stage control;

The results of the dissertation research were implemented in the educational and training process of the Dnipropetrovsk Professional College of Sports, the Municipal Extracurricular Primary Institution «Complex Children's and Youth Sports School in Boxing and Martial Arts» of the Dnipropetrovsk City Council, a structural unit of the NGO «Boxing Federation of the Dnipropetrovsk Region».

The main provisions of the dissertation have found practical application in the educational process: Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Department of Boxing, Wrestling and Weightlifting, disciplines «Theory and Methodology of the Selected Sport (boxing)» and «Improvement of Sportsmanship (boxing)», advanced training courses for coaches and other specialists in physical culture and sports on the topics «Regularities and Features of Long-Term Training» and «Control in the Training System and in the Competitive Activities of Athletes»; Zaporizhzhia National University, Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, educational component «Theory, Methodology of Physical Culture»; Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Adaptive and Mass Physical Culture, discipline «Theory, Methodology of Sports Training»,

**The first section «Modern Problems of Improving Technical and Technical-Tactical Training of Boxers at the Stage of Preliminary Basic Training»** presents an analysis of scientific and methodological literature and program and regulatory documents on the topic of the dissertation, presents the main regularities of building the training process at the stage of preliminary basic

training, general foundations of technical and technical-tactical training, and individual issues of organization, planning, and structure of technical and technical-tactical training in the educational and training process in boxing.

**The second chapter «Methods and Organization of the Study»** describes the methods used in the study in accordance with its purpose, objectives, object and subject. It also describes the stages of organizing and conducting the research.

**The third section «Technical and technical-tactical preparedness of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training»** presents the results of a questionnaire, expert assessment, and the results of an ascertaining experiment, which were conducted to determine the feasibility of implementing a program to improve technical and technical-tactical training in the educational and training process of girls aged 13-14 who are engaged in boxing.

The results of the questionnaire indicate that coaches use control tests to assess technical and technical and tactical readiness as control exercises to improve the skills of performing strikes and defensive actions against them, and to increase the indicators of speed, speed-strength, and specific qualities of female boxing athletes. Coaches noted that they prefer direct, side strikes, and blows from below to the head with the leading hand, since their effectiveness is significantly higher than punches to the torso. However, 56,25% of coaches indicated the training of a “universal boxer.

Analysis of the results of the expert assessment allowed us to determine the control tests for assessing the level of technical preparedness in the "boxing school" (2 control tests), direct, side and bottom strikes (4 control tests each), technical and tactical preparedness, in particular, in protecting against direct, side and bottom strikes (4 control exercises each). The degree of consistency of opinions regarding the ranking of the control tests according to the Candela concordance coefficient was from 0.457 to 0.882 with reliability according to the Pearson coefficient at  $\alpha \leq 0,025-0,0001$ .

Based on the results of the ascertaining experiment to determine the level of technical and technical and tactical preparedness in performing direct and side

strikes and protecting against them, assessment criteria were developed on a five-point scale («high», «above average», «average», «below average» and «low» level). Comparative analysis allowed us to establish that the level of technical and technical-tactical preparedness corresponded, in most cases, to the «average» level, both at the general group and individual levels. The coefficients of variation indicate insignificant differences in the performance of direct blows (11,6-17,2%) and defense against side blows (10,6-12,9%). Analysis of the results obtained by Student's t-test revealed significant differences at  $p \leq 0,05-0,001$  between individual indicators of technical preparedness and indicators of technical-tactical preparedness, in most cases for side blows and defense against them.

**In the fourth section, «Justification of the experimental program of technical and technical-tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training of the second year of training»,** based on expert assessment, technical and technical-tactical training is the main component of the training system for girls in boxing at the stage of preliminary basic training, which is associated with movements, types of strikes, defensive actions and on average accounts for 34,8% of the total training time. The results of the ascertaining experiment made it possible to scientifically substantiate the experimental program of technical and technical-tactical training of girls aged 13-14 engaged in boxing. The structure, content and volume of technical and technical-tactical training were determined in accordance with the purpose of the stage of preliminary basic training, the three-cycle macrostructure of annual training, the main tasks of technical and technical-tactical training, which are solved in the mesocycles of the annual training cycle, the content of training and improvement of technical and technical-tactical readiness, the features of planning physical activity for technical and technical-tactical training, the scientific approach to three levels (initial, intermediate and basic) of training and improvement of the technique of competitive exercises, the control algorithm.

The results of control testing at the end of the pedagogical experiment indicate the effectiveness of the implemented experimental program in the

educational and training process of female athletes. The effectiveness of the program is; a significant increase in all indicators of technical and technical-tactical readiness of female athletes of the experimental group at  $p \leq 0,01-0,001$ ; an increase in the individual indicator to the level of «above average»; significant differences between the control and experimental groups in the integral indicator at  $p \leq 0,001$ ; the results of the competitive activity of the athletes of the experimental group, who won 7 matches against the athletes of the control group (out of 9 matches); the indicators of the effectiveness of the implemented blows, which in the experimental group ranged from 20,4% to 44,9% and the coefficients of the effectiveness of the types of blows in the range from 0.20 standard units to 0,45 standard units; the enrollment of 4 athletes of the experimental group in the national team of the Dnipropetrovsk region.

**The fifth chapter, «Analysis and Generalization of the Research Results»**, presents the results of the dissertation. The study has obtained three groups of data that confirm, supplement and extend the existing developments and completely new research results.

**The conclusions** reflect the solution of the tasks set in the research.

**Key words:** athletes, program, content, preparedness, means, methods, control exercises, annual cycle, control, competitive activity, efficiency, effectiveness.

### **Список публікацій здобувача за темою дисертації**

#### ***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустяца С.Є., Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі початкової підготовки. *Вісник Запорізького національного Університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: видавничий дім «Гельветика», 2021. № 1. С. 140-150.*  
<https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-20> *(Особистий внесок здобувача*

полягає у виявленні проблеми та аналізу навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу.

2. 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. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, проведенні соціологічного дослідження, обробки результатів). URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, проведенні експертної оцінки, обробки результатів).

3. 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. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, проведенні експертної оцінки, обробки результатів). URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240> . (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети, проведенні контрольного тестування, обробки результатів, опису результатів дослідження).

4. Черноколенко А. Особливості контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів дівчатами, які займаються боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 154-162. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-154>

5. Черноколенко А., Долбишева Н. Науково-теоретичне обґрунтування програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №1. С. 223-238. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, науково-теоретичному обґрунтування програми). URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-223>. (Особистий внесок здобувача

полягає у виявленні проблеми, розробці структури та змісту технічної та техніко-тактичної підготовки).

6. Черноколенко А. Рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. Випуск 4(177)24. 2024. С 182-189. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).37)

7. Черноколенко А. Ефективність експериментальної програми технічної і техніко-тактичної підготовки спортсменок, які займаються боксом (на прикладі ударів знизу). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №3. С. 197-207. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-197>

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

8. Черноколенко А.В. Теоретичний аналіз планування фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *VII Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Спортивна наука - 2022»*. 2022 р. С. 87-95.

9. Черноколенко А.В., Долбишева Н.Г. Теоретичне обґрунтування техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Тези. XXI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. 2021. С. 91. (*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та напрямку дослідження*).

10. Черноколенко А. Особливості структури річного макроциклу спортивної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань»: *Тези на XV Міжнародну конференцію «Молодь та олімпійський рух»*. (16 вересня 2022р. м. Київ). С. 74-75.

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати  
дисертації***

11. Шевченко О.В., Авдієвський А.С., Яремка І. М., Черноколенко А.В. *Критерії відбору юних боксерів на початковому етапі підготовки: методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 27 с. (Особистий внесок здобувача полягає у аналізі та підборі критеріїв відбору юних спортсменів на початковому етапі підготовки).*

12. Шевченко О.В., Черноколенко А.В., Авдієвський А.С. *Формування індивідуального стилю боксера: методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей. Дніпро: ПДАФКіС, 2018. 38 с. (Особистий внесок здобувача в аналізі та підборі критеріїв оцінки рівня сформованості індивідуального стилю боксера).*

13. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В., Авдієвський А.С. *Методика застосування засобів відновлення у боксі після фізичних навантажень: методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання (спеціалізація «бокс»). Дніпро, 2019. 26 с. (Особистий внесок здобувача в аналізі та підборі засобів відновлення після фізичних навантажень).*

14. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Використання ігрового методу на етапі початкової підготовки юнаків 10-11 років, що займаються боксом: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «бокс». Дніпро, 2021. 28 с. (Особистий внесок здобувача полягає в аналізі ігрового методу та підборі рухливих ігор в тренувальний процес боксерів на етапі початкової підготовки).*

15. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Оптимізація раціонів харчування боксерів з урахуванням тренувальних навантажень: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту». Дніпро, 2018. 41 с. (Особистий внесок здобувача в підборі раціонів харчування)..*

16. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Відновлення працездатності боксерів на передзмагальному етапі та у післязмагальний період: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «Бокс» та тренерів ДЮСШ. Дніпро, 2022. 34 с. (Особистий внесок здобувача в аналізі та підборі засобів відновлення працездатності боксерів).*

17. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Застосування методу кругового тренування для підвищення функціональної підготовленості боксерів: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «бокс». Дніпро, 2018. 35 с. (Особистий внесок здобувача в аналізі методу колового тренування та його особливості використання для підвищення функціональної підготовленості боксерів).*

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>22</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.</b>	<b>31</b>
1.1. Основні закономірності побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.....	31
1.1.1. Основи побудови навчально-тренувального процесу підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.....	40
1.2. Основи технічної та техніко-тактичної підготовки, як складові навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки .....	45
1.2.1. Особливості технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки..	62
1.3. Сучасний стан організації, планування та структури технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально- тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом.....	69
Висновки до розділу 1.....	79
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>81</b>
2.1. Методи дослідження.....	81
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів .....	81
2.1.2. Теоретичний аналіз програмно-нормативних документів.....	82
2.1.3. Анкетування.....	82
2.1.4. Педагогічне спостереження.....	83
2.1.5. Метод експертної оцінки.....	83

	20
2.1.6. Контрольне тестування.....	84
2.1.7. Педагогічний експеримент.....	91
2.1.8. Аналіз змагальної діяльності.....	92
2.1.9. Методи математичної статистики.....	92
2.2. Організація дослідження.....	93
<b>РОЗДІЛ 3. ТЕХНІЧНА ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>95</b>
3.1. Визначення контрольних вправ для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на основі результатів експертної оцінки.....	95
3.2. Показники технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на початку другого року тренування.....	118
Висновки до розділу 3.....	136
<b>РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДРУГОГО РОКУ ТРЕНУВАНЬ.....</b>	<b>138</b>
4.1. Технічна та техніко-тактична підготовка в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки за результатами анкетування тренерсько-викладацького складу.....	139
4.2. Науково-теоретичне обґрунтування експериментальної програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.....	145

4.3. Аналіз впливу експериментальної програми на показники технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.....	177
4.3.1. Аналіз результатів контрольного тестування виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту від них дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту	178
4.3.2. Аналіз результатів контрольного тестування виконання бокових ударів та захисту з від них дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту.....	185
4.3.3. Аналіз результатів контрольного тестування виконання ударів знизу та захисту від них дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту.....	192
4.3.4. Інтегральні результати контрольного тестування технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту...	200
4.3.5. Аналіз результатів змагальної діяльності дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту...	205
Висновки до 4 розділу .....	215
<b>РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>217</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>234</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>238</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>264</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

БУ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ бокових ударів

БФВ – блоки фізичних вправ

ДЮСШ – Дитячо-юнацька спортивна школа

ЗБУ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ з захисту від бокових ударів

ЗПУ<sub>1-8</sub> – блоки фізичних вправ з захисту від прямих ударів

ЗУЗ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ з захисту від ударів знизу

ПУ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ прямих ударів

СДЮШОР – Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

ТП – технічна підготовка

ТТП – техніко-тактична підготовка

УЗ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ ударів знизу

ШБ<sub>1-5</sub> – блоки фізичних вправ «школа боксу»

ШВСМ – Школа вищої спортивної майстерності

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Бокс – складнокоординаційний вид єдиноборств, у якому спортсмени виконують технічні та тактичні прийоми з високою інтенсивністю, складною координацією, значним проявом швидкісно-силових здібностей та швидкісної реакції. Він відрізняється надзвичайною різноманітністю техніко-тактичних елементів та своєрідним підходом до оцінювання майстерності спортсменів, визначенням спортивного результату залежно від ефективності, складності й точності виконання змагальних дій.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що стрімкий розвиток жіночого боксу стає більш конкурентноспроможним на міжнародному рівні та в Україні. Досягнення високого спортивного результату спортсменками здійснюється за рахунок високого рівня фізичної (G. Blower, 2012; Ashker El-Said, 2018; С.В. Кіприч, 2019; Н.В. Москаленко, О.С. Микитчик та ін., 2023; В. Гузар та ін., 2023), технічної (С.Ф. Гасанова, 2015, S. Ashker, 2018; Д. Штанагей та ін. 2021; Г. Коробейніков та ін., 2019; Х. Ву, 2020; М.В. Латишев та ін. 2024), техніко-тактичної (В.В. Лисицин, 2014; А.П. Конах та А.І. Воронцов, 2019; V.P. Devesa та T.C. Pons, 2020; S. Dudayev, 2021; О.Р. Задорожна, Ю.А.Бріскін, М.П. Пітин та ін., 2021; Т.Є. Федорина та ін. 2023; V. Prikhodko, N. Moskalenko та ін., 2023; Р.Л. Ляшук, та ін., 2024) та функціональної (С.В. Кіприч, 2015; С.Д. Гасанова, 2021; G. Korobeunikov, 2023 та ін.) підготовленості, а також психологічних особливостей спортсменів (А.І. Воронцов, 2020; Ву Чуанжонг, 2023; V. Tyshchenko та ін., 2023) та реалізації всіх сторін підготовленості в процесі змагальної діяльності (В.Н. Ост'янов, М.О. Яремко, 2006; Н.В. Павлов, 2014; С.Д. Гасанова, 2015; М. Петров, 2020, О.Р. Задорожна, Ю.А. Бріскін, М.П. Пітин, 2023 та ін. ).

Незважаючи на низку наукових досліджень, залишаються нерозкритими питання, стосовно структури і змісту технічної та техніко-тактичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки дівчат, які

займаються боксом. Як зазначають науковці В.М. Платонов, 1986-2017; В.С. Келлер, В.М. Платонов, 1993; Naglak Z., 1999; V.N. Platonov, 2015; J. Sadowski, 1992, 2015; G. Blower, 2007, 2012; В.Н. Остьянов, 2011; С.Ф. Гасанова, 2014; С.Н. Бубка, В.М. Платонов, 2017, 2018; Ashker El-Said, 2018; В.В. Гейтенко зі співавторами, 2022 та ін., що на етапі попередньої базової підготовки створюється міцний фундамент технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, який сприяє формуванню широкого арсеналу рухових умінь та навичок відповідних специфіці обраного виду спорту й в майбутньому позитивно впливає на їх комплексну підготовку та досягнення значного змагального результату. Саме тому, значне місце в системі підготовки боксерів займає техніко-тактична підготовка, оскільки основним критерієм оцінки виступу спортсмена на змаганнях є реалізація та якість виконання техніко-тактичних дій, які впливають на кінцевий змагальний результат.

Аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (2004, 2008, 2009) дозволив встановити, що в повному обсязі розкриті критерії оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовки, до яких входить контрольний технічний тест «нанесення ударів за 30 с» та передбачає оцінку розвитку швидкісних здібностей (частоту рухів). У програмі не передбачено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів., відсутній перелік фізичних вправ для навчання ударів та захисту від них, не розкрито зміст тактичної та техніко-тактичної підготовки, що обумовлює актуальність наукового дослідження. Проведено ряд наукових досліджень з вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки, а саме: визначення контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості (W. Zhang, Z. Liu та ін., 2017; О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, 2018; А.І. Воронцов, 2021; G. Korobeunikov, 2023) та підходи щодо її реалізації в змагальній діяльності (С.Ф. Гасанова, 2015; Devesa V.P. та Pons T.C., 2020; Р.Л. Ляшук, та ін., 2024).

Таким чином, на сьогодні потребує наукового обґрунтування інноваційні підходи до вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів на різних етапах багаторічного вдосконалення, зокрема на етапі початкової базової підготовки.

Дисертаційна робота виконувалась у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту за тематичним планом на 2021-2025 р.р. за темою: «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

Роль дисертантки полягає в розробці структури і змісту технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати програму технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури вивчити стан проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.

2. Визначити контрольні вправи для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на основі експертної оцінки фахівців з боксу.

3. Визначити рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на початку річного макроциклу другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки для розробки критеріїв їх оцінки.

4. Науково обґрунтувати структуру та зміст програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань та визначити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

**Предмет дослідження** – структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів дозволили встановити, що існують проблеми у вирішенні завдань щодо підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.

Соціологічне дослідження було проведене для визначення сучасних підходів розробки програми технічної та техніко-тактичної підготовки у системі навчально-тренувального процесу дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань на основі опитування тренерсько-викладацького складу.

Педагогічне тестування було використане для визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом. Були використані контрольні вправи: «Нанесення прямого удару лівою рукою у голову на боксерському снаряді за 30 с», «Нанесення прямого удару правою рукою у голову на боксерському снаряді за 30 с», «Нанесення прямого удару лівою рукою у тулуб на боксерському снаряді за 30 с», «Нанесення прямого удару правою рукою у тулуб на боксерському снаряді за 30 с», «Нанесення бокового удару лівою рукою у голову на боксерському снаряді за 30 с», «Переміщення приставним кроком на тренажері сходинка» та «Човникове переміщення на тренажері сходинка». Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості були використані контрольні вправи: «Захист підставкою рукавички від прямих ударів в голову за 30 с», «Захист збив рукавички від прямих ударів в голову за 30 с», «Захист кроком назад від прямих ударів в тулуб за 30 с», «Захист підставка ліктя від прямих ударів в тулуб за 30 с», «Захист підставка від бокових ударів в голову за 30 с»,

«Захист нирком вліво, в право від бокових ударів в голову за 30 с», «Захист підставка ліктя від бокових ударів в тулуб за 30 с».

Педагогічне спостереження проводилось з метою аналізу тренувальних занять та особливостей застосування спеціальних засобів та методів для підвищення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом, контролю та обліку тренувальних навантажень.

Основним методом дослідження став педагогічний експеримент, що складався з двох етапів – констатувального та формувального. Метою констатувального експерименту було визначення рівня технічної, техніко-тактичної підготовленості та особливостей змагальної діяльності. На основі отриманих результатів були розроблені критерії оцінок. Формувальний експеримент був спрямований на обґрунтування, впровадження та визначення ефективності програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Аналіз змагальної діяльності здійснювався з метою визначення кількісних показників загальної діяльності, зокрема виконання таких технічних прийомів – прямих, бокових ударів та ударів знизу, а також їх реалізації та ефективність протягом змагального бою та кожного раунду.

Експериментальний матеріал був опрацьований з використанням методів математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою програмного забезпечення «Statistica 6.0» та програмного додатку MS Excel (2010). Розраховувались показники: середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ); середньоквадратичне відхилення ( $S$ ); коефіцієнт варіації ( $V$ ); значимість достовірних відмінностей за t-критерієм Стьюдента.

#### **Наукова новизна:**

– *вперше* науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу,

завдань мезоциклів, рівнів навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ (початковий, проміжний, основний), принципів спортивної підготовки, засобів і методів спортивного тренування та алгоритму поточного та етапного контролю;

– *вперше* визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на основі результатів експертної оцінки;

– *вперше* розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки з врахуванням п'ятирівневих шкал оцінювання («низький», «нижчий за середній», «середній», «вищий за середній» та «високий» рівні);

– *вперше* розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та їх методів;

– *вперше* здійснено аналіз індивідуальної змагальної діяльності за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;

– *доповнено* дані про рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-14 років та результати змагальної діяльності спортсменок, які займаються боксом;

– *розширено* уявлення про реалізацію наукового підходу трьох рівневого навчання технічної підготовки спортсменів з врахуванням специфіки виду спорту;

– *набули подальшого розвитку* теоретичні основи та практичні підходи до реалізації засобів та методів спортивного тренування з технічної

та техніко-тактичної підготовки спортсменів у видах спорту з єдиноборств.

**Практична значущість** отриманих результатів полягають у впровадженні програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, яка передбачала трьохциклову структуру макроциклу, рівні навчання (початковий, проміжний, основний), використання специфічних засобів і методів спортивного тренування та алгоритм поточного та етапного контролю.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес Дніпропетровського фахового коледжу спорту, Комунального позашкільного начального закладу «Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи з боксу та єдиноборств» Дніпровської міської ради, структурний підрозділ ГО «Федерації боксу Дніпропетровської області».

Основні положення дисертації знайшли практичне застосування в освітньому процесі: Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики з дисциплін «Теорія та методика обраного виду спорту (бокс)» та «Підвищення спортивної майстерності (бокс)», курсів підвищення кваліфікації для тренерів та інших фахівців фізичної культури і спорту за темами «Закономірності та особливості багаторічної підготовки» та «Контроль в системі підготовки та в змагальній діяльності спортсменів»; Запорізького національного університету кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту освітнього компоненту «Теорія, методика фізичної культури»; Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури з дисципліни «Теорія, методика спортивного тренування».

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дисертаційної роботи були представлені на Міжнародних науково-практичних інтернет-конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту,

фізичної терапії та ерготерапії» (2022, 2023, 2024, Дніпро), Міжнародній конференції «Молодь та олімпійський рух» (2022, Київ), регіональних науково-теоретичних конференціях «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (2022, 2023, Дніпро), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я людини: стан, проблеми та перспективи» (2021, Харків), Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Спортивна наука – 2022» (2022, Житомир).

**Публікації.** Основні положення дисертаційних досліджень викладені у 17 публікаціях, з яких 7 у спеціалізованих фахових виданнях України (у т.ч. 3 одноосібні), 3 публікації апробаційного характеру та 7 методичних рекомендацій, які додатково відображають наукові результати.

**Структура дисертаційної роботи.** Дисертація виконана відповідно до вимог МОН України. Включає в себе анотацію на державній та англійській мові, зміст, список умовних скорочень, вступ, п'ять розділів, висновки, список використаних джерел, додатки, акти впровадження. Зміст роботи викладено на 299 сторінках комп'ютерного набору, з них 215 сторінок основного тексту. Робота містить 40 рисунків та 30 таблиць. Список використаних літературних джерел містить 207 найменувань, з них 45 – іноземних авторів.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### **1.1. Основні закономірності побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки у боксі**

Тривалість та структура багаторічної підготовки, як зазначають науковці В.М. Платонов [101-109, 111], В.С. Келлер, В.М. Платонов [57], Z. Naglak [188], J. Sadowski [195], V.N. Platonov [191], Л.В. Волков [13], С.Н. Бубка, В.М. Платонов [9], А.В. Кашура [69], Т.Б. Кутек, І.І. Вовченко [73] та ін., залежать від особливостей змагальної діяльності і рівня підготовленості спортсмена; закономірностей становлення різнобічної спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у відповідних для конкретного виду спорту функціональних системах організму; статевих та індивідуальних особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного розвитку і пов'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності; віку та змісту тренувального процесу. Крім вищезазначеного Г.С. Туманян [128] відзначає, що на структуру багаторічної підготовки також впливає досягнення результату, не тільки в процесі змагальної діяльності, але й в процесі тренувальної та позатренувальній діяльності. Також автор відмічає, що тривалість етапів багаторічної підготовки спортсменів обумовлена рівнем стабільності спортивних досягнень, який на пряму залежить від фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсмена.

Фактори, на які вказують автори, визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, а також терміни та зони, що необхідні для досягнення вищих спортивних результатів. Крім цього Г.С. Туманян [128] виділяє моторні та психологічні фактори системи підготовки, зокрема, спадкоємність та соціальне середовище, які впливають на спортивні досягнення, а саме: здібності – індивідуальні особливості; задатки –

спадкоємність, біологічна схильність, біологічна інерція; умови – тренер, спортивна база, кваліфіковані спаринг-партнери, харчування; мотивація – свідомі вольові зусилля.

Л.П. Матвеев [84], В.М. Платонов [110], С.Н. Бубка та В.М. Платонов [9] процес багаторічної підготовки спортсменів підрозділяють на дві тривалі стадії. Так, перша стадія охоплює початковий, попередньо базовий, спеціалізований базовий етапи та етап підготовки до вищих досягнень, а друга стадія включає три етапи – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень та етап поступового зниження результатів. Друга стадія охоплює період виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до закінчення спортивної кар'єри, тривалість даної стадії коливається від 2-3 років до 15-20 років і більше [110].

Акцентуємо увагу на першій стадії багаторічного вдосконалення, яка охоплює чотири етапи підготовки (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень) та характеризується тим, що спортсмен з одного боку досягає високого рівня майстерності, а з іншого боку у нього залишаються резерви для подальшого спортивного вдосконалення і зростання результатів [9, 29, 83, 110, 191]. Дана стадія досить стабільна і в різних видах спорту може становити від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків [57]. Такий підхід до систематизації етапів багаторічної підготовки спортсменів дозволяє систематизувати тренувальний процес та допомагає спланувати період тренувань з великими навантаженнями, які спрямовані на досягнення найвищих результатів.

Теоретичний аналіз та практичний досвід дозволяє говорити про те, що тривалість першої стадії в системі підготовки спортсменів в різних видах спорту, зокрема у боксі, в середньому складає 7-12 років. Так, етап початкової підготовки триває 2 роки, етап попередньої базової підготовки – 4 роки, етап спеціалізованої базової підготовки – 3 роки, етап підготовки до вищих досягнень – 2 роки і більше [13, 103, 109-111, 191, 188].

На відміну від інших науковців М.Я. Набатнікова [91] визначає, що в залежності від переважної спрямованості процесу багаторічної підготовки спортсмена лише умовно вона поділяється на декілька етапів: попередньої підготовки, навчально-спортивної спеціалізації, поглибленого тренування та спортивного вдосконалення. Тривалість цих етапів залежить від особливостей виду спорту та рівня спортивної підготовленості.

Ю.Ф. Курамшин [72] вказує, що в кожному виді спорту модель побудови тренування включає в себе наступні компоненти: вік на даному етапі, направленість підготовки відносно етапу, основні завдання, засоби та методи підготовки, допустиме тренувальне навантаження, приблизні контрольні нормативи. Також науковець розділяє шість етапів багаторічної підготовки, де етап попередньої базової підготовки трактує як початкової спеціалізації та навантаження для спортсменів не досягає максимальних показників.

Вивчення наукових праць вчених [9, 10] свідчить про те, що другий етап багаторічного вдосконалення визначається як етап попередньої базової підготовки. Л.П. Матвеев [84] зазначає його як етап попередньої спеціалізації, американський вчений S.S. Plisk [192] трактує його як етап попередньої підготовки, теоретики США Т. Avischiours, L. Herr, J. Vanheest [164] – етап попереднього спортивного вдосконалення, J. Olbrecht [190] – етап розвивального тренування, М.Я. Набатнікова та Ю.Ф. Курамшин [72, 91] – етап початкової спеціалізації, I. Balyieta, R. Way, C. Higgs [165] – як етап початкової технічної підготовки, Л. Каначи та Л. Горський [56] – поглиблений етап підготовки, В.Б. Іссурін [54] – етап початкової спеціалізації і т.п.

Більшість науковців та практиків у сфері спорту вказують, що на даному етапі вирішуються наступні завдання:

- різнобічний розвиток фізичних можливостей організму спортсменів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових

навичок (у тому числі відповідних до специфіки майбутньої спортивної спеціалізації) [9, 73, 110, 188, 191, 195];

- підвищення рівня координаційних здібностей та можливостей аеробної системи, вдосконалення техніки [9];

- підвищення функціональної підготовленості, оволодіння раціональною спортивною технікою, виховання основних фізичних якостей, набуття та розширення змагального досвіду, визначення спортивних задатків та здібностей [91];

- прищеплення інтересу до занять спортом, визначення виду спорту для наступних занять, уточнення спортивної спеціалізації, придбання досвіду участі у змаганнях [68].

- формування стійкого інтересу та мотивації юних спортсменів на досягнення спортивного результату та цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення [125];

- формування достатнього розвитку психологічних якостей, які могли би забезпечити спортсмену бажаний результат у змаганнях з обраного виду спорту [125];

- формування базової адаптації до навантажень в обраному виді спорту, вивчення правил змагань, формування на рівні уміння тактичним діям виду спорту, розширення тактичних знань та техніко-тактичних навичок, набуття впевненості у собі та вольових якостей, формування свідомого і відповідального підходу до рутинного тренувального процесу та змагань, укріплення мотивації до тренувань та змагань у виді спорту [54].

Окремі дослідники, такі як Е.І. Маляр, Н.С. Маляр, А.В. Огністій, К.М. Огніста [81], відзначають, що на етапі попередньої базової підготовки вирішуються завдання, які пов'язані з вивченням техніки прийомів та дій; розвитком фізичних якостей; оволодінням тактикою в обраному виді спорту; розвитком психічних якостей; оволодінням теоретичними знаннями. А участь дітей в змаганнях дозволяє вирішувати завдання з розширення уявлення про здібності людини.

Незалежно від вищезазначених завдань В.С. Келлер та В.М Платонов [57] вказують, що на даному етапі не повинні вирішуватися завдання лише з базової технічної підготовки, але й необхідно вирішувати завдання з вдосконалення технічної майстерності, яка набуває великого значення та базується на основі використанні різноманітних фізичних вправ з обраного виду спорту. Дане положення свідчить про те, що юні спортсмени повинні досить добре засвоїти техніку спеціально-підготовчих вправ. Таким чином такий підхід формує у спортсменів здатність до засвоєння техніки обраного виду спорту, що у подальшому забезпечить спортсменам вміння змінювати основні параметри технічної майстерності відповідно до його функціонального стану та умов змагальної діяльності. Разом з цим автори акцентують увагу на вирішенні завдань з розвитку різних форм прояву гнучкості та швидкості, за тієї умови, що темп приросту даних фізичних здібностей не повинен здійснюватися за рахунок планування фізичних вправ з високою інтенсивністю та короткими інтервалами відпочинку або планування тренувальних занять з великим навантаженням.

За переконанням фахівців В.М. Гриров'єва та Г.В. Коробейнікова [30] вже починаючи з етапу початкової підготовки необхідно формувати у початківців арсенал техніко-тактичних дій, які в подальшому позитивно вплинуть на їх вдосконалення та розширення варіативності рухових навичків обраного виду спорту.

Дослідження Н. Нестеренко, І. Раковської та Д. Найко [93] свідчать про те, що необхідно вирішувати завдання з вдосконалення технічної майстерності, підвищення рівня спеціальних фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів вже на етапі попередньої базової підготовки за рахунок збільшення обсягу тренувальних навантажень.

Варто звернути увагу на раціональне планування багаторічної підготовки, яке тісно пов'язане з визначенням вікових меж. Зазвичай виділяють основні три вікові зони: великий успіх, оптимальні можливості та підтримка високих результатів. Як показує досвід, переважно видатні

спортсмени досягають найвищих результатів у віці оптимальних можливостей, що становить 15-20% [57].

У більшості видів спорту вікові межі найвищих досягнень досить стабільні, тому тренери на період оптимального для цього віку мають прагнути планувати найвищий результат, який у чоловіків та жінок у різних видах спорту може настати по різному [57].

Важливо враховувати те, що для сучасної підготовки спортсменів високого класу властиве підвищення конкуренції та дуже стрімке зростання спортивних досягнень може спричинити скороченню періоду виступів на найвищому рівні. Тому доцільного планувати максимальні тренувальні навантажень та використовувати методи та засоби спортивного тренування відповідно віковим особливостям та з урахуванням досягнень спортивного результату спортсменів [57].

М.Я. Набатнікова [91] розподілила орієнтовні вікові межі етапів підготовки у різних видах спорту. У боксі – це у віці 13-14 років – етап початкової спортивної підготовки, 15-16 років – поглибленого тренування. Саме у навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ етап попередньої базової підготовки припадає на 12-15 років [5, 37, 91, 98]. Крім цього М.Я. Набатнікова [91] вказує, що здійснювати орієнтації лише на паспортний вік, незалежно від того, що низка досліджень доводить взаємозв'язок між біологічним віком та результативністю рухової діяльності не виправдовує себе, так як темпи біологічного розвитку дітей шкільного віку різні. За науковими даними дитина може випереджувати або відставати від середніх (паспортних) норм біологічного розвитку. Тому біологічна ступінь розвитку організму спортсмена має враховуватись при організації підгруп до спортивних занять та плануванні тренувальних та змагальних навантажень.

Слід звернути увагу, що для раціональної побудови тренувального процесу необхідно враховувати його тривалість для досягнення високих спортивних результатів в певному виді спорту. На думку М.Я. Набатнікової,

необхідно пам'ятати, що у всіх вікових групах найбільш високі темпи приросту результатів спостерігаються в перші два роки спеціалізованого тренування, а на етапі початкової спортивної спеціалізації ефективна система підготовки в багатьох аспектах визначає успіх подальшого багаторічного тренування. Таким чином, з одного боку, важливо не втратити час необхідний для досягнення висот спортивної майстерності, а з іншого боку уникати надмірної, вузької, форсованої спеціалізації, яка може призвести до завчасної її стабілізації. Тому необхідно щоб фізичні навантаження поступово набувало спеціалізованого характеру та підпорядковувалося головній цілі з вдосконалення всіх сторін підготовленості в обраному виді спорту. На цьому етапі спортивно-технічна підготовка здійснюється на різноманітному матеріалі обраного виду спорту, саме це формує у спортсмена здібності до швидкого засвоєння техніки та в подальшому забезпечує навичками варіювати параметрами технічної майстерності в змагальних умовах.

Г.М. Шамардіна [145] вказує, що етап попередньої базової підготовки обумовлюється зростанням спортивних досягнень на тлі прогресу спорту та вдосконалення системи спортивного результату. На даному етапі підготовки спостерігається різкий приріст об'ємів тренувальної роботи, що особливо торкається обсягів змагальної діяльності, у зв'язку з різким збільшенням кількості відповідальних змагань обсягу допоміжної та спеціальної підготовки. Постійне збільшення змагальна практика впливає на ефективність процесу підготовки, кількість днів змагань, тривалість періоду змагання та число стартів, що спонукає до планування збалансованої системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції роботоздатності та мобілізації функціональних резервів. Авторка поєднує систему підготовки до головних змагань із географічними та кліматичними умовами, вказує на необхідність розширення нетрадиційних засобів підготовки та орієнтацію спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності, групових та індивідуальних

модельних характеристик змагальної діяльності і підготовленості, поєднання системи відбору, планування засобів педагогічної дії та контролю з корекцією тренувального процесу.

Л.П. Матвеев [83] акцентує увагу на тому, що на етапі початкової спортивної спеціалізації важливо не лише не втратити час для досягнення спортивної майстерності, а й використовувати час для чутливого періоду вікового розвитку, коли організм спортсменів легко піддається тренувальним впливам.

Науковці зазначають, що на етапі навчальної спортивної спеціалізації (етап попередньої базової підготовки), прагнення надмірного збільшення об'ємів спеціально-підготовчих вправ призведе до відносно швидкого росту спортивних результатів, що в подальшому може негативно відобразитися на становленні спортивної майстерності. Швидка динаміка збільшення спортивних результатів на цьому етапі не відповідає величині тренувальних навантажень. Інтенсивність вправ також збільшується, а ступінь збільшення сумарної напруги необхідно нормувати в більш вузьких рамках ніж приріст сумарного об'єму [91].

В.Б. Іссурін [54] вказує, що на даному етапі тренувальний процес набуває специфічності в технічній, фізичній, тактичній та психологічній підготовці. Програма технічної та фізичної підготовки є більш спеціалізована, а змагальна діяльність стає обов'язковою частиною спеціальної підготовки, яка надає можливість спортсменам та тренерам оцінити здібності їх тактичної та психологічної підготовленості, які повинні знаходитись в центрі уваги.

Для різних етапів багаторічного вдосконалення характерні відмінності в співвідношенні загальної, допоміжної та спеціальної підготовки. На етапі попередньої базової підготовки значно збільшується обсяг спеціальної підготовки з 5% до 15% при цьому зменшується обсяг загальної підготовки з 50% до 35%, найбільший відсоток, відповідно до усіх етапів, складає допоміжна підготовка 50% [104-111].

Огляд праць вчених вказує, що на етапі попередньої базової підготовки технічне вдосконалення будується на різноманітних засобах з ігрових та складнокординаційних видів спорту, де спортсмен добре повинен засвоїти різні технічні прийоми, що в майбутньому надасть йому змогу швидко засвоювати та користуватись різними варіантами виконання технічної вправи в певному виді спорту в залежності від різноманітних умов [68]. Так, В.М. Платонов [107], В.М. Костюкевич [66], С.Н. Бубка та В.М. Платонов [9, 10] вказують на те, що необхідно особливу увагу приділяти розвитку різним формам прояву швидкості, гнучкості та прояву координаційних здібностей. Також вони зазначають, що на даному етапі не варто планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, необхідно втриматись від тренувальних занять з великим навантаженням.

На даному етапі багаторічної підготовки спортсмени регулярно починають брати участь у змаганнях різного рівня, основною метою яких повинно бути не тільки досягнення максимального спортивного результату, а і формування у спортсмена бажання займатися, вміння оцінювати власні результати та результати інших спортсменів. Змагання на даному етапі повинні мати контрольний-підготовчий характер.

На думку В.М. Платонова [103-111] на етапі попередньої базової підготовки спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ, які в подальшому дозволяють спортсмену вдосконалювати технічну майстерність змагальних вправ обраної спортивної спеціалізації та реалізовувати її в процесі змагальної діяльності.

У контексті цього можна зазначити, що етап попередньої базової підготовки є етапом, на якому вирішуються більш глобальні завдання, не тільки з навчання, закріплення та вдосконалення базової техніки обраного виду спорту, але й завдання з формування технічних та техніко-тактичних навичок у відповідності до змагальної діяльності, практичного змагального досвіду. Підготовка спортсменів на даному етапі виходить на більш спеціалізований рівень підготовки.

**1.1.1. Основи побудови навчально-тренувального процесу підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.** С.Н. Бубка та В.М. Платонов (2018) звертають увагу, що на етапі попередньої базової підготовки здійснюється зростання спортивних досягнень відповідно до прогресу спорту та вдосконалення системи спортивного результату. На даному етапі підготовки спостерігається різкий приріст об'ємів тренувальної роботи, що пов'язане з участю спортсменів у змагальній діяльності, яка в більшості видів спорту зростає з різким збільшенням кількості відповідальних змагань, днів змагань та кількості стартів. Це спонукає до планування збалансованої системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції роботоздатності та мобілізації функціональних резервів [9].

Аналіз навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з боксу (2004, 2009) дозволив визначити основні завдання спортивного тренування етапу попередньої базової підготовки, встановити особливості планування фізичних навантажень та зміст різних сторін підготовки: фізичної, технічної, техніко-тактичної, теоретичної та психологічної [5, 98].

Так, основними завданнями спортивного тренування є:

- формування сталого інтересу в дівчат-боксерів до цілеспрямованого спортивного удосконалення;
- створення міцного фундаменту технічної підготовленості, оволодіння арсеналом рухових умінь і навичок, характерних для боксу;
- розвинення різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості;
- поширення обсягу теоретичних знань стосовно оволодіння технічними елементами, передбаченими на цьому етапі підготовки;
- базова психологічна підготовка – засади психогігієни та психопрофілактики (саморегуляції психічних станів);

– визначення доцільності подальшого спортивного удосконалення та планування шляхів та напрямків спортивного вдосконалення [37].

Згідно Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (2008, 2020) та навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з боксу (2004, 2008, 2009) на етапі попередньої базової підготовки першого року тренувань обсяг навчально-тренувальних занять на тиждень складає – 12 год., другого року тренувань – 14 год., третього року тренувань – 18 год., більше трьох років тренувань – 20 год.

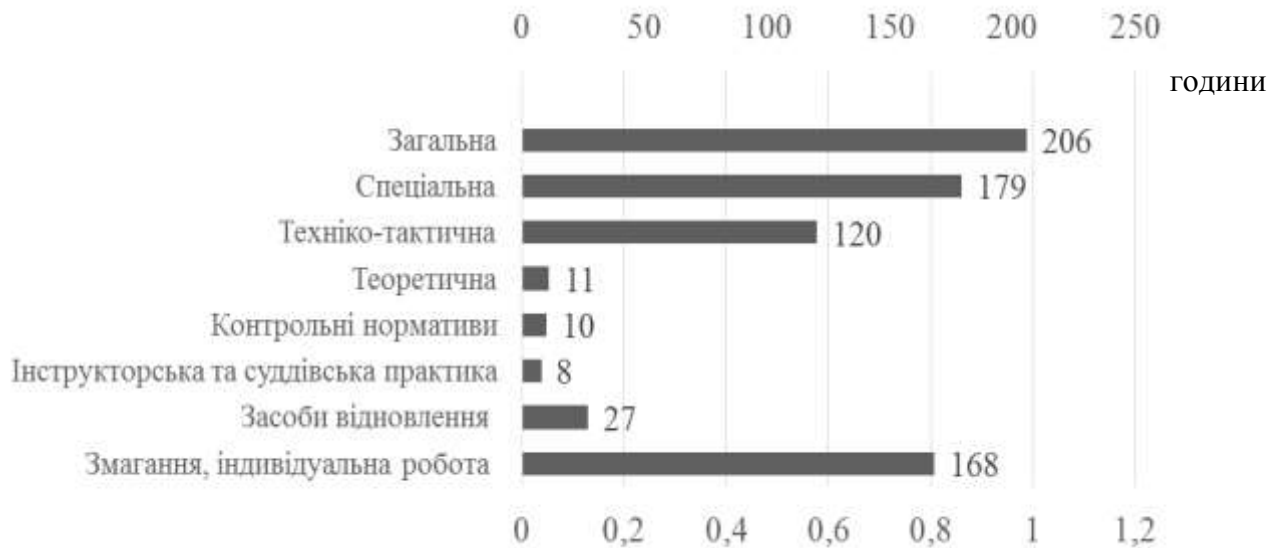
На етапі попередньої базової підготовки другого року тренування тривалість навчально-тренувальних занять у боксі протягом тижня складає 630 хв., які плануються по 135 хв. чотири тренування, та одне тренування по 90 хв. Загальна кількість на рік складає від 728 год. (7560 хв.), при цьому червень, липень та серпень відпочинок.

Протягом року тренувань спортсменки повинні виконати I юнацький розряд [5, 37, 98, 112].

На етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань програмою передбачено вдосконалено наступних сторін підготовки та розділів тренувальної роботи: загальна фізична, спеціальна фізична, техніко-тактична, теоретична підготовки, здача контрольних нормативів, інструкторська та суддівська практика, засоби відновлення, змагання та індивідуальна робота.

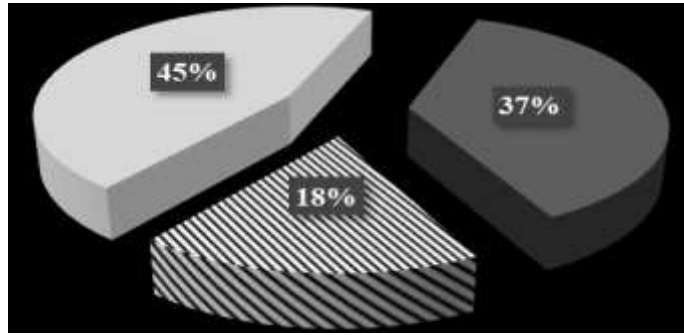
На основі аналізу навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (жінки) (2008, 2009) на рисунку 1.1 наведено розподіл годин на основні розділі роботи в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Найбільша частка годин складає загальна та спеціальна фізична підготовка, а також змагання та індивідуальна робота [98, 112]



**Рис. 1.1.** Розподіл годин на основні розділи роботи в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань [98, 112]



Автори програми орієнтовно визначають відсоткове співвідношення планування засобів загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки, при цьому до техніко-тактичної відносять всі інші види підготовки, які зазначені вище (рис. 1.2.). А саме, до техніко-тактичної підготовки, в рамках наведених відсотків, відносять теоретичну підготовку, вступні та перевідні нормативи, інструкторську та суддівську практики, відновлювальні засоби, змагання та індивідуальну роботу. Такий підхід, з одного боку надає можливість тренеру самостійно робити акцент на плануванні наведених напрямків підготовки відповідно до індивідуальних можливостей, рівня підготовленості та поставлених завдань навчально-тренувально процесу дівчат. З іншого боку, наведений розподіл годин у плані-графіку проходження навчального матеріалу на рік для груп попередньої базової підготовки не дає такої можливості.



**Рис. 1.2.** Розподіл засобів загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичної підготовки на рік (%) [5, 37, 98]:

Примітки:



- спеціальна фізична підготовка;  - загальна фізична підготовка;  - техніко-тактична підготовка

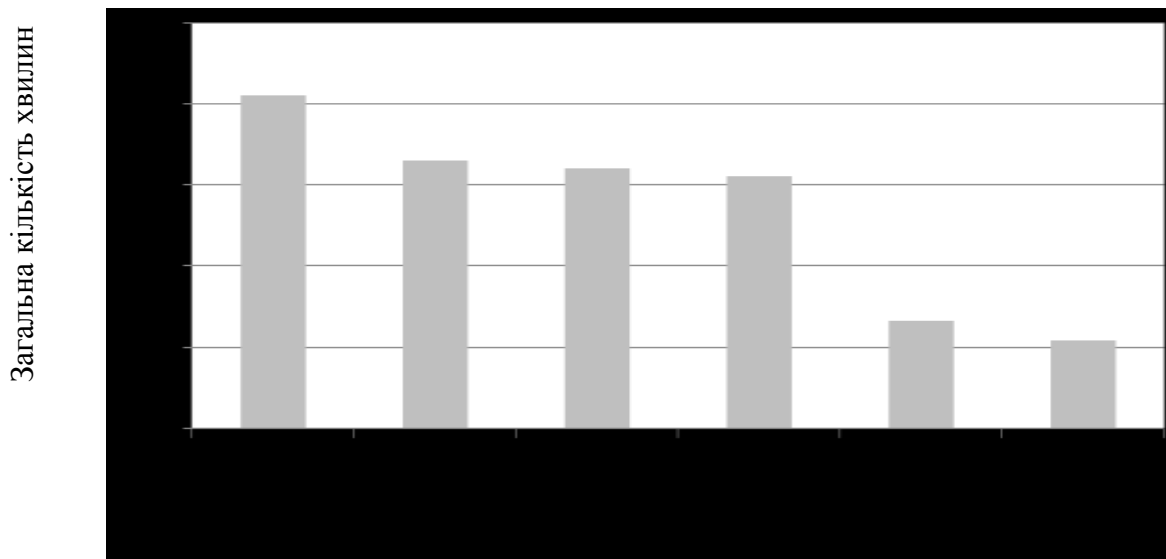
Аналізуючи розділи підготовки на етапі попередньої базової підготовки нами було встановлено, що в навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ боксу (2004, 2008, 2009) співвідношенні наступне:

- загальна фізична підготовка – 37% від загального часу на рік, яка включає у себе: розминку, спортивні і рухливі ігри, гімнастику боксера, вправи з м'ячом та медицинболом, вправи зі скакалкою, біг на короткі дистанції, стрибки, боротьба у стійці, роботу на тренажерах, заключну частину заняття;

- спеціальна підготовка – 18% від загального часу на рік, яка є більш специфічною та включає в себе у більшості технічну складову підготовки спортсменок у боксі і охоплює «школу боксу», роботу на боксерських приладах, вправи на «лапах», бій «з тінню», умовний бій, вільний бій (рис. 1.3). Тривалість даної підготовки складає від 540 хв. до 2050 хв;

- техніко-тактична підготовка – 45 % від загального часу на рік, в процесі якої вирішуються завдання з засвоєння та вдосконалення технічних та тактичних прийомів, індивідуальна робота за рахунок «боїв з

партнеркою в рукавичках на рингу» та участь в змаганнях. Тривалість даної підготовки складає 6380 хв.



**Рис. 1.3.** Співвідношення вправ спеціальної (технічної, техніко-тактичної) підготовки у боксі на етапі попередньої базової підготовки на другому році навчання (кількість хв.)

Структура річного циклу підготовки в боксі на різних етапах багаторічного вдосконалення немає суттєвих відмінностей і відповідає загальній структурі теорії та методиці спортивної підготовки. Так, наприклад, протягом першого року тренувань етапу початкової підготовки циклічність річної структури підготовки відсутня, протягом другого року тренувань підготовка спортсменів має одноциклічну макроструктуру, а протягом етапу попередньої базової підготовки – двоциклову (здоєну) макроструктуру [9, 34, 57, 110, 191, 195]. За ініціативою Європейської федерації боксу (EIBA) з 2017 р. запровадженні чемпіонати Європи для дівчат 13-14 років. Участь спортсменок на таких змаганнях вимагає від тренерів використовувати нові підходи до побудови та планування навчально-тренувального процесу, наприклад, в період з 2010 р. по 2015 р. на цьому етапі планувалось 3-4 змагання на рік, на сьогодні в календарі змагань передбачено понад 10-12 змагань. Однак, спортсменки даного віку брати

участь у всіх запланованих змаганнях не можуть, тому тренеру необхідно робити акцент на більш значущих змаганнях в залежності від індивідуальних можливостей спортсменок [142]. Отже навчальна програма ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу потребує вдосконалення циклічності навчально-тренувального процесу, зокрема перехідного періоду, оскільки протягом нього планується європейський чемпіонат серед дівчат віком 13-14 років.

Таким чином, аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та науково-методичної літератури дозволив встановити, що є незначні розбіжності щодо побудови та змісту сторін підготовки, а саме: технічної, тактичної, загальної та спеціальної фізичної підготовки з точки зору теорії та методики спортивної підготовки [9, 57, 83, 84, 191, 195] та практичного підходу [5, 27, 94, 77, 168, 179].

## **1.2. Основи технічної та техніко-тактичної підготовки, як складові навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки**

На сучасному етапі технічна та техніко-тактична підготовки в системі спортивного тренування є однією з важливих сторін в єдиноборствах, в яких результат обумовлений насамперед реалізацією техніко-тактичних дій в процесі сутичок та поєдинків [27, 34, 94, 130, 149, 201].

Як зазначає Ф.П. Сулова, В.Л. Січа, Б.Н. Шустіна [123] технічною підготовкою спортсмена називають навчання його основам техніки рухових дій та вдосконалення обраних форм спортивної техніки, які забезпечують досягнення високих результатів.

На думку В.М. Платонова [103-109, 111] поняття «спортивна техніка» є сукупністю прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективне рішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни та виду змагань. Ф.П. Сулов, В.Л. Січ, Б.Н. Шустін [123] розглядають спортивну техніку з позиції системного та структурного підходів: системний підхід пов'язаний з оволодінням руховим діям, а

структурний – з з'єднання й взаємодія з кількісними та якісними показниками біомеханічних характеристик рухів.

В.М. Платонов [103-109, 191], К.П. Сахновський [111], Н.Г. Долбишева та ін. [40] визначають «спортивну техніку» як сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективне рішення рухових задач, обумовлених специфікою конкретного виду спорту або його дисципліною. Д.Д. Донський [44] та А.М. Лапутін, Н.А. Носков [75] спортивну техніку розглядаються як систему рухових дій, яка заснована на раціональному використанні рухових можливостей людини і спрямована на ефективне досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Однак, більш рання інтерпретація поняття «спортивної техніки» Д.Д. Донського та В.М. Заціорського [44] була представлена як система одночасних та послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодій зовнішніх та внутрішніх сил, що діють на тіло, з метою повного та ефективного їх виконання.

Виходячи з теоретичного аналізу, В.В. Гамалій [23-25] стверджує, що «спортивна техніка» представляє собою спосіб організації внутрішніх та зовнішніх сил, по відношенню до тіла спортсмена та функціональних систем на основі рухів, що регламентуються руховими можливостями спортсмена, біомеханічними критеріями оптимізації рухів, ситуаційною доцільністю, а також правилами змагань, які відповідають особливостям виду спорту

Науковці А.А. Тер-Ованесян [124], Н.Г. Озолін [95] спортивну техніку визначають як сукупність способів дій або спортивних вправ, які використовуються у змаганнях. В.С. Келлер та В.М. Платонов [57] поняття «спортивна техніка» розкривають як спеціалізовану систему рухів дій спортсмена, яка спрямована на досягнення спортивного результату, котра забезпечує ефективність, економічність та стійкість до перешкод змагальної діяльності, а її структура залежить від рівня фізичної підготовленості, рухового потенціалу, змін правил змагань, удосконалення спортивного

інвентарю та обладнання, пошуків нових оригінальних дій, якими володіють спортсмени.

F. Merni та A. Madella [187] розкривають «спортивну техніку» як сукупність дій, які допомагають пристосувати свою рухову дію до власних характеристик тіла або до дій супротивника з метою покращення показників змагальної діяльності, а V. Knudson та S. Morrison [181] – як постійно змінюючу дію в процесі вдосконалення спортивної майстерності. В.Б. Коренберг [63] зазначає, що спортивна техніка є узагальнюючим поняттям у спорті та виступає у вигляді схем системи рухів та їх реалізації в спортивній руховій дії, якість якої залежить від сукупності факторів. Ю.К. Гавердовський [22] вказує, що «техніка спортивної вправи – це біомеханічний обумовлений спосіб індивідуального рішення рухового завдання».

Крім поняття «спортивна техніка» низка науковців розкривають поняття «досконала техніка» - найбільш раціональний, ефективний спосіб виконання вправи [102], а зростання рівня тренуваності спортсменів, удосконалення методики спортивної підготовки завжди сприятимуть еволюції техніки. Крім цього, як зазначають G.D. Batty, J. Kaprio [166] для зниження травматизму необхідно здійснювати пошук оптимальної техніки для різних груп спортсменів на кожному етапі, а її еволюція завжди буде необхідна.

У системі рухів спортсмена визначаються технічні характеристики: кінематичні – техніка проявляється в просторі та часі, динамічні – взаємодія ланок тіла, та ритмічні – раціональне акцентування, розподіл зусиль рухів в просторі та часі.

На думку В.М. Костюкевича [68] базові рухи та дії складають основу техніки та є обов'язковими для спортсмена в процесі підготовки до змагань. Автор характеризує техніку за певними показниками: варіативність – різнобічність техніки; раціональність – розуміння певного способу виконання рухів; ефективність – ступень наближеності до найбільш раціональних

варіантів рухів; надійність – виконання рухів в умовах різних перешкод; стабільність – високий ступінь виконання дій.

У різних видах спорту роль спортивної техніки неоднакова. Виділяють чотири групи видів спорту з відносною їм спортивною технікою: швидкісно-силові види, види спорту з переважним проявом витривалості, види спорту в основі яких покладено мистецтво рухів, спортивні ігри та єдиноборства [72].

Зростання спортивно-технічних результатів залежить від раціонального вирішення питань тренування в молодому віці, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, початкового становлення технічної майстерності [70].

Технічна підготовка спортсмена, з точки зору вчених А.А. Тер-Ованесяна [124], Н.Г. Озоліна [95], В.Н. Платонова [103-111], Л.П. Матвеева [83, 84], Z. Naglak [188] та ін. це процес навчання та вдосконалення спортивної техніки з урахуванням специфіки виду спорту, які забезпечують досягнення високого спортивного результату.

Технічна підготовка пов'язується з процесом управління формуванням знань, рухливих умінь та навиків, при цьому необхідно охоплювати усі організаційно-методичні форми навчання.

Ю.В. Байковський [4] технічну підготовку розглядає як процес спрямований на формування рухових умінь та навичок з обраного виду спорту. Вказує, що багаторазове повторення рухової дії, призводить до формування стійкої рухової навички, іншими словами – до рухового стереотипу. Автор багаторічний процес технічної підготовки розділяє на дві основні стадії:

- перша стадія – стадія «базової» технічної підготовки (навчання «школи техніки»);
- друга стадія – стадія поглибленого технічного вдосконалення (досягнення еталону спортивної техніки).

У процесі технічної підготовки спортсмена, на перших етапах тренувань вирішується ряд загальних та специфічних завдань:

- збільшення рухового потенціалу за рахунок навчання «школи рухів» відповідно виду спорту;
- досягнення стабільності і варіативності виконання спортивної техніки, що закладають основу техніки виду спорту відповідно етапу підготовки;
- послідовне перетворення засвоєних технічних вправ обраного виду спорту на ефективні змагальні дії відповідно етапу підготовки та індивідуальним особливостям спортсмена;
- удосконалення структури виконання спортивної техніки, їх динаміки і кінематики враховуючи індивідуальні особливості спортсмена відповідно етапу підготовки;
- підвищення надійності та результативності технічних прийомів в умовах змагальної діяльності відповідно етапу підготовки;
- удосконалення виконання технічних прийомів з врахуванням зміни правил змагань та досягнення науково-технічного прогресу.

В.М. Платонов [103-109] концентрує увагу на тому, що технічна підготовка повинна бути сконцентрована на досягнення певного рівня технічної підготовленості та технічної майстерності. Технічна майстерність полягає у результативності, зокрема у стабільності (здатність спортсмена до виконання спортивних рухових навичок у різних ускладнених умовах, наприклад, змаганнях, на фоні емоційної та фізичної втоми, підвищеному емоційному стані); ефективності (здатність спортсмена виконувати спортивні рухові дії для досягнення кінцевого результату); варіативності (здібність спортсмена до швидкої зміни рухової дії залежно від умов змагальної боротьби, при цьому зберігати часові, динамічні та просторові характеристики спортивної техніки); економічності (здатність спортсмена при виконанні рухової дії здійснювати мінімальні напруження м'язів та їх енерговитрати, раціонально залучати до роботи м'язи що не беруть участі та розслабляти м'язи, які не беруть участь при їх виконанні, а також здійснювати найменші психічні напруження).

У технічній підготовці за ступенем засвоєння прийомів та дій В.М. Платонов виділяє три характерні рівні: наявність рухових уявлень о прийомах, діях та спробах їх виконання; формування рухового вміння; утворення рухової навички.

На основі практики багаторічної підготовки спортсменів В.М. Платонов [109] виділяє три основні етапи технічної підготовки: початкове, поглиблене розучування, закріплення та подальше вдосконалення. Ефективність навчання на різних етапах технічної підготовки, на думку науковця, може бути забезпечена у випадку, якщо етапи навчання та зміст тісно пов'язані з критеріями ефективності.

Технічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Загальна технічна підготовка спрямована на збільшення діапазону рухових вмінь, які необхідні для формування навичок в обраному виді спорту. Спеціальна технічна підготовка направлена на формування знань техніки спортивних дій, розробку індивідуальних форм техніки рухів, найбільш відносних можливостей спортсмена, формування умінь та навичок для успішної участі у змаганнях, перетворення та оновлення форм техніки, формування нових варіантів спортивної техніки [72].

Таким чином, побудова певного змісту та методики технічної підготовки спортсмена на кожній стадії, як правило, підпорядковується періодизації річного циклу тренувань. На основі вищезазначеного в річному циклі виділяють три етапи технічної підготовки: пошуковий, стабілізаційний та адаптивне вдосконалення [72].

У процесі технічної підготовки спортсмен досягає певного рівня технічної підготовленості, який у подальшому зазначається як рівень технічної майстерності.

Технічну підготовленість спортсмена В.С. Келлер, В.М. Платонов [57], В.М. Платонов [102-111] трактують як ступінь оволодіння спортсменом системою рухів прийомів і дій, характерних для результативної змагальної діяльності в даному виді спорту. Вони зазначають, що чим більшою

кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більше він може виконати тактичних завдань, які виникли під час змагальної боротьби, що відображає тісний зв'язок технічної підготовленості з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена та конкретними умовами змагальної діяльності. Автори зазначають, що оволодіння прийомами та діями технічної підготовленості характерне трьома рівнями: наявність рухових уявлень про прийоми та дії, а також спроба їх виконання; поява і розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухової навички.

В.М. Платонов технічну підготовленість розглядає як ступінь засвоєння спортсменом системи прийомів та дій, які відповідають особливостям даного виду спорту, і спрямовані на досягнення високих спортивних результатів [111]. Як показала багаторічна практика, більшість нових варіантів спортивної техніки, ефективних прийомів та дій виявляється наслідком сумісної роботи тренерів та обдарованих спортсменів [103].

Технічна підготовленість спортсмена складається із загальної механіки та біомеханіки рухів. При навчанні спортивній техніці найважливішою проблемою є виділення в кожному виді технічних дій, ключових пунктів та точок, що визначають ефективність технічного прийому в цілому. У технічній підготовці методика навчання та вдосконалення має бути науково обґрунтована та логічно побудована дидактичною системою, так як техніка є фундаментом для тактичної інтегральної підготовки в процесі змагальної діяльності [119].

Важливого значення набуває варіативність технічної підготовленості спортсмена, на що вказують В.С. Келлер та В.М. Платонов [57], де часто змінюються ситуації, трапляється гострий дефіцит часу та простору, а також виникає активна протидія суперника. Л.П. Матвеев [83] зазначає, що головним завданням в технічній підготовці є забезпечення формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволять спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях, а також безпосереднє вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних

занять спортом. Для вирішення головного завдання, він пропонує ряд вирішення поетапних завдань: пізнання основ спортивної техніки; моделювання її індивідуалізованих форм; формування рухових вмінь та навичок для успішної участі у поточних спортивних змаганнях; послідовне перетворення або оновлення форм техніки в співвідношенні зі збільшенням можливостей спортсмена; утворення на достатньо високих ступенях оволодіння майстерності принципово нових варіантів спортивної техніки; доведення їх до високого ступеня вдосконалення.

Низка науковців на основі узагальнення практики зазначають, що рівень технічної підготовленості спортсмена в загальному виді визначається об'ємом та різноманіттям технічного фонду, ступенем його засвоєння та результативністю техніки. Основним завданням технічної підготовки є формування навичок виконання змагальних дій, які дозволяють найбільш ефективно використовувати можливості в змаганнях і забезпечити вдосконалення майстерності в процесі багаторічного заняття спортом, що потребують освоєння техніки базових вправ на різних етапах спортивного вдосконалення [29, 69, 72, 73].

Високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здібностей спортсмена до виконання рухів, які з одного боку достатньо ефективні з точки зору досягнення цілі, а з іншого боку відсутність чітко виражених інформаційних деталей, демаскуючи тактичні дії спортсмена [111].

Технічна підготовленість визначається кінцевою метою, яка в спортивних єдиноборствах пов'язана з широтою арсеналу прийомів та вмінням спортсмена обирати та реалізувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу. Звертається увага на те, що при індивідуалізації технічної підготовленості спортсмена відбувається зростання спортивних результатів та удосконалення спортивної майстерності [57].

Оснoву технічної підготовленості складає досягнення високого рівня технічної майстерності, якість якої залежить від результативності спортивної техніки та її структурних компонентів.

Окремі науковці визначають спортивну майстерність як можливість показувати високий результат, зберігати стабільність біомеханічної структури в різних зовнішніх умовах та функціональних станах спортсмена, здатність знайти індивідуальний стиль виконання спортивної техніки, здатність вдосконалювати рухові навички та ускладнювати в процесі спортивної кар'єри [84].

Науковці та тренери вказують, що досягнення високої технічної майстерності займає найважливіше місце, та є пріоритетною в системі технічної підготовки єдиноборців, оскільки вимоги до технічної майстерності на сьогодні відрізняються від вимог минулих років [18, 27, 48, 97, 167, 168].

Ю.А. Резніков [113] пропонує розрізняти дві групи критеріїв оцінки ефективності технічної майстерності. До першої групи відносить якісні критерії, а саме найбільш характерні ознаки вправи (форма руху, поза тіла, напрям руху, ритм, швидкість і т. д.). До другою групи – дискримінативні критерії, зокрема ознаки, за допомогою яких можна виявити різницю у виконанні, визначити рівень майстерності спортсмена при виконанні даної вправи.

Н.Г. Озолін [95] констатує, що високий рівень технічної майстерності залежить не тільки від біомеханічної структури рухів, але й за рахунок змін форм руху і підвищення фізичних та вольових якостей. Тому, на форму руху впливають зміни антропометричних даних, морфофункціональних особливостей та розвиток фізичних здібностей в віковому аспекті, прояву психічної стійкості до подолання втоми, особливостей психічних станів та вольових якостей в процесі навчання руховій дії та досягнення її майстерності.

Провідні фахівці спорту визначають, що оцінка технічної майстерності здійснюється у відповідності до складових технічної підготовленості – обсяг

спортивної техніки, ступінь її реалізації на змаганнях, різноманітність рухових дій, ефективність та стабільність їх виконання [6, 12, 111, 188, 191].

В.С. Келлер та В.М. Платонов [57] виділяють головні завдання процесу вдосконалення технічної майстерності: досягнення високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих прийомів, які складають основу техніки конкретного виду спорту; послідовне перетворення засвоєних прийомів, основ техніки в доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики, ритму з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних ситуаціях; удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог змагальної діяльності та досягнень науково-технічного прогресу.

Таки чином, методологія поняття «технічна підготовка» та її дефініції представлена в науково-методичній літературі в достатньо широкому аспекті. Розуміння даної методології дозволяє чітко визначити значення та сформулювати основні закономірності й напрямки технічної підготовки в системі багаторічного тренування.

Вивчення фахової науково-методичної літератури свідчить про те, що на етапі попередньої базової підготовки в процесі навчання виникає проблема в послідовності вивчення окремих елементів техніки, не засвоєння яких може стати бар'єром, що лімітує, певною мірою, рівень технічної підготовленості спортсмена в цілому [57, 201].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що процес навчання спортивній техніці та вдосконалення технічної підготовленості або технічної майстерності здійснюється за різними методичними підходами. Н.Г. Долбишевою та А.Г. Михайличенко [42], А.Г. Бузоверею [11] в основу навчання та вдосконалення технічної підготовленості покладено три рівні підготовки – початковий, проміжний та основний. Початковий рівень обумовлений вирішенням завдань з повторення та вдосконалення рухових навичок, сформованих на попередньому етапі тренувань, проміжний рівень –

формування знань і рухових умінь передбачених навчальною програмою даного етапу та року тренувань, основний рівень – вдосконалення знань і рухових навичок, виконання змагальних вправ та реалізації їх в змагальній діяльності задля досягнення спортивного результату на змаганнях. О.М. Худолій та ін. [133, 134, 177, 179] визначають, що процес навчання повинен мати: системний підхід, що надає можливість досліджувати взаємозв'язки і взаємодії чинників, які впливають на ефективність процесу навчання; програму моделювання, що забезпечує послідовність в навчанні, використанні специфічних засобів та методів. На тривалість та ефективність процесу навчання впливає структура рухової підготовленості, вплив різноманітних варіантів побудови навчально-тренувального процесу, співвідношення засобів підготовки в річному циклі тренування, інформаційне забезпечення. При цьому акцентується увага на чинниках, що впливають на формування структури рухів (техніку виконання фізичної вправи) – спроможність до оволодіння новим матеріалом (руховою дією) і власне швидкість навчання, готовність до засвоєння рухового матеріалу (рівень координаційних здібностей, стійкість вестибулярного апарату та формування помилок при виконанні рухової дії).

Н.Г. Долбишева та В.В. Кидонь [38, 59, 174] здійснювали вдосконалення технічної підготовленості через реалізацію методичних, специфічних та дидактичних принципів спортивної підготовки, а також із застосуванням засобів та методів практичного та прикладного характеру, взаємодію та переніс рухових навичок, впровадження навчальних, модельних та підготовчих змагань, причинно-наслідкові зв'язки тощо.

В єдиноборствах протягом сутичок або поєдинків існує постійний дефіцит простору та часу, швидкі та варіативні зміни умов спортивного «конфлікту» та «спілкування» з суперником, складні завдання на мислення та виконання рухів. Різні технічні прийоми можуть використовуватись окремо або в поєднанні з іншими для вирішення певних тактичних завдань. Необхідно зазначити, що вдосконалення техніки виду спорту залежить від

змін правил змагань та суддівства, вдосконалення спортивного інвентаря та обладнання [109, 191].

У більшості видів спорту технічну підготовку поєднують з тактичною підготовкою, не винятком є єдиноборства. У теорії спортивної підготовки тактичну підготовку розглядають як окрему складову, до якої входить поняття «тактика».

Л.П. Матвеев [84] наголошує, що тактика змагальної діяльності це розумові та практичні форми, які необхідно як об'єднувати так відокремлювати одну від одної. У змагальній тактиці спортсмена проявляються всі сторони підготовленості, і вони слугують інтегруючим початком в реалізації можливостей організму.

В.М. Платонов [103-111] характеризує поняття «тактика» як теорію та практику підготовки, організацію та проведення спеціалізованої діяльності для досягнення цілей в конкретних конфліктних ситуаціях на основі принципів, схем поведінки сформованих з певних правил. Реалізація тактики відбувається через стратегію, адже тактика відносно стратегії має пряме відношення, а реалізація тактичних дій тісно пов'язана з технічною підготовленістю. На основі вищезазначеного поняття «тактика» в спорті включає у себе цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в тактичних діях для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних характеристик підготовленості спортсмена, умов середовища.

Тактика змагальної діяльності передбачає мисленні операції, які виражаються в тактичному замислі та забезпечують реалізацію даного замислу. Найефективніші тактичні моделі не будуть в повному обсязі реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена не достатній для їх реалізації [104].

Спортивна тактика – це мистецтво ведення змагань. На думку Н.Г. Озоліна [95], головним засобом для вирішення поставлених задач є технічна майстерність, фізична та психологічна підготовленості, які

використовуються в стандартних та змінних умовах зовнішнього середовища по заздалегідь розробленому плану, та у відповідності до завдань та ситуацій. Тактичне мистецтво – це значне озброєння спортсменів, яке дозволяє їм більш раціонально використовувати свою спортивну підготовленість.

У процесі тренування та для досягнення спортивного результату в змаганнях тактична підготовка має різне значення в окремих видах спорту. Наприклад, у видах спорту, де відсутній прямий контакт з противником (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки у воду, стрибки, метання і штовхання снарядів в легкій атлетиці, та інших) тактична підготовка незначна. У контактних видах спорту, саме єдиноборствах (бокс, боротьба, кікбоксинг, сумо та ін.) тактична підготовка займає значне місце, оскільки спортсмену потрібно швидко оцінити та здійснити аналіз змагальної ситуації, чітко прийняти рішення з виконання тактичної дії, яке дозволить досягти позитивного спортивного результату.

В.С. Келлер та В.М. Платонов [57] зазначають основні напрямки тактичної підготовки: вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; збір та аналіз інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; практична реалізація тактичної підготовленості.

В.М. Костюкевич [66] завдання тактичної підготовки розкриває наступним чином – це вивчення: загальних положень тактики; закономірностей змагань в спеціалізованому виді спорту; тактики обраного виду спорту; тактичного досвіду сильніших спортсменів; можливих супротивників; місця майбутніх змагань; розробка тактики на майбутні змагання з розрахунком конкретного супротивника; навчання практичному використанню елементів, прийомів та варіантів тактики в тренувальних заняттях; навчання свідомому підходу вибору дій, тактичному мисленню; аналіз участі у змаганнях, ефективність тактики та її змістовність елементів та варіантів, а також облік похибок та поразок.

Тактичну підготовку, як і інші види підготовки, поділяють на загальну та спеціальну. Загальна тактична підготовка сприяє тактичному мисленню, координаційних та інших важливих здібностей у спорті. Спеціальна тактична підготовка направлена на освоєння і вдосконалення тактики обраного виду спорту [84].

У процесі тактичної підготовки досягається певний рівень тактичної підготовленості. На структуру тактичної підготовленості впливає характер стратегічних завдань, які формують основні напрямки спортивної боротьби, а рівень тактичної підготовленості залежить від оволодіння спортсменом засобами, видами та формами спортивної тактики [57]. Науковці пов'язують тактичну підготовленість з технічною, психічною та фізичною підготовленістю.

В основу тактичної підготовленості, на думку В.М. Платонова [103-109], входить: володіння сучасними засобами, формами та видами тактики даного виду спорту; відповідність тактики рівня розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності; відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання; забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем вдосконалення інших сторін підготовленості.

Як зазначає Д.О. Кравченко [70], трактування тактичної підготовленості зводиться до аспекту, як мислення та швидкість прийняття вірного рішення. Тактична підготовленість побудована з характеру стратегічних вказівок, які визначають пріоритетні напрями поєдинку. Основа тактичної підготовленості складається з тактичного плану конкретного змагання, рівня розвитку тактики та її відповідність обраному виду спорту, взаємозв'язок тактики з рівнем тактики та рівнем довершеності інших сторін підготовленості (технічної, тактичної, інтелектуальної, психологічної, фізичної).

Основою для розробки тактичного плану є тактичний замисел. При розробці тактичного плану слід враховувати техніко-тактичні та

функціональні можливості, досвід тактичних дій сильніших спортсменів, відомості про основних суперників їх технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість, вміння планувати варіативність тактики.

У структурі тактичної підготовленості В.М. Платонов виділяє такі поняття як: тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички та тактичне мислення.

Практика спорту показує, що техніка та тактика в реальній змагальній діяльності спортсмена взаємопов'язані, але в інтересах аналізу їх є сенс розглядати їх не лише сумісно, а й по черзі та вибірково [83].

На основі узагальнення практики тактична підготовка включає: вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту, засвоєння вмінь будувати свою тактику в наступних змаганнях, моделювання необхідних умов у тренуванні й контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними діями [68]. В.М. Костюкевич [68] звертає увагу, що залежно від характеру спортивної боротьби та ситуацій, тактика може носити алгоритмічний, вірогідний та евристичний характер. У тактиці виділяють такі напрями: постійне поповнення і поглиблення знань про закономірності спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; оновлення та поглиблення спортивно-тактичних умінь та навичок; удосконалення тактичного мислення. До основних засобів тактичної підготовки відносяться: тренувальні вправи, які виконуються у полегшених умовах під час засвоєння раціональних варіантів розподілу сил на дистанцію, у ускладнених умовах, при постійній зміні просторово-часових характеристик, в умовах значного і постійно прогресуючого стомлення; змагальні вправи, які використовуються за вчасно визначеним алгоритмом; засоби наочного впливу (перегляд змагань, аналіз окремих фаз змагальних дій та інше). До основних методів відносять: метод тренування без суперника; метод тренування з умовним суперником; метод тренування з партнером.

В.М. Костюкевич [68] зазначає, що техніко-тактична підготовка спортсменів зумовлена, з одного боку, основними закономірностями технічної і тактичної підготовки спортсменів, а з іншого – специфічними особливостями структури і змісту змагальної діяльності. Техніко-тактична підготовка дає можливість для розв'язання завдань технічної і тактичної підготовки, що відповідає основній спортивній меті. Автором виділено три етапи формування техніко-тактичних навичок: початкове розучування, поглиблене розучування та закріплення і подальше удосконалення техніко-тактичних дій.

В основі практичних методів тактичної підготовки існує принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях. В єдиноборствах та спортивних іграх розроблені спеціальні методи, які моделюють специфічну діяльність спортсмена: метод тренування без суперника, метод тренування з умовним суперником, метод тренування з партнером та метод тренування з суперником.

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості у спортивних єдиноборствах у теорії та практиці використовують: кіно-відеозйомку [46], біомеханічний аналіз [120], кінокольцовки [14], тестування шляхом проведення соціального анкетного опитування [120].

А.М. Литвененко та В.В. Мулик [78] здійснили оптимізації техніко-тактичної підготовленості спортсменок в українському національному виді спортивних єдиноборств за рахунок планування значних та великих навантажень у постменструальній і постовуляторній фазах менструального біологічного циклу, та зниження навантаження в інших фазах оваріо-менструального циклу. Результати свідчать, що такий підхід сприяв підвищенню найбільш інформативних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменок.

Вчені підкреслюють, що контроль тактичної підготовленості пов'язаний з оцінкою таких техніко-тактичних складників: загальний обсяг тактики, різнобічність тактики, раціональність та ефективність тактики [57].

Таким чином, у наукових працях з теорії та методики спортивної підготовки спортсменів розкрито поняття «тактична підготовка» та «тактична підготовленість». Тактична підготовка є частиною змісту спортивного тренування. Вона являє собою цілеспрямований процес створення і вдосконалення засобів, способів і форм ведення ефективної боротьби з супротивником. Однак, тактична підготовка та його рівень підготовленості забезпечується у взаємодії з іншими видами підготовки - фізичної, технічної, психологічної та теоретичної, які створюють передумови для реалізації тактичних задумів спортсмена. Наприклад: зв'язок тактичної підготовки з психологічною підготовкою здійснюється на основі розвитку сенсомоторних реакцій, швидкості сприйняття, формування оперативного мислення та інші; зв'язок між тактичною підготовкою та фізичною підготовкою полягає в раціональному використанні рухового потенціалу (сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості) спортсменів для досягнення перемоги над супротивником або високих результатів; зв'язок між тактичною підготовкою та теоретичною підготовкою, який пов'язаний з реалізацією знань в процесі змагань різних видів тактики завдяки реалізації тактичних дій. Особливо тісним зв'язок є між тактичною підготовкою та технічною підготовкою, що впливає на спортивний результат, зокрема, якщо спортсмен володіє значним обсягом технічних дій у нього буде більше тактичних варіантів ведення спортивної боротьби з суперниками. Наприклад, техніка атакуючих і захисних дій в боксі складає технічну основу тактики у захисті і нападі. Тактика в даному випадку є структурою, в якій об'єднуються окремі технічні дії.

Вищевикладене свідчить, що реалізація даної тактики неможлива без попереднього формування техніки вправи, передбаченої програмою змагання. Звідси походить і мета навчання - створити технічні дії з найбільш результативними формами тактики.

**1.2.1. Особливості технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки.** Бокс належить до складно-координаційних видів спорту, рухова діяльність яких характерна надзвичайно високим вимогам до техніки рухів і різних якостей, отже в ньому реалізуються всі компоненти технічної підготовленості. Технічна підготовка у боксі визначає ступінь засвоєння спортсменом системи рухових дій відповідно особливостям спортивної дисципліни спрямованої на досягнення високих спортивних результатів за рахунок високого рівня технічної підготовленості. Результативність, ефективність, варіативність, економічність техніки виконання складнокоординаційних вправ у боксі залежить від високого рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості [18, 27, 34, 101, 168, 182].

Технічна та техніко-тактична підготовка боксера – це процес навчання та вдосконалення технічної майстерності техніки та тактики боксу. «Техніка боксу» - система рухів боксера (бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції, комбінаційні дії). «Тактика боксу» - сукупність прийомів захисту та нападу (тактичні дії) [5, 98]. Критерії оцінки «техніки боксу» - це якісні показники технічно правильного виконання рухових навичок. Критерії оцінки «тактики боксу», є кількісні та якісні показники – результативність та ефективність виконання технічних рухових навиків.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що до складових технічної підготовки боксерів віднесено загальну технічну підготовку та спеціальну технічну підготовку (рис. 1.4). На їх базі здійснюється техніко-тактична підготовка, яка є суто специфічною для боксерів.

А.І. Воронцов [17] вказує, що в боксі розподіляють технічну складову на основну та детальну, яка в свою чергу, розподіляють на загальну та індивідуальну. Він акцентує увагу на тому, що саме детальна складова може змінюватися в залежності від умов та мети дій. Наприклад, виконання прямого удару сильнішою рукою з бойової стійки є основною складовою, яка

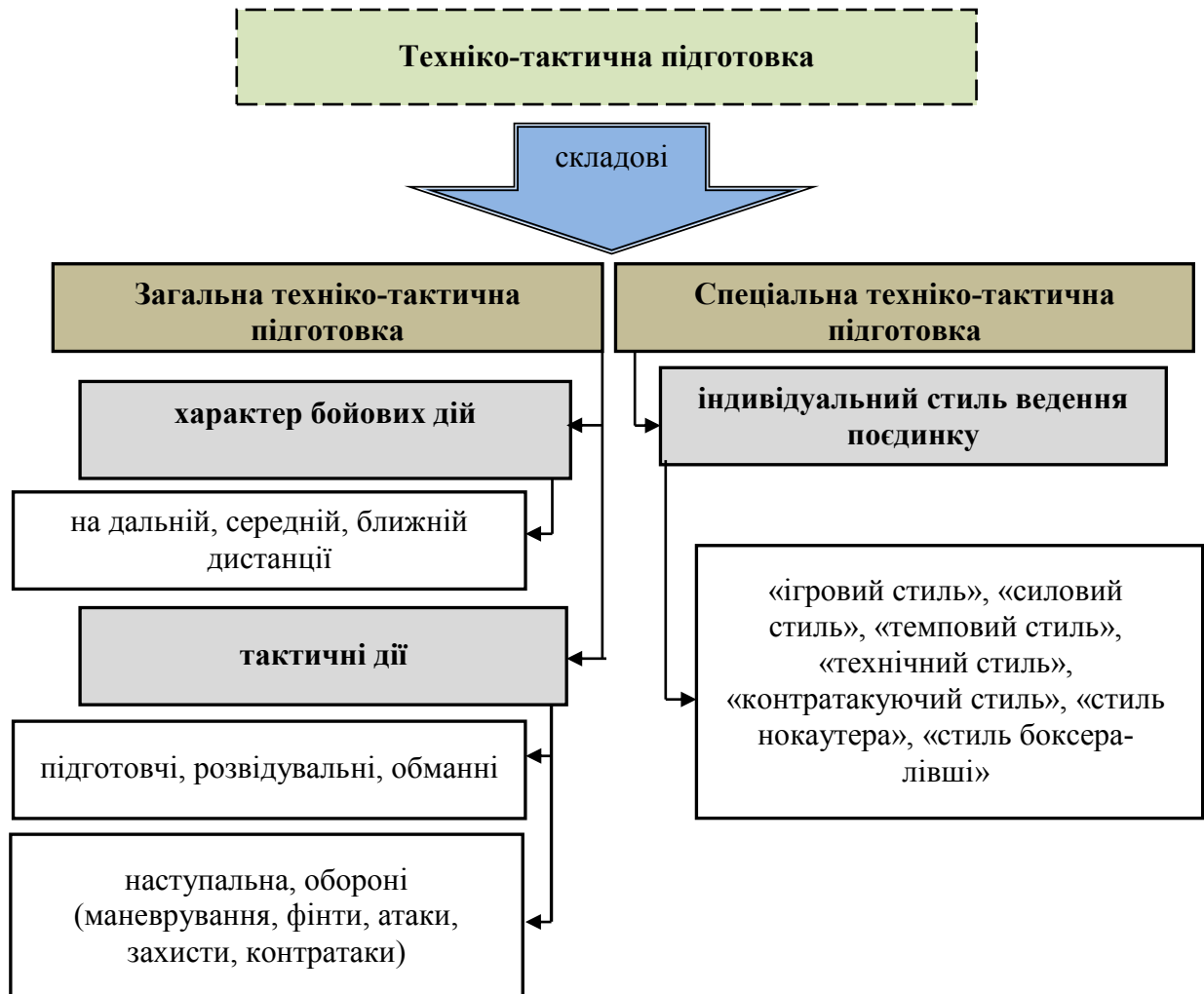
включає наступні дії: переміщення тіла у напрямку удару; поворот тулуба справа наліво; рух правої руки до цілі. Найефективніше виконання ударних дій без цих елементів неможливе. До детальної складової техніки відносять другорядні особливості дії, що не порушують її основного механізму, так, наприклад: положення голови під час удару; положення лівої руки під час удару; швидкість повернення після удару до стійки та ін.



**Рис. 1.4.** Технічна підготовка боксерів та її складові [5, 27, 98]

У загальній теорії та методиці спортивної підготовки техніко-тактичну підготовку розглядають окремо. Фахівці з боксу також підтримуються такого підходу [27, 49, 55, 80, 97, 167]. Науковці М.О. Діленян, В.Н. Ост'янов та ін. в навчальних програмах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу України (2004, 2008, 2009) визначають як тактику та тактичну підготовку. Вони вказують, що «тактика» це мистецтво ведення бою на рингу, а тактична підготовка це процес навчання та вдосконалення тактичних дій з урахуванням індивідуального стилю ведення бою [5, 37, 98].

На основі використання метода наукового пізнання (аналогії) техніко-тактична підготовка в боксі, з урахуванням особливостей формування тактичних дій, має дві складові – загальну техніко-тактичну підготовку та спеціальну техніко-тактичну підготовку (рис. 1.5).



**Рис. 1.5.** Техніко-тактична підготовка боксерів та її складові [5, 27, 34, 96, 98]

У процесі технічної та техніко-тактичної підготовки в боксі навчання та вдосконалення технічних та тактичних прийомів проходить п'ять стадій [103-109, 191]:

I стадія – формування уявлення про технічний та тактичний прийом та мотивацію до навчання;

II стадія – формування навичок технічних та тактичних прийомів - засвоєння прийому на рівні уміння виконувати основну структуру технічного та тактичного прийому;

III стадія – формування досконалого виконання технічного та тактичного прийомів – контроль за кінематичної і динамічною структурою дії здійснюється за рахунок концентрації у корі головного мозку нервових процесів, при цьому окремі фази прийому (рухової навички) стабілізуються, що призводить до керування дій пропріоцепторами;

IV стадія – стабілізація навичок у виконанні технічних та тактичних прийомів - кінематична і динамічна структура дій закріплюється на рівні «автоматизації» та «стабілізації»;

V стадія – досягнення варіативності технічних та тактичних навичок – виконання дій за різних умов і різних функціональних станів організму, завдяки чому досягається можливість керувати рухами за рахунок використання інформації від пропріоцепторів. Педагогічним завданням стадії є удосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей боксерів та умов змагальної діяльності, забезпечення максимального взаємозв'язку між руховими та вегетативними функціями, удосконалення здібностей до максимальної реалізації функціонального потенціалу під час тренувальних поєдинків та ефективного використання вивчених прийомів у змагальній діяльності.

Зазначені стадії з навчання та вдосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності, як спортсменів так і зокрема боксерів, дають можливість виділити в структурі навчання три етапи [5, 98]:

перший етап - початкове навчання – створення загального уявлення про рухову дію, формування мотивації до оволодіння нею, вивчення основного механізму дії, формування ритмічної структури, усунення помилок;

другий етап - поглиблене навчання – деталізація поняття рухової дії, удосконалення координаційної складової дії за динамічними й кінематичними характеристиками, вдосконалення ритмічної структури, забезпечення раціонального співвідношення відповідно до індивідуальних здібностей боксерів;

третій етап – закріплення та удосконалення – стабілізація рухової навички, удосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності боксерів на індивідуальному рівні.

У видах єдиноборств тактична підготовка спрямована на формування тактичних навичок з умінь ухилення, навичок нападу, контратакуючих дій. Аналіз спеціальної літератури з єдиноборств дозволив розкрити особливості тактичної підготовки, яка спрямована на формування знань з тактики, тактичних навичок та розвитку тактичного мислення:

- тактичні знання поділяються на загальні та спеціальні. Загальні тактичні знання містять основні принципи тактики в спорті взагалі. До них належать знання: про організацію та умови змагань, способи і форми ведення спортивної боротьби, тенденції у їх розвитку, зв'язках між тактичною та іншими видами підготовки. Спеціальні тактичні знання, які включають: правила змагань з специфічних засобів та способів тактичних дій; прийомів їх застосування у відповідній спортивній дисципліні; основ тактики суперника, сильні і слабкі сторони в його підготовці. Тактичні знання спортсмен отримує на лекційних заняттях, за рахунок спостережень за змаганнями та аналізу їх результатів, матеріалів кіно- і відеомагнітофонних записів, створення моделей тактичних взаємодій на навчальних макетах;

- тактичні навички формуються в процесі навчання і вдосконалення спортивної тактики. До них відносяться: оцінка змагальної ситуації, обробка інформації, прийняття рішень, розробка плану дій і т.д. Тактичні навички необхідні для вирішення тактичних завдань, поставлених заздалегідь або ті що виникли під час змагання за рахунок технічних навичок. Тут слід додати, що тактичні завдання в спорті дуже мінливі, а тактичні навички характеризуються винятковою варіативністю;

- тактичне мислення має велике значення для вирішення тактичних завдань. Основною вимогою для нього є вдосконалення здатності швидкого вибору з декількох можливих варіантів найбільш ефективного для досягнення високого змагального результату. Дана здатність

характеризується швидким сприйняттям, оцінкою і переробкою інформації, отриманої в процесі змагання, можливостями передбачення дій супротивника, виходом із ситуації, що склалася на змаганні, та ін. Ефективність досягнення п'ятої стадії та вирішення завдань етапів навчання щодо технічних та тактичних прийомів у боксі залежить від реалізації дидактичних принципів та специфічних принципів спортивного тренування. У навчально-методичній літературі науково обґрунтовані дидактичні принципи навчання [71, 156], специфічні принципи тренування [9, 29, 35, 36, 103-109, 173] та спеціальні дидактичні принципи, які адаптував до практики спорту Ю.К. Гавердовський [22].

До принципів навчання та вдосконалення рухових дій з технічної та техніко-тактичної підготовки в боксі відносяться [5, 98]:

- принцип індивідуалізації й адаптації передбачає використання індивідуального підходу до планування фізичних навантажень та адаптації до них організму боксера;

- принцип доступності – включає зрозуміле пояснення, актуальну візуальну демонстрацію, виконання доступних та не складних за технікою та тактикою рухових дій;

- принцип послідовності і логічності – це можливість підтримувати правила «від простого до складного» та «від відомого до невідомого»;

- принцип систематичності і регулярності свідчить, що навчання та вдосконалення рухових дій повинно бути систематичним та регулярним, що приводить до закріплення навичок в пам'яті спортсменів, а в подальшому рухові дії досягають «автоматизму» виконання;

- принцип повторювання і закріплення засвоєних рухових дій: постійне повторення рухових дій приводить до його закріплення і не приводить до її втрати;

- принцип запобігання й виправлення помилок: виявлення та усунення помилок на початку навчання руховим діям, для запобігання формування неправильної техніки виконання на стадії «автоматизму»;

- принцип безпеки й запобігання травматизму: в процесі навчання руховим діям здійснювати контроль за технікою виконання.

Остьянов В.Н., Діленья М.О. та ін. [98] констатують, що необхідно підтримуватися даних принципів і вказуть: «На основі багаторазових повторів технічних завдань у безпосередньому контакті з партнеркою відбувається формування навичок у боксі, відпрацювання кожної технічної дії повинно супроводжуватися методичним правильним організованим заняттям з дотриманням принципів дидактики – доступності, поступовості (від простого до складного)».

Загальна структура та принципи навчання наведена на рисунку 1.6.



**Рис. 1.6.** Структура процесу навчання та вдосконалення технічним та тактичним руховим діям в процесі підготовки боксерів [5, 37, 98]

В.Н. Ост'янов та М.О. Яремко [99] зазначають, що в процесі навчання технічним та тактичним діям необхідно враховувати тісний взаємозв'язок, між кількістю технічних прийомів та кількістю тактичних варіантів ведення поєдинку з суперниками (наприклад, техніка атакуючих і захисних дій в боксі представляє технічну основу тактики щодо захисту і нападу). Тактика є структурою, в якій об'єднуються окремі технічні дії. З вищевикладеного можна констатувати, що реалізація тактики неможлива без попереднього формування техніки змагальної вправи. Отже мета навчання – створити необхідні технічні дії з найбільш результативними формами тактики [99].

Таким чином встановлено, що технічна та техніко-тактична підготовка займає провідне місце та невід'ємну складову у навчально-тренувальному процесі боксерів. Технічна та техніко-тактична підготовка має свої складові, що обумовлені специфікою виду спорту, зокрема особливостями змагальної діяльності. Процес формування технічним та техніко-тактичним діям у боксерів здійснюється на основі загальних закономірностей процесу навчання та вдосконалення руховим умінням і навичкам.

### **1.3. Сучасний стан організації, планування та структури технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом**

Процес навчання та вдосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності на перших етапах тренування (початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень) залежить від: завдань етапів підготовки, календаря змагань, побудови тренувального процесу на рік, підготовленості спортсмена, рівня досягнення спортивного результату.

Аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (жінки) (2008, 2009) дозволив встановити особливості планування технічної та техніко-тактичної підготовки в процесі тренування на етапі попередньої базової підготовки. Так, протягом даного етапу підготовки на технічну та

техніко-тактичну підготовку відводиться 45% часу від фактичного загального часу відведеного на навчально-тренувальний процес.

З таблиці 1.1 видно, протягом тренувань на етапі попередньої базової підготовки відсоток часу на вдосконалення навичок «школи боксу», виконання вправ на боксерських приладах та лапах, виконання бою з тінню, зменшується відсоток виконання гімнастичних вправ, бою з партнеркою у рукавичках. На другому році тренувань суттєво знижується відсоток на вільний бій та умовний бій з 7,7% до 4,6% та з 6,3% до 3,7%. На нашу думку це пов'язано з тим, що протягом другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки здійснюється навчання ударів знизу в голову та тулуб, а також формуються навички захисних дій від даних ударів.

Таблиця 1.1

**Планування складових технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки [5, 37, 98]**

Складові технічної та техніко-тактичної підготовки	Показники фізичного навантаження							
	3 рік тренування (1 рік етапу)		4 рік тренування (2 рік етапу)		5 рік тренування (3 рік етапу)		6 рік тренування (4 рік етапу)	
	Обсяг в хв.	%	Обсяг в хв.	%	Обсяг в хв.	%	Обсяг в хв.	%
Гімнастичні вправи	710	5,9	1000	6,9	1060	5,8	1200	5,9
Школа боксу	1330	11,0	2050	14,2	2625	14,3	3730	18,3
Вправи на боксерських приладах	1205	9,9	1650	11,4	2390	13,1	2970	14,6
Вправи на лапах	1130	9,3	1600	11,1	2385	13,0	2690	13,2
Бій з тінню	1130	9,3	1550	10,7	1850	10,1	2670	13,1
Умовний бій	940	7,7	660	4,6	990	5,4	1290	6,3
Вільний бій	760	6,3	540	3,7	810	4,4	1050	5,1
Бій з партнеркою у рукавичках	4925	40,6	5380	37,3	6200	33,9	4800	23,5
<b>Разом хвилини</b>	<b>12130</b>	-	<b>14430</b>	-	<b>18310</b>	-	<b>20400</b>	-
<b>Разом години</b>	<b>202,16</b>	-	<b>240,5</b>	-	<b>305,16</b>	-	<b>340</b>	-

Вчений Г.С. Туманян [128] також звертає увагу на тому, що можна визначити величину вкладу окремих сторін підготовленості з метою досягнення високих та стабільних результатів та вказує на те, що вони в більшості обумовленні техніко-тактичною підготовкою, відповідно, таку кількість часу потрібно використовувати у видах єдиноборств.

Існує певна послідовність з навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій відповідно до їх складності, закономірностей навчання та умов виконання (табл. 1.2). Такий підхід пояснюється тим, що вдосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності протягом багаторічної підготовки пов'язане з уточненням деталей техніки та тактики ведення бою з урахуванням вікових та індивідуальних морфофункціональних, фізіологічних та психологічних змін у спортсмена, а також тим, що процес навчання та вдосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності сприяє якості досягнення результату у змаганнях.

А. Stewart [200] вказує, що підвищення результативності тренувальної та змагальної діяльності боксерів досягається за рахунок раціонального поєднання оптимальних показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості, збільшення швидкості складних сенсомоторних реакцій, розвитку оперативного мислення, здатності до концентрації й своєчасного переключення уваги. Ці компоненти мають складний структурний зміст, а їх вивчення і використання надає додаткові можливості для зростання спортивної майстерності. Автор зазначає, що оптимальне використання фізичних здібностей в змаганнях забезпечує саме технічна підготовленість, тобто володіння раціональною системою рухів.

Г.В. Ярош (2023) у своїх дослідженнях визнав, що існують порушення постави у юних боксерів, що пов'язано з особливостями вивчення технічних прийомів ударів) провідною та непровідною рукою [160]. Тому процес навчання повинен бути сконцентрований на формуванні технічних навичок (ударів) «пропорційно» виховуючи «універсальних» боксерів.

Таблиця 1.2

**Загальна структура процесу навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій в процесі перших етапів багаторічної підготовки (першої стадії) [5, 37, 98]**

Технічні та техніко-тактичні дії	Етап підготовки	Рік тренування	Завдання	Умови виконання
«Школа боксу»	початкової	1 рік	навчання	Різновиди переміщення
	початкової, попередньої базової	2 рік	вдосконалення	
		3-6 рік		
Прямі удари	початкової	1 рік	навчання	Прямі удари в голову та тулуб провідною та непровідною рукою
	початкової, попередньої базової	2-3 рік	вдосконалення	Прямі удари в голову та тулуб провідною та непровідною рукою при ближній, середній та дальній дистанції
Захист від прямих ударів	початкової підготовки	2 рік	навчання	Захисні дії від прямих ударів в голову та тулуб
	попередньої та спеціалізованої базової, підготовка до вищих досягнень	3-10 рік і більше	вдосконалення	Захисні дії від прямих ударів в голову та тулуб, зокрема у бойовому положенні на ближній, середній та дальній дистанції, на фоні накопичувальної втоми, у тренувальних спарингах та змагальних поєдинках.
Бокові удари	попередньої базової підготовки	3 рік	навчання	Бокові удари в голову та тулуб провідною та непровідною рукою
	попередньої базової підготовки	4-5 рік	вдосконалення	Бокові удари в голову та тулуб провідною та непровідною рукою при ближній, середній та дальній дистанції
Захист від бокових ударів	попередньої базової підготовки	4 рік	навчання	Захисні дії від бокових ударів в голову та тулуб
	попередньої та спеціалізованої базової підготовки, підготовка до вищих досягнень	5-10 рік і більше	вдосконалення	Захисні дії від прямих ударів в голову та тулуб, зокрема у бойовому положенні на ближній, середній та дальній дистанції, зокрема бойовому положенні на ближній, середній та дальній дистанції, на фоні накопичувальної втоми, у тренувальних та змагальних поєдинках.
Удари знизу	попередньої базової підготовки	5 рік	навчання	Удари знизу в голову та тулуб провідною та непровідною рукою
	попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки	6-7 рік	вдосконалення	Удари знизу в голову та тулуб провідною та непровідною рукою при ближній, середній та дальній дистанції
Захист від ударів знизу	попередньої базової підготовки	6 рік	навчання	Захисні дії від ударів знизу в голову та тулуб
	спеціалізованої базової підготовки, підготовка до вищих досягнень	7-10 рік і більше	вдосконалення	Захисні дії від ударів знизу в голову та тулуб зокрема бойовому положенні на ближній, середній та дальній дистанції, на фоні накопичувальної втоми, у тренувальних та змагальних поєдинках.

Науковий аналіз дозволив встановити, що існують наукові дослідження з вдосконалення техніко-тактичної підготовки боксерів на різних етапах підготовки. Так, О.А. Тихорський та І.В. Христосов [125] вказують, що застосовуючи підвідні вправи на витривалість та технічну майстерність боксерів істотно впливають на підвищення кількості ударів, яку боксери наносять за обмежений час і є критично важливими у бойових умовах. Вони зазначають, що кількість ударів може мати прямий вплив на їх результативність у змаганнях та підвищити шанси на успіх.

Дослідження V.Tyshchenko, Н. Omelyanchik та ін. [189] дозволили встановити, що на вдосконалення технічних і тактичних навичок у дівчат 12-15 років впливають типологічні особливості нервової системи та темперамент. Автори наголошують про важливість використання індивідуального підходу з концентрації уваги на їх типологічні особливості, що сприяє покращенню їх боксерських навичок. Г. Коробейніков, Д. Шпанагей та ін. [64] встановили, що на рівень володіння технікою на рингу впливає стиль введення поєдинку, антропометричні дані, сила удару та енергозатрати. Так, за результатами проведеного дослідження автори зазначають, що спортсменки атакуючого стилю відрізняються від спортсменок контратакуючого стилю за чотирма характеристиками, а саме кутовим переміщенням в лівому і правому надп'яtkово-гомiлкових суглобах, правому коліні та за силою удару, а сила удару лівою рукою зростає зі збільшенням кутів у надп'яtkово-гомiлкових суглобах і зменшенням кута в правому коліні. Для спортсменок контратакуючого стилю економічним способом пересування на рингу під час руху є приставні кроки, а спортсменок атакуючого стилю – є підскоки. Спортсменки контратакуючого стилю мають нижчі енерговитрати порівняно з спортсменками атакуючого стилю.

С.Ф. Гасанова [26, 27, 28] вказує, що основним критерієм визначення переможця у жіночому поєдинку є атакуючі дії боксера, а їх вдосконалення залежить від формування навичок утримувати дистанцію, яка дозволяє

здійснювати результативно не тільки атакуючі дії але й захисні дії. Також вона акцентує увагу на тому, що реалізація їх в процесі змагальної діяльності залежить від рівня функціональної підготовленості спортсменок.

С.М. Воропай та М.О. Мороз [112] наголошують, що реалізація акцентованого прямого удару залежить від узгодженості рухів ніг, тулубу та рук, а також силових характеристик як припадають на ланки тіла (39% зусилля м'язів ніг, 37% зусилля м'язів тулубу та 24% зусилля м'язів рук). Однак встановлено, що у боксерів юніорів внесок силового характеру ніг в процесі удару становить лише 16%. Тому, в процесі навчання та вдосконалення ударних прийомів необхідно концентрувати увагу саме на швидкість та узгодженість ланок тіла, починаючи з ніг і закінчуючи ударом руки. На даний факт вказували С.А. Нікітенко [94] та S. Ashker [163] в своїх дослідженнях, зокрема вони зазначають, що вміння виконувати сильні удари пов'язані з силовими характеристиками роботи ніг боксерів оскільки сила ударів починається з кутових дій стопи, гомілки, стегон і тулуба [94, 163].

Shtefiuk I., Tsos A. та ін. [197] вказують, що ефективність виконання технічних дій у поєдинках та зміна пріоритету їх використання залежить від функціональних можливостей організму, а їх реалізація від індивідуальних особливостей розвитку силових здібностей та пріоритетності залучення груп м'язів в процесі виконання ударів. Тому, автори вважають, що важливим фактором системи підготовки є обґрунтованість використання режимів силового навантаження залежно від доцільності підвищення адаптаційних резервів пріоритетних груп м'язів.

Для вдосконалення техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовленостей А. Воронцов [14] у своїх дослідження використовував метод сполученого (спряженого) впливу. Він встановив певну взаємодію між техніко-тактичною та швидкісно-силовою підготовкою. Автором теоретично доведено ефективність тренувань у хвильоподібному швидкісно-силовому навантаженні, яке корегується від 30% - 85% від ваги та різними інтервалами відпочинку 1-8 хвилин в залежності від тренувальних завдань,

які можуть проходити до 5 разів на тиждень з щоденною зміною м'язових груп та прогресуючим навантаженням 5-10% протягом 8-24 тижнів. Використання такого універсального методу, як сполученого впливу в процесі техніко-тактичної підготовки в поєднанні з швидкісно-силовою підготовкою в одному тренувальному занятті сприяє одночасно підвищенню рівня техніко-тактичної підготовленості та швидкісно-силових якостей. Також він рекомендує наступну модель побудови тренувального заняття, яка дозволить значно підвищити трансформацію швидкісно-силової роботи в спеціальну, а також безпосередньо у техніку боксу: в першій частині занять планувати швидкісно-силову роботу, яка займає 32-35 хв. з частотою серцевих скорочень від 155 ударів (на початку виконання) до 190 ударів, що відповідає змагальній діяльності; в другій частині тренувального заняття – спеціальну техніко-тактичну підготовку. Перевага використання вищезазначеного методу полягає у тому, що він може застосовуватися безпосередньо перед змаганнями і в щотижневих тренуваннях дівчат та юніорок.

Науковці Q. Wu, X. Yu [170, 206] акцентують увагу на швидкісно-силових якостях боксерів, як фактору, який впливає на фізичну роботоздатність в змагальних умовах та на реалізацію техніко-тактичних дій. Так, X. Yu [170] зазначає, що з безперервним розвитком техніки та тактики жіночого боксу, боксерські поєдинки стають все більш інтенсивними, пряме фізичне протистояння посилюється, а роль швидкості та сили спеціальних ударів стає все більш помітною. Тому покращення ефекту спеціальних ударів жінок необхідно здійснювати через вдосконалення швидкісно-силових здібностей.

Науковці G. Korobeunikov, L. Korobeunikova та ін. [182] виявили прямий зв'язок між спеціальною роботоздатністю та окремими когнітивними функціями елітних боксерів. На нашу думку необхідно враховувати такий зв'язок в процесі навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних

прийомів в боксі, оскільки якість та обсяг запам'ятовування вербальної інформації позитивно впливає на формування рухових навичок.

Наукові дослідження Н.В. Павлова [100] свідчать, що централізована підготовка до головних змагань, з акцентом на силову, швидко-силову та техніко-тактичну підготовку позитивно вплинула на ефективність щільності атакуючих дій в умовах змагальної діяльності. Проведені дослідження показали, що вклад рівня силових і швидко-силових можливостей нервово-м'язового апарату складає  $82\pm 4,6\%$ , рівня техніко-тактичної підготовленості (за даними силового індексу базової техніки боксу)  $79,3\pm 6,2\%$ .

А.О. Акопян та Н.В. Павлов [2] вважають, що максимальний розвиток фізичних якостей впливає на вдосконалення спортивної техніки. С.О. Фішев, Ю.О. Фішев [132] встановили, що на якість прояву швидкісних здібностей, оптимізацію технічної підготовленості та виконання прийомів в боксі впливає розвиток силових здібностей. Використання в тренувальному процесі спеціальних комплексів з атлетичної гімнастики позитивним чином впливає на засвоєння технічних прийомів в боксі, зокрема ударів. В. Рихаль, М. Пітин, А. Окопний та ін. [116] та О.В. Бондаренко, В.О. Поліщук [6] доводять, що на технічну майстерність виконання ударів боксерів впливає рівень спеціальної фізичної підготовленості, зокрема координаційних здібностей. В. Гузар, О. Еделев, О. Шалар та Є. Стрикаленко [31] вказують, що на високий рівень виконання технічних та тактичних прийомів у боксі впливають показники фізичної підготовленості, акцентуючи на спеціальній витривалості. J. Soifer [199] звертає увагу на тому, що для покращення технічної підготовленості та підвищення показників силового, швидко-силового розвитку та витривалості використовувати метод колового тренування.

О.В. Шевченко, І.М. Яремко та А.В. Черноколєно [152] зазначають, що вдосконалення техніки виконання ударів, а особливо, акцентованих ударів, необхідно здійснювати на тлі розвитку фізичних якостей, зокрема швидко-

силових здібностей та підвищення функціональної підготовленості. При цьому зазначають, що фізичне навантаження повинно плануватися з урахуванням стилю ведення поєдинку.

Цікавий підхід щодо вдосконалення технічної підготовленості використовували В. Шаверський, Ю. Литвинчук та Ю. Ясінський [144], який пов'язаний з плануванням комплексів вправ з обтяженнями на руках (вагою 200 г) за рахунок використання методу колового тренування.

О.В. Шевченко, А.В. Черноколенко та А.С. Авдієвський [148] зазначають, що в процесі навчання, а безпосередньо при вдосконаленні технічних та тактичних прийомів в навчально-тренувальному процесі тренери повинні паралельно формувати індивідуальний стиль ведення поєдинку боксерів. Крім, того вони зазначають, що одним з ефективних методів навчання є використання ігрового методу, як на етапі початкової підготовки та і на подальших етапах багаторічного вдосконалення [150].

Ву Чуанжонг [21] встановив, що успішна реалізація тактичної підготовки у жіночому боксі здійснюється за рахунок когнітивної сфери, оскільки існує зв'язок між інформативними складовими когнітивної сфери та ефективністю реалізації тактичних дій. У своїх дослідженнях він здійснив індивідуалізацію процесу підготовки на основі інтелектуальних характеристик, зокрема індивідуально-типологічних. Такий підхід дозволяє сприяти якісному і швидкому формуванню автоматизації виконання технічних прийомів та тактиці стратегії, а також сприяє реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсменів в процесі змагальній діяльності.

V.P. Devesa, T.C. Pons [172] концентрують увагу на тому, що досягнення перемоги здійснюється за рахунок інтенсивного руху по рингу, що дозволяє боксеру виконувати високу атакуючу та захисну активність. Тому в навчально-тренувальному процесі необхідно вдосконалювати види переміщень («школу боксу»), також сприяти розвитку сили м'язів нижніх кінцівок, попереку та м'язовому пресу. Вони зазначають на необхідність вдосконалювати точність удару у русі.

На думку Л.В. Волкова, І.П. Дягтярьова, С.В. Кіприча, С.Ф. Гасанової, С.А. Нікітенка, G. Korobeunikov та ін. важливе місце в системі підготовки спортсменів у єдиноборствах, зокрема у боксі, посідає загальна фізична, спеціальна фізична та функціональна підготовки. Так як в процесі поєдинку дії боксера тісно пов'язані з проявом швидкісної реакції та вміння сильно та швидко наносити технічні удари супротивнику [13, 27, 34, 61, 94, 182].

С.О. Фішев, Ю.О. Фішев [132], В.М. Гузар, В.М. Деркач, О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко [32] вважають, що без високого рівня силової підготовленості боксер не може опанувати технічно-складні прийоми, як в нападі так і у захисті, а також якісно виконувати різноманітні комбіновані дії. Саме розвиток силових якостей на етапі початкової базової підготовки буде сприяти якості технічної та техніко-тактичній підготовленості боксерів [32, 132].

Т.Є. Федорина та М.Г. Долгарева [129] довели, що застосування ритмостимулювання у підготовці боксерів, в навчально-тренувальному процесі протягом шести тижнів у підготовчому періоді річного макроциклу, сприяло покращенню техніко-тактичної майстерності кваліфікованих спортсменів. Ними виявлено, що виконання техніко-тактичних дій у нав'язаному ритмі комплексно підвищенню швидкість ударних комбінацій.

Г.В. Коробейніков, Д.В. Штанагей та ін. [76], М.В. Латишев, Д.В. Штанагей та ін. [64] вказують, що в процесі навчання та вдосконалення технічних та тактичних прийомів необхідно постійно здійснювати аналіз техніки та тактики, що дозволяє тренеру та боксеру виявити помилки та успішні дії при виконанні прийомів.

Таким чином, аналіз наукової та науково-практичної літератури дозволяє констатувати, що для вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості необхідно здійснювати інноваційні методичні підходи з вираховуванням біомеханічної складової виконання дій, індивідуального рівня фізичної, функціональної та психологічної підготовленості, прояву

когнітивних функцій спортсмена відповідно віковим та статевим особливостям, етапу підготовки, стилю ведення поєдинку тощо.

### **Висновки до 1 розділу**

Дослідження та аналіз науково-методичної літератури дозволив проаналізувати та розкрити основні закономірності побудови навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, основи технічної та техніко-тактичної підготовки. Основні висновки зводяться до наступного:

1. Етап попередньої базової підготовки характеризується тим, що спортсмени починають досягати певних спортивних результатів за рахунок підвищення об'ємів тренувальних фізичних навантажень (збільшення допоміжної та спеціальної підготовки) та участі спортсменів у змаганнях різного рівня (збільшення кількості змагань на рік, днів змагань, тривалості змагання, стартів або поєдинків). Одним з головних завдань на даному етапі в складнокординаційних видах спорту, зокрема єдиноборствах, є формування арсеналу технічних та техніко-тактичних умінь та навичок обраного виду спорту, який в подальшому впливає на досягнення спортивних результатів в процесі змагальної діяльності. Цей факт спонукає тренерів до вдосконалення збалансованої системи планування тренувальних навантажень для підвищення фізичної, технічної, техніко-тактичної, функціональної, психологічної підготовленості.

2. Встановлено, що технічна та техніко-тактична підготовка має свої складові, їх планування в системі багаторічного вдосконалення та річному циклі обумовлені специфікою виду спорту, рівнем підготовленості спортсменів. Залежно від поставлених завдань в процесі технічної та техніко-тактичної підготовки використовуються різні засоби, методи та методичні підходи для вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості боксерів. Щільність календаря змагань, зміни їх правил та участь боксерів у змаганнях європейського рівня з 13-14 років вимагає від тренерів у

навчально-тренувальному процесі використовувати інноваційні підходи до структури та змісту різних сторін підготовленості, зокрема технічної та техніко-тактичної.

3. Контроль за рівнем технічної та техніко-тактичної підготовленості у боксерів в більшості зводиться до аналізу змагальної діяльності та визначення коефіцієнтів ефективності. В навчально-тренувальному процесі контроль за технічними та тактичними діями здійснюється на основі спостереження, оскільки в програмно-нормативних документах даний напрямок контролю не передбачено. Тому, виникла необхідність у підборі контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконанням «школи боксу», прямих і бокових ударів, ударів знизу та захисту від них.

Тому вищезначене дозволяє стверджувати, що на сьогодні є актуальним пошук нових підходів до структури річного циклу підготовки, змісту технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в боксі на етапі попередньої базової підготовки.

Результати досліджень, викладені в даному розділі, знайшли своє відображення у публікаціях та методичних рекомендаціях [43, 118, 148, 150, 152, 154].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань чинного дослідження використовувався системний підхід до процесу підготовки спортсменів та побудови навчально-тренувальних занять з боксу. Під час дослідження використовувались загальні принципи пізнання та враховувались усі вимоги, які були поставлені до наукових методів, підібраних стосовно до мети і завдань дисертаційної роботи.

Відповідно до поставлених завдань у роботі, були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів;
- теоретичний аналіз програмно-нормативних документів;
- анкетування;
- педагогічне спостереження;
- метод експертної оцінки;
- контрольне тестування;
- педагогічний експеримент;
- аналіз змагальної діяльності;
- методи математичної статистики.

**2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів** дозволив визначити, що низка науковців, достатньо повно розкрили особливості побудови етапу попередньої базової підготовки, розкрито основи технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменів та сучасні наукові підходи до їх вдосконалення, характеристику загальних питань з особливостей навчання та вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості боксерів.

Проведений аналіз надав можливість встановити основні шляхи вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості в системі підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.

За допомогою теоретичного аналізу було обґрунтовано тему дисертаційної роботи, поставлена мета, сформульовані завдання та підібрані адекватні методи досліджень.

У процесі роботи над дисертаційним дослідженням було опрацьовано 207 літературних джерела, з них 45 іноземних.

**2.1.2. Теоретичний аналіз програмно-нормативних документів** був використаний з метою виявлення місця технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат.

Метод теоретичного аналізу дозволив встановити особливості організації навчально-тренувального процесу підготовки, величину та характер навчально-тренувальних навантажень, засоби та методи спортивного тренування з фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки, їх кількісні та якісні показники, контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовленості дівчат 12-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки [5, 37, 92, 98, 112, 113,].

**2.1.3. Анкетування** проводилося з метою визначення місця і значення технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесу дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. Анкета складалася з 15 питань, з яких 6 питань закритого характеру та 9 питань відкритого характеру (додаток Г).

В анкетуванні брали участь 21 тренер з боксу. Анкетування проводилося під час підготовки збірної команди України з боксу серед жінок до чемпіонату світу та під час семінару суддів і тренерів Всеукраїнського

турніру «Золота осінь» у місті Дніпро, з яких: 8 тренерів вищої категорії (з них 4 заслужених тренери України з боксу, 3 тренери першої категорії та 10 тренерів другої категорії, стаж роботи яких складав від 4 до 34 років.

**2.1.4. Педагогічні спостереження** – це планомірний аналіз та оцінка навчально-тренувального процесу без втручання у хід цього процесу [33, 65, 155].

Метою педагогічного спостереження було отримання інформації про організацію навчально-тренувального процесу та використання спеціальних засобів та методів для підвищення рівня фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок з боксу.

**2.1.5. Метод експертної оцінки** використовувався з метою узгодженості думок експертів з визначення контрольних вправ, з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, а також значущість технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі підготовки боксерів [33, 65].

До експертної оцінки було залучено 16 провідних тренерів України з боксу, середній тренерський стаж складав 17,6 років (від 4 до 34 років). експертна оцінка проводилася під час підготовки жіночої збірної команди України з боксу до міжнародних турнірів та чемпіонату Європи (2021 р.) (Додаток В).

Ступінь узгодженості думок експертів здійснювалася за показником коефіцієнта конкордації Кендалла, а їх значущості за критерієм Пірсона ( $\chi^2$ ). Коефіцієнт конкордації Кендалла відображає собою усереднену рангову кореляцію та змінюється в діапазоні  $0 < W < 1$ , при цьому 0 – означає повну непогодженість думок, 1 – повна однозначність.

Висновки сформовані наступним чином:

- якщо  $W \geq W_{гр}$ . – експертиза відбулась, а думки експертів погоджені;

- якщо  $W \leq W_{\text{гр}}$ . – експертиза не відбулась, а думки експертів не погоджені.

Значущій за критерієм Пірсона відповідно табличних даним узгодженості на рівні числа ступенів свободи – один з найвідоміших критеріїв  $\chi^2$ , відповідно до числа ступенів свободи  $n=16$ .

**2.1.6. Контрольне тестування** використовувалось з метою оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які рекомендовані Заслуженими тренерами України з боксу та на підставі результатів експертної оцінки та анкетування (розділ 3, підрозділ 3.1).

Контрольне тестування проводилося згідно Гельсінської декларації «Етичні принципи медичних досліджень за участі людей» та «Загальної декларації про біоетику і прав людини» (ЮНЕСКО) на засадах добровільності, анонімності та довіри. Від усіх дівчат, батьків та тренерів було отримано згоду.

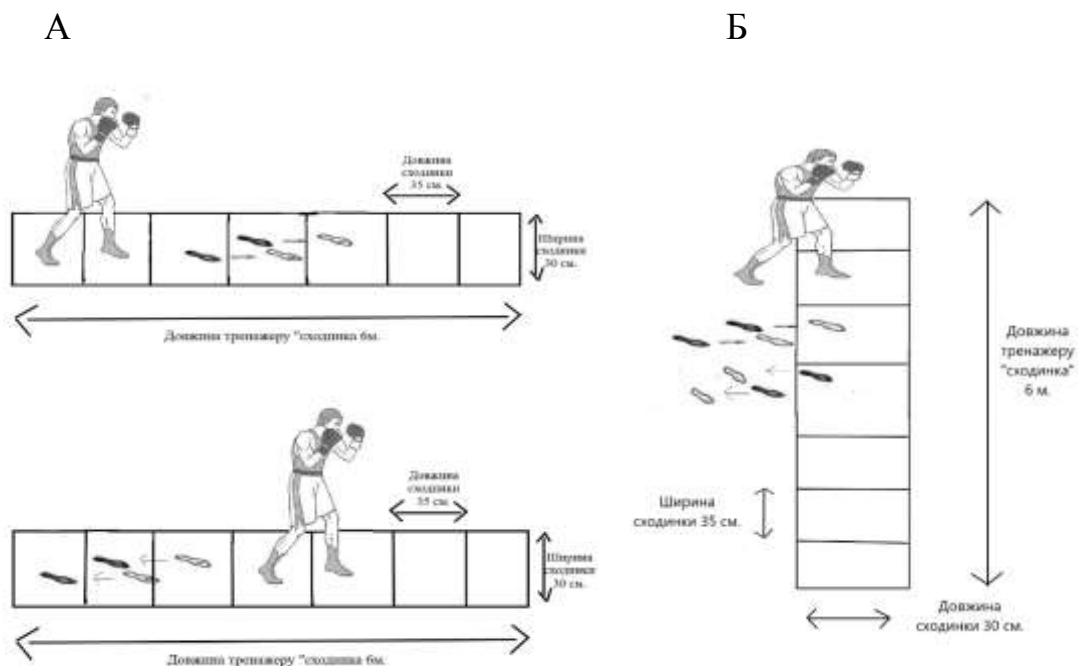
Для визначення рівня технічної підготовленості спортсменок використовувалися контрольні вправи, які були сформовані в 4 блоки вправ:

Блок 1 – контрольні вправи з оцінки техніки виконання «школи боксу»:

- *«переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» вперед-назад»*. Підраховується кількість помилок при виконанні переміщення (при переміщенні вперед боксер починає крок попереду стояча нога, при кожному кроці нога займає окрему клітинку). Технічні умови сходинки – довжина та ширина тренажеру «сходинка» 6 м та 30 см, довжина однієї сходинки 35 см (загальна кількість сходинок 17). Технічно правильне виконання зараховується при умовах коли спортсмен рухається у бойовій стійці, сходинки чіпляти ногами заборонено, кожен крок стає до центру (рис. 2.1; А);

- *«човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо»*. Підраховується кількість помилок при переміщенні

(виконується стрибок в бойові стійці вперед обома ногами, попереду стояча нога опиняється в центрі сходинки, а позаду стояча нога – за сходинкою; при стрибку назад обидві ноги знаходяться за сходинкою та приймають бойове положення). Технічні умови сходинки – довжина та ширина тренажеру «сходинка» 6 м та 30 см, довжина однієї сходинки 35 см (загальна кількість сходинок 17). Технічно правильне виконання зараховується при умовах коли спортсмен рухається у бойовій стійці, сходинки чіпляти ногами заборонено, при стрибку зміщуються як попереду стояча нога так і позаду стояча нога (рис. 2.1; Б);



**Рис. 2.1.** Методика виконання контрольних вправ з боксерських переміщень:

Примітки:

А – приставним кроком; Б – човникове переміщення

Блок 2 – контрольні вправи з оцінки техніки виконання прямих ударів:

- «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Контрольна вправа виконується під тонометр (удар тонометра складає 1 с), протягом виконання вправи підраховується кількість виконаних помилок при ударах. Технічно

правильний удар вважається при умовах, якщо спортсмен стоїть у бойовій стійці, удар наноситься біомеханічно в поступово-обертальному русі (нога-тулуб-плече-кулак), кулак при ударі до вернутий та дійшов до цілі, лікоть дивиться вниз;

- «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Контрольна вправа виконується під тонометр (удар тонометра складає 1 с), протягом виконання вправи підраховується кількість виконаних помилок при ударах. Технічно правильний удар зараховується при умовах: спортсмен стоїть у бойовій стійці, удар наноситься біомеханічно в поступово-обертальному русі (нога-тулуб-плече-кулак), кулак при ударі до вернутий та дійшов до цілі, рука пряма, лікоть дивиться вниз, голова зміщується з центра атаки;

### Блок 3 – контрольні вправи з оцінки техніки виконання бокових ударів:

- «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Контрольна вправа виконується під тонометр (удар тонометра складає 1 с), протягом виконання вправи підраховується кількість виконаних помилок при ударах. Технічно правильний удар зараховується при умовах коли спортсмен стоїть у бойовій стійці, удар наноситься біомеханічно в поступово-обертальному русі (нога-тулуб-плече-кулак), кулак при ударі до вернутий та дійшов до цілі, лікоть паралельно підлоги, голова зміщується з центра атаки;

- «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Контрольна вправа виконується під тонометр (удар тонометра складає 1 с), протягом виконання вправи підраховується кількість виконаних помилок при ударах. Технічно правильний удар зараховується при умовах, якщо спортсмен стоїть у бойовій стійці, удар наноситься біомеханічно в поступово-обертальному русі (нога-

тулуб-плече-кулак), кулак при ударі до вернутий та дійшов до цілі, лікоть паралельно підлоги.

Блок 4 – контрольні вправи з оцінки техніки виконання ударів знизу:

- «30 ударів знизу у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» Контрольна вправа виконується під тонометр (удар тонометра складає 1 с), протягом виконання вправи підраховується кількість виконаних помилок при ударах. Технічно правильний удар зараховується при умовах, якщо спортсмен стоїть у бойовій стійці, удар наноситься біомеханічно в поступово-обертальному русі (стопа-стегно- спина- плече- передпліччя – кисть). При нанесенні удару п'ятка піднімається від підлоги, лікоть опущений до низу, кут у ліктьовому суглобі при нанесенні удару становить 90 градусів, кулак зафіксовано та удар наноситься ударною частиною кулака на рівні підборіддя. Після виконання прийому, спортсменка повертається в бойову стійку;

- «30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» Контрольна вправа виконуються під тонометр (удар тонометра складає 1 с), протягом виконання вправи підраховується кількість виконаних помилок при ударах. Технічно правильний удар зараховується при умовах, якщо спортсмен стоїть у бойовій стійці, удар наноситься біомеханічно в поступово-обертальному русі (стопа-стегно- спина- плече- передпліччя – кисть). При нанесенні удару п'ятка піднімається від підлоги, лікоть опущений до низу, кут у ліктьовому суглобі при нанесенні удару становить 90 градусів, кулак зафіксовано та удар наноситься ударною частиною кулака на рівні тулуба (сонячне сплетіння, зона печінки, селезінки або серця). Після виконання прийому, спортсменка повертається в бойову стійку.

2. Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості для дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки використовувалися контрольні вправи, які були сформовані в 3 блоки:

Блок 1 – контрольні вправи з оцінки техніки виконання захисних дій від прямих ударів:

- *«захист підставкою рукавички від прямих 30 ударів в голову»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення;

- *«захист збив рукавички від прямих 30 ударів в голову»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення;

- *«захист кроком назад від прямих 30 ударів в тулуб»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення;

- *«захист підставка ліктя від 30 прямих ударів в тулуб»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення;

Блок 2 – контрольні вправи з оцінки техніки виконання захисних дій від бокових ударів:

- *«захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення;

- *«захист нирком від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення, при нирку використовувати присід ногами та не гнутись вперед корпусом;

- *«захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення, використовувати згрупування;

- *«захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту

та поверненню в бойове положення. При виконанні захисту спортсменка має не втрачати рівновагу, руки тримати біля підборіддя та вчасно повертатись в вихідне положення бойової стійки.

Блок 3 – контрольні вправи з оцінки техніки виконання захисних дій від ударів знизу:

- *«захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення. Під час виконання контрольної вправи спортсменка має вчасно реагувати та ставити рукавичку внутрішньою стороною на удар суперника та повертати її після у вихідне положення не втрачаючи рівноваги та бойової дистанції;

- *«захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення, у вихідну бойову стійку без втрати рівноваги та дотримання кистей рук біля підборіддя під час виконання контрольної вправи;

- *«захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»*. Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту

та поверненню в бойове положення, у вихідну бойову стійку без втрати рівноваги та дотримання кистей рук біля підборіддя, а лікті прижаті до тулуба під час виконання контрольної вправи;

- «захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)». Протягом виконання контрольної вправи підраховується кількість техніко-тактичних дій. Вправа виконується з партнером (партнером повинен бути тренер або спортсмен вищої спортивної кваліфікації), темп вище за середній, правильне виконання зараховується при дотриманні бойової дистанції, бойової стійки та вчасному виконанні захисту та поверненню в бойове положення та на бойову дистанцію від партнера.

Оцінка рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості здійснювалась за п'ятибальною сигнальною шкалою оцінювання: «високий», «вище за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні (розділ 3, підрозділи 3.2, 3.3).

**2.1.7. Педагогічний експеримент** – це спеціально організоване дослідження, яке проводилось з метою вивчення ефективності застосування різнобічних методів, засобів, форм, видів, прийомів та нового змісту спортивного тренування [33, 65, 71, 127, 155].

Педагогічний експеримент був проведений впродовж річного циклу та передбачав два етапи: *констатувальний експеримент* – визначення вихідного рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості та на основі отриманих показників розроблені п'ятибальні шкали оцінювання («високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні); *формульвальний експеримент* в рамках якого було науково-обґрунтовано та впроваджено експериментальну програму технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальний процес спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, виконано повторне контрольне тестування наприкінці року тренувань та за їх результатами визначено ефективність впровадженої програми.

У констатувальному експерименті брали участь 48 спортсменок віком 13-14 років, середніх та важких вагових категорій, у формувальному експерименті: на початку – 39 спортсменок, з них контрольної групи 19 спортсменок, експериментальної групи 20 спортсменок; наприкінці – 31 спортсменка, з них контрольної групи 16 спортсменок, експериментальної групи – 15 спортсменок.

**2.1.8. Аналіз змагальної діяльності** здійснювався з метою визначення кількісних показників загальної діяльності, зокрема виконання таких технічних прийомів – прямих, бокових ударів та ударів знизу, а також їх реалізації та ефективності протягом змагального бою та кожного раунду. Для проведення дослідження використовувалася цифрова відеокамера Panasonic з швидкістю відеозапису 25 кадрів<sup>-1</sup> та комп'ютер із програмним забезпеченням (для фіксування технічних дій спортсменок під час змагального поєдинку).

Відеозйомка була здійснена на відбірковому чемпіонаті Дніпропетровської області з боксу до участі в чемпіонаті України (червень 2023 р.). Аналіз змагальної діяльності здійснювався на основі показників 9 спортсменок експериментальної групи та 7 спортсменок контрольної групи.

**2.1.9. Методи математичної статистики** дали змогу обробити та аналізувати результати дослідження, які пройшли на основі загальноприйнятих методик в фізичному вихованні та спорті [155]. Була виконана статистична обробка результатів отриманих в процесі констатувального та формувального експерименту за допомогою програмного забезпечення «Statistica 6.0» та програмного додатку MS Excel (2010), що включає в себе основні методи математичної статистики: *середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, дисперсія, коефіцієнт варіації, критерій Стьюдента.*

Інтерпретація експериментальних досліджень здійснювалась на основі використання науково-методичної літератури з математичної статистики.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилось з 2021 р. по 2024 р. на базах Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Комунального позашкільного навчального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа з боксу та єдиноборств» Дніпровської міської ради та Комунального закладу «Дніпропетровський фаховий коледж спорту» Дніпропетровської обласної ради.

Відповідно до мети та завдань, дослідження проводилось у п'ять етапів:

На *першому етапі* (жовтень 2021 р. – січень 2022 р.) було проведене теоретичне вивчення проблеми, аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-мережі, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, обґрунтовано програму експерименту та підібрані адекватні методи дослідження та контингент спортсменок.

На *другому етапі* (лютий-травень 2022 р.) було проведено анкетування тренерсько-викладацького складу для визначення основних шляхів вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. В анкетуванні брали участь 16 тренерів з боксу, з яких: 8 тренерів вищої категорії (4 заслужених тренери України з боксу), 4 тренери першої категорії та 4 тренерів другої категорії. Серед них 6,2% експертів мають спортивне звання «Заслужений майстер спорту», 12,5% - «Майстер спорту міжнародного класу», 68,8% - «Майстер спорту» та 12,5% - спортивний розряд з боксу кандидата в майстри спорту,

На *третьому етапі* (червень-серпень 2022 р.) Здійснена експертна оцінка для визначення основних контрольних вправ з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат 13-14 років, які займаються боксом.

Було проведено констатувальний експеримент з визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок, які займаються боксом на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. За результатами отриманих в процесі констатувального експерименту була розроблена п'ятибальна шкала оцінювання рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості.

На підставі отриманих результатів анкетування, експертної оцінки, контрольного тестування фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-14 років розроблена експериментальна програма технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

За результатами контрольного тестування на початку другого року тренувань етапи попередньої базової підготовки були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна, які за рівнем підготовленості були ідентичні.

На *четвертому етапі* (вересень 2022 р. – червень 2023 р.) здійснювалось впровадження в навчально-тренувальний процес експериментальної програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат 13-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, та визначення її ефективності за результатами контрольних вправ технічної та техніко-тактичної підготовленості та змагальної діяльності.

На *п'ятому етапі* (липень 2023 р. – вересень 2024 р.) проводилась статистична математична обробка та аналіз отриманих результатів в процесі педагогічного експерименту, формування висновків і оформлення дисертаційної роботи.

### РОЗДІЛ 3

## ТЕХНІЧНА ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вирішення поставлених завдань дисертаційного дослідження щодо визначення основних контрольних блоків для здійснення контролю за рівнем технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань були виконані завдяки проведенню анкетування серед тренерів України з боксу. За результатами експертної оцінки наведені основні блоки контрольних вправ з визначення рівня техніки виконання «школи боксу», прямих ударів, бокових ударів та ударів знизу. В ході констатувального експерименту проведено контрольне тестування рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості «школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них.

### **3.1. Визначення контрольних вправ для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на основі результатів експертної оцінки**

Аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу для жінок [37, 98] дозволив становити, що програмою передбачено контроль на кожному етапі підготовки тільки з оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Констатуємо, що контрольні вправи «нанесення прямих ударів правою рукою за 30 с» та «нанесення прямих ударів лівою рукою за 30 с» відносять до критеріїв оцінки фізичної підготовленості, зокрема для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей (частоти рухів). Під час виконання даного контрольного тесту тренери не звертають увагу на техніку виконання, що може призвести до формування неправильної навички. наведені контрольні вправи тренери використовують для оцінки технічної

підготовленості боксерів, тому що навчальною програмою вони не передбачені. Так, з 21 опитаних тренерів, на даний факт вказали 68,0% тренерів з боксу, а саме вони зазначили, що у навчальних програмах ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з боксу (2004, 2008, 2009), як для чоловіків, так і для жінок, бракує нормативних вимог для визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості. Також, 76,1% респондентів акцентували увагу на необхідність підбору контрольних вправ та розробку їх критеріїв оцінки. Це пов'язано з тим, що понад 90,5% опитаних тренерів здійснюють контроль за технічною підготовленістю та 95,2% – за техніко-тактичною підготовленістю за допомогою педагогічного спостереження (66,7% та 90,5% відповідно), аналізу відеозйомки змагальних боїв (57,1% та 47,6%, відповідно).

Для вирішення поставлених завдань з підбору та визначення контрольних вправ оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерів, зокрема, елементів «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу та захисті від них, було проведено експертну оцінку. Експертну оцінку здійснювали 16 тренерів з боксу (експертів), з них 8 тренерів вищої категорії, 4 тренери першої категорії та 4 тренери другої категорії.

Анкетування передбачало визначення найбільш значущих і доступних контрольних вправ, які можна використовувати в процесі оцінки техніки виконання «школи боксу» та прямих ударів, а також визначення рангового місця запропонованих нами контрольні вправи з їх впровадження в практичну діяльність тренера.

Для оцінки технічної підготовленості зі «школи боксу», до якої відносяться види переміщень, було запропоновано розглянути п'ять контрольних вправ, які використовують тренери з боксу в навчально-тренувальному процесі з метою визначення рівня технічної майстерності: «переміщення приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо»; «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо»; «переміщення приставним кроком через імітовану лінію»;

«човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо»); «човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо»

Результати анкетування свідчать, що тренери рекомендовані нами контрольні вправи використовують лише для підвищення показників частоти рухів, збільшення арсеналу переміщень у різних напрямках. Так, 93,75% тренерів у навчально-тренувальний процес систематично планують контрольні вправи як «фізичні вправи» з тренажером «сходинка» переміщення приставним кроком та переміщення вперед-назад-вліво-вправо, які дозволяють спортсменкам у ході їх виконання акцентувати увагу на ширині та довжині кроку, що, в свою чергу, впливає на вдосконалення координації роботи м'язів (6,25%) та почутті простору (18,75%). Як зазначають тренери, – в якості розминки планують контрольну вправу з човникового переміщення вперед-назад-вліво-вправо (31,25%), приставним кроком через імітовану лінію (37,50%) та приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо (56,25%). Ніколи тренери не використовують контрольні вправи «переміщення приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо» (12,50%) та «човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо» (31,25%).

Використання методу експертної оцінки, який забезпечує чітке розуміння критеріїв і методів оцінки об'єкта дослідження [53], дозволив встановити дві контрольні вправи, які необхідно використовувати в процесі контролю за технікою виконання «школи боксу» (переміщення). Для оцінки узагальненої міри узгодженості думок експертів за контрольними вправами зі «школи боксу» використовувався розрахунок коефіцієнту конкордації, який склав 0,457. Для визначення значущості було визначено критерія Пірсона ( $X^2=29,2$ ), який дозволив встановити, що узгодженість думок є значущою при  $\alpha \leq 0,025$  (табл. 3.1).

Відповідно ранговим місцям: «переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо» отримало перше рангове місце, «човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо» – друге рангове місце.

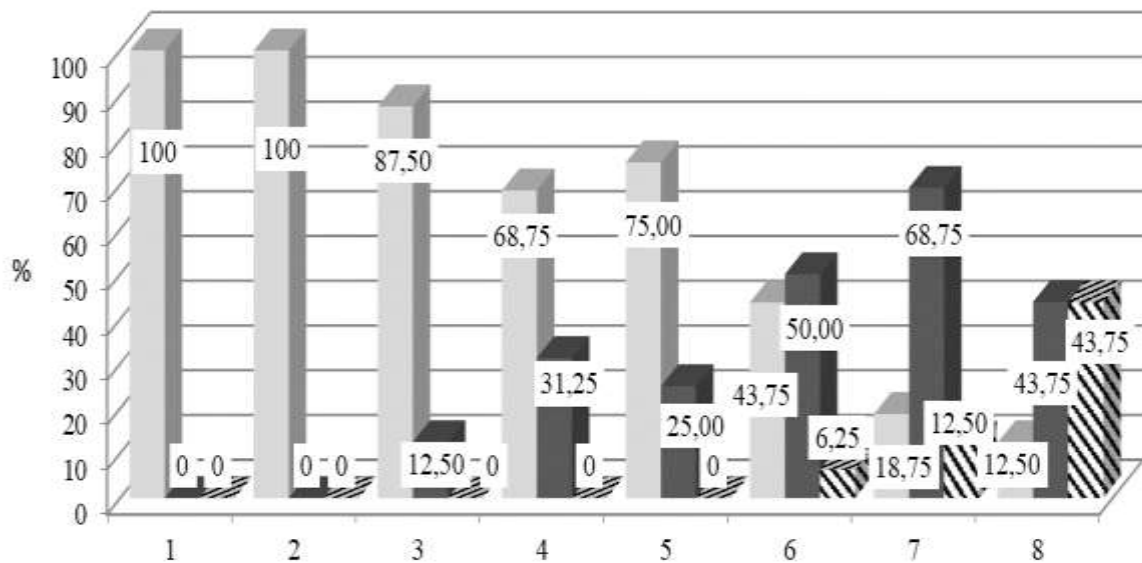
**Результати експертної оцінки контрольних вправ техніки виконання  
«школи боксу» (переміщення) для дівчат, які займаються боксом на  
етапі попередньої базової підготовки**

№ п/п	Контрольні вправи для визначення рівня переміщення	$\Sigma$ отриманих рангів	Рангове місце
1	Переміщення приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо	41	3
2	Переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад	19	1
3	Переміщення приставним кроком через імітовану лінію	49	4
4	Човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо	55	5
5	Човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо	31	2
Значущість коефіцієнта конкордації: $K_{\text{кон}}=0,457$ ; $X^2=29,2$ ; $\alpha \leq 0,025$			

Експерти додатково зазначили, що є необхідність в розробці критерієв оцінки для вищезазначених контрольних вправ, а також акцентували увагу щодо їх використання з етапу початкової підготовки. Контрольні вправи «переміщення приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо», «переміщення приставним кроком через імітовану лінію» та «човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо» посіли третє, четверте та п'яте рангове місце, відповідно. Це можна пояснити тим, що дані контрольні вправи в більшості мають значення на етапі початкової підготовки першого року навчання. Як зазначають експерти, це дозволить тренеру визначити рівень засвоєння дівчатами простих видів переміщень «школи боксу», і на нашу думку, в подальшому дозволить, як дівчатам-боксерам, так і тренерам, зробити акцент на навчанні більш складним переміщенням з використанням різних видів ударів.

Аналіз результатів анкетування дозволив встановити значущість використання окремих контрольних вправ з оцінки рівня технічної

майстерності з нанесення прямих ударів у голову та тулуб у навчально-тренувальному процесі дівчат-боксерів (рис. 3.1).



**Рис. 3.1.** Ступінь використання контрольних вправ з оцінки технічної підготовленості виконання прямих ударів у навчально-тренувальному процесі, % (n=16):

Примітки:

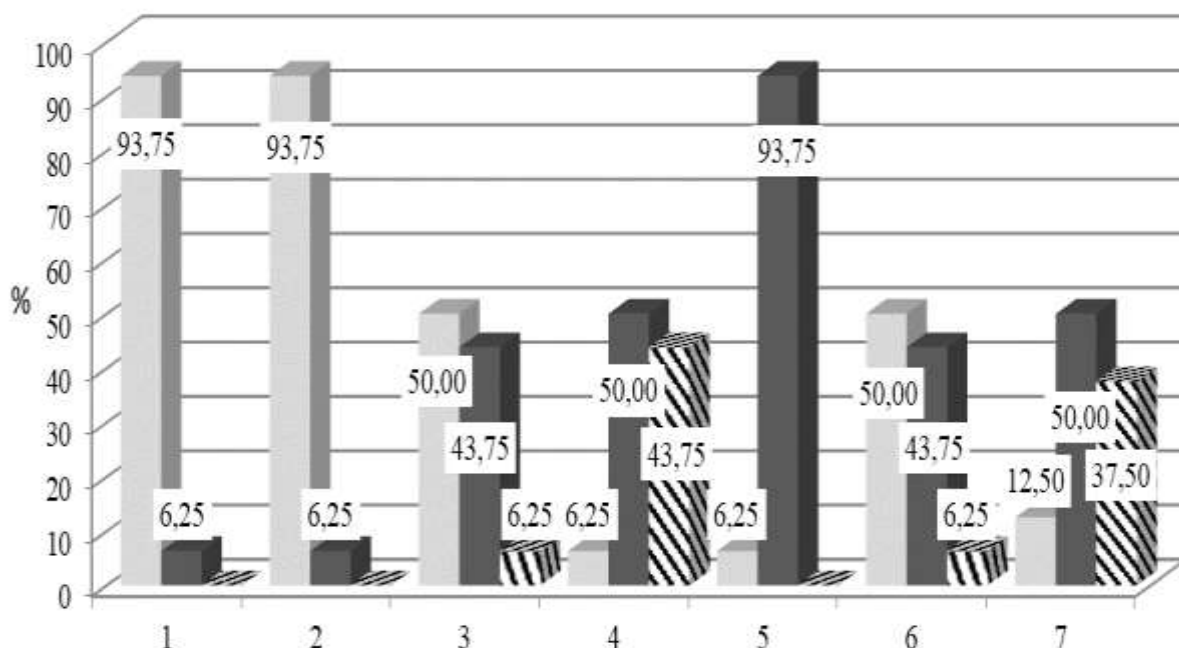
■ - так, використовую; ■ - інколи, використовую; ■ - ні, не використовую: 1- «30 прямих ударів в голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 2 – «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 3 – «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 4 – «30 прямих ударів у тулуб невідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 5 – «імітація 30 прямих ударів у голову провідною рукою (бій з тінню)»; 6 – «імітація 30 прямих ударів у голову невідною рукою (бій з тінню)»; 7 – «імітація 30 прямих ударів у тулуб провідною рукою (бій з тінню)»; 8 – «імітація 30 прямих ударів у тулуб невідною рукою (бій з тінню)»

Встановлено, що всі тренери (100% опитаних), які брали участь в анкетуванні, використовують контрольні вправи «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у голову невідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Також тренери використовують у навчально-

тренувальному процесі як контрольні вправи з нанесення 30 прямих ударів у тулуб провідною (87,50%) та непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному (68,75%). Не зовсім зрозуміло, чому тренери недостатньо використовують контрольні вправи, пов'язані з імітацією ударів (бій з тінню). Так, контрольні вправи з імітації 30 прямих ударів в голову непровідною рукою та у тулуб провідною і непровідною рукою (бій з тінню) не використовують від 12,50 до 43,75%. Від 25,00% до 68,75% тренерів частково використовують дані контрольні вправи для вирішення завдання щодо вдосконалення технічної майстерності та їх оцінки.

Отримані результати свідчать про те, що тренери надають перевагу ударам провідною рукою і пояснюють це тим, що в процесі бою боксери в більшості використовують удари саме провідною рукою. Однак, 56,25% тренерів вказує на підготовку «універсального боксера» який повинен технічно однаково володіти ударами провідною та непровідною рукою. Також тренери в дописі зазначили, що при плануванні даних контрольних вправ у навчально-тренувальний процес вони здійснюють акцент на швидкості і силі ударів без використання метроному. Такий підхід, спрямований на розвиток швидкісних і силових здібностей, а не зосереджений на вдосконалення техніки виконання прямих ударів. Це можна пояснити тим, що на етапі попередньої базової підготовки технічна майстерність виконання прямих ударів досягла значного рівня та потребує лише уточнення окремих деталей техніки з урахуванням індивідуальних особливостей дівчат боксерів.

Інші результати ми отримали з використання контрольних вправ з оцінки техніко-тактичної майстерності захисних дій від прямого удару (рис. 3.2). 100% тренерів зазначили, що рекомендовані нами контрольні вправи вони використовують в якості фізичних вправ для вдосконалення захисних дій. При цьому жоден тренер не використовує метроном, кількість ударів в одному підході планують від 10-20 до 30- 40, а контроль здійснюють суто візуально.



**Рис. 3.2.** Ступінь використання контрольних вправ з оцінки технічно-тактичної підготовленості виконання прямих ударів у навчально-тренувальному процесі (%) (n=16):

Примітки:

■ - так, використовую; ■ - інколи, використовую; ■ - ні, не використовую: 1- «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера»; 2 – «захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера»; 3 – «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера»; 4 – «захист уклін від рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера»; 5 – «захист відхилом від 30 прямих ударів у голову від партнера»; 6 – «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера»; 7 – «захист відхилом від 30 прямих ударів у тулуб від партнера»

Найчастіше використовують контрольні вправи «захист-підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» та «захист-збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» (93,75% респондентів)». Однакові результати отримали використання контрольних вправ із захисту при прямих ударах в тулуб кроком назад та підставкою ліктя. Так, 50,00% тренерів їх планують в навчально-тренувальному процесі, 43,75% тренерів – інколи та 6,25% тренерів – ні. Акцентуємо увагу на тому, що контрольні вправи при захисті укліном рукавички при прямих ударах у голову та захист відтяжкою при прямих

ударах у тулуб лише 6,25% та 12,50% тренерів їх використовують для вдосконалення техніко-тактичних дій, понад 50,00% – інколи, 43,75% та 37,50% не використовує. Встановлено, що 93,75% тренерів контрольну вправу із захисту відтяжкою при прямих ударі у голову планують в окремих випадках і лише 6,25% – завжди. У дописі пояснили це тим, що даний захист планується індивідуально, оскільки для виконання його необхідно враховувати антропометричні дані спортсменок та їх рівень розвитку специфічних фізичних якостей.

Таким чином, можна зробити висновок, що контроль за технічною та техніко-тактичною підготовленістю тренери не здійснюють. Однією з перших причин є відсутність у навчальній програмі з боксу нормативних контрольних вправ та їх критеріїв. Однак, запропоновані нами контрольні вправи з оцінки рівня техніки виконання прямих ударів тренери використовують у якості фізичних вправ з метою вдосконалення технічної майстерності спортсменок.

Метод експертної оцінки дозволив визначити рангове місце запропонованих нами контрольні вправи з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання прямих ударів. Так, перше й друге, третє й четверте рангові місця з оцінки технічної майстерності виконання прямих ударів займають ідентичні контрольні вправи, а саме «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», а наступними є «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Розрахунок коефіцієнта конкордації Кендалла склав 0,835, критерій Пірсона ( $X^2$ ) – 93,5, що свідчить про практично повну узгодженість думок експертів ( $p \leq 0,0001$ ) (табл. 3.2).

**Результати експертної оцінки контрольних вправ технічної та техніко-тактичної підготовленості прямих ударів**

№ п/п	Контрольні вправи	∑ отриманих рангів	Рангове місце
<b>Контрольні вправи для оцінки рівня технічної підготовленості виконання прямих ударів</b>			
1	30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	19	1
2	30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	29	2
3	30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	32	3
4	30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	42	4
5	Імітація 30 прямих ударів у голову провідною рукою (бій з тінню)	52	5
6	Імітація 30 прямих ударів у голову непровідною рукою (бій з тінню)	76	7
7	Імітація 30 прямих ударів у тулуб провідною рукою (бій з тінню)	68	6
8	Імітація 30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою (бій з тінню)	92	8
<b>Значущість коефіцієнта конкордації: <math>K_{кон}=0,835</math>; <math>X^2=93,5</math>; <math>\alpha \leq 0,0001</math></b>			
<b>Контрольні вправи для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості виконання захисних дій від прямих ударів</b>			
1	Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	20	1
2	Захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	29	2
3	Захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	42	3
4	Захист уклін від рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	72	6
5	Захист відхилом від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	61	5
6	Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	46	4
7	Захист відхилом від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	78	7
<b>Значущість коефіцієнта конкордації: <math>K_{кон}=0,758</math>; <math>X^2=72,8</math>; <math>\alpha \leq 0,0001</math></b>			

Отримані результати свідчать те, що тренери використовують логічний підхід до вдосконалення технічної майстерності виконання прямих ударів у голову та надають їм перші рангові місця щодо використання їх у системі

контролю. Оскільки, аналіз наукової літератури та практичний досвід показав, що боксери в процесі змагальної діяльності у більшості випадків виконують удари у голову. Це пов'язано з тим, що: з точки зору біомеханіки руху, а саме враховуючи бойову стійку та бойове положення, легше наносити даний удар; удари в голову для спортсмена є більш уразливішими для нокауту або нокдауну під час поєдинків більш частіше ніж відбуваються нокдауни і нокауту у тулуб (область серця, печінки, селезінки, сонячного сплетіння та ін.); у змагальній діяльності судді для нарахування балів віддають значну перевагу ударам у голову, ніж в корпус.

Контрольні вправи з імітації прямих ударів у голову та тулуб провідною та непровідною рукою отримали 5-8 місце за рангом та мають підтверджують результати опитування щодо їх застосування в процесі контролю технічної підготовленості, на, що вказують тренери, а саме використовують їх в підготовчій частині занять у процесі спеціальної розминки. Крім цього, в пріоритеті при виконанні імітацій прямих ударів є удари провідною рукою.

Аналіз результатів експертної оцінки дозволив встановити (табл. 3.2), що на 1-4 рангові місця вийшли наступні контрольні вправи: «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» та «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера». На 5-7 місце за рангом потрапили контрольні вправи із захисту укліном та відтяжкою. Тренери їх не рекомендують, оскільки, як пояснювалося вище, їх техніка залежить від антропометричних даних та розвитку специфічних якостей спортсменок. Така узгодженість думок підтверджується розрахунком коефіцієнту конкордації Кендалла, який склав 0,758, при критерії Пірсона ( $X^2$ ) рівному 72,8, що свідчить про їх достовірність при  $\alpha \leq 0,0001$ ).

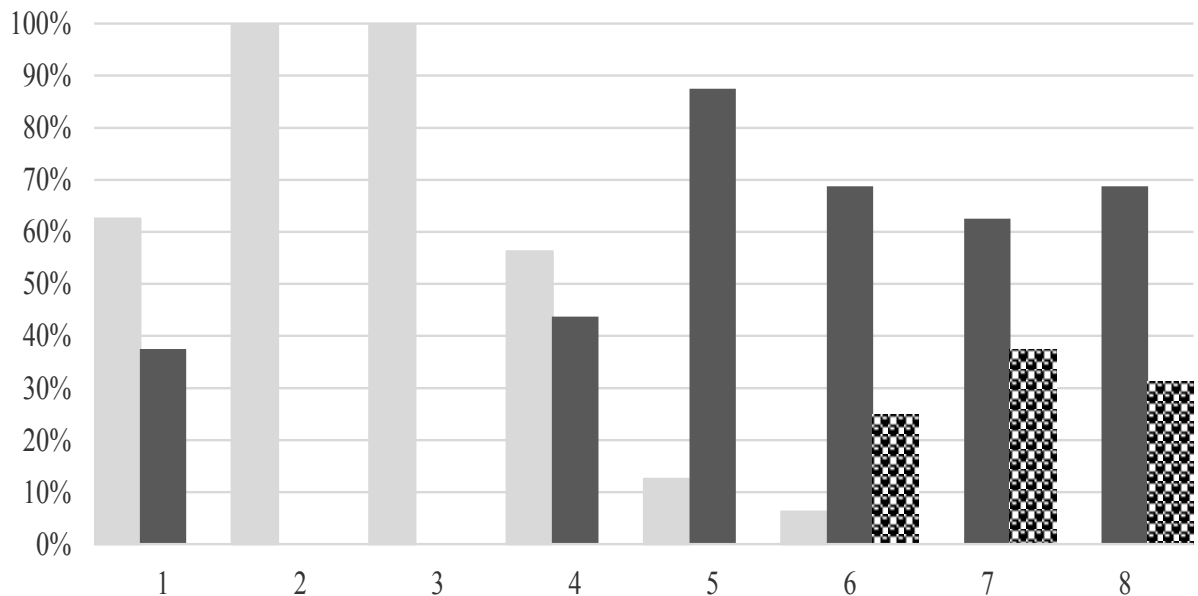
Для оцінки техніки виконання «бокових ударів», до яких відносяться нанесення бокових ударів у голову та тулуб провідною та непровідною

рукою було запропоновано експертам вісім контрольних вправ, які застосовують тренери з боксу в навчально-тренувальному процесі з метою визначення рівня технічної підготовленості, а саме: «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 бокових ударів у голову провідною рукою бій «з тінню», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою бій «з тінню», «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою бій «з тінню», «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою бій «з тінню».

Аналіз результатів анкетування дозволив встановити значущість використання окремих контрольних вправ для оцінки рівня технічної підготовленості з нанесення бокових ударів у голову та тулуб у навчально-тренувальному процесі дівчат-боксерів (рис. 3.3).

Зазначаємо, що всі тренери, які брали участь у опитуванні, використовують контрольні вправи: «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (62,50%), «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (100%), «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (100%) та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (56,25%). Як зазначили тренери в допису, що якість виконання ударів в тулуб, в певній мірі залежить від статури та антропометричних даних боксерів-дівчат: «Дівчата з м'язовим типом тілобудови у процесі навчання акцентують увагу на силу удару в різні нокаутуючі зони, а дівчата з високим зростом – на техніку виконання». Також було встановлено, що контрольні вправи з імітацією (бій з тінню) ударів у голову провідною та непровідною рукою використовують лише 12,5% та 6,2% відповідно, тоді як ті ж удари в

даній вправі тільки в тулуб тренери взагалі не планують (рис. 3.3). Респонденти вказують, що контрольні вправи з імітації бокових ударів провідною та непровідною рукою у голову та у тулуб не мають кінцевої фази удару та складають велику похибку при контролі даних технічних дій.



**Рис. 3.3.** Ступінь використання контрольних вправ з технічної підготовленості з виконання бокових ударів (%) (n=16):

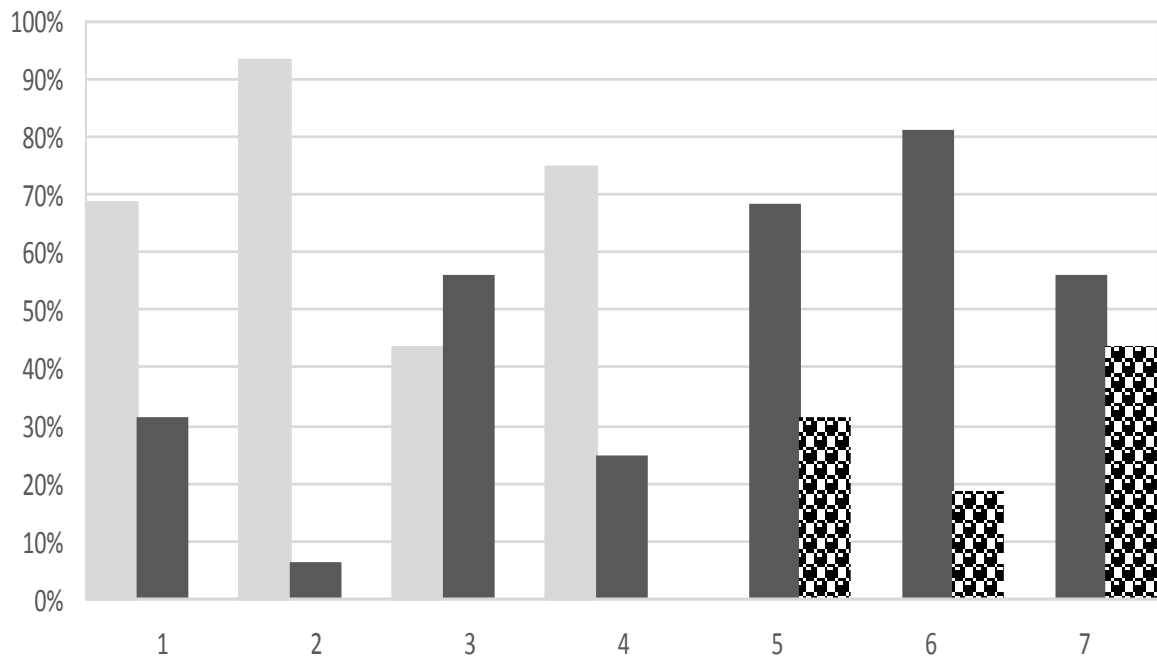
Примітки:

■ - так, використовую; ■ - інколи, використовую; ■ - ні, не використовую: 1- «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 2 – «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 3 – «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 4 – «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 5 – «імітація 30 бокових ударів у голову провідною рукою (бій з тінню)»; 6 – «імітація 30 бокових ударів у голову непровідною рукою (бій з тінню)»; 7 – «імітація 30 бокових ударів у тулуб провідною рукою (бій з тінню)»; 8- «імітація 30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою (бій з тінню)»

Для визначення контрольних вправ з оцінки техніко-тактичної підготовленості дівчат з захисту від бокових ударів, в анкеті нами було запропоновано такі: «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», «захист відтяжка від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», «захист пірнання від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконують ся в ритмі метроному)», «захист відтяжка від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», «захист кроком назад від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)».

Отримані результати свідчать, що тренери в навчально-тренувальному процесі для оцінки техніко-тактичної підготовленості, а саме – захисту від бокових ударів, використовують першу понад 93,75% респондентів, другу - 75,0% респондентів та четверту контрольні вправи - 68,75% респондентів, тоді як третю – 47,25% респондентів (рис. 3.4).

Аналіз анкетування встановив, що контрольні вправи: «захист відхилом від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», «захист шаг назад від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», «захист шаг назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)» тренери для контролю техніко-тактичної підготовленості не використовують, а лише зазначають їх, як другорядні допоміжні вправи для підвищення рівня специфічних якостей боксерів.



**Рис. 3.4.** Ступінь використання контрольних вправ з оцінки техніко-тактичної підготовленості виконання захисних дій від бокових ударів (%)

(n=16):

Примітки:

■ - так, використовую; ■ - інколи, використовую; ■ - ні, не використовую: 1 – «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера»; 2 - «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера»; 3 – «захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера»; 4 – «захист нирком від 30 бокових ударів у голову від партнера»; 5 – «захист відхилом від 30 бокових ударів у тулуб від партнера»; 6 – «захист кроком назад від 30 бокових ударів у голову від партнера»; 7 – «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера»

Результати експертної оцінки дозволили встановити рангове місце контрольних вправ оцінки рівня технічної підготовленості бокових ударів, які представлені в таблиці 3.3. Експерти поставили на 1-4 рангові місця наступні контрольні вправи: «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в

ритмі метроному» та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному».

Таблиця 3.3

**Результати експертної оцінки контрольних вправ технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них**

№ п/п	Контрольні вправи	$\Sigma$ отриманих рангів	Рангове місце
<b>Контрольні вправи для оцінки рівня технічної підготовленості виконання бокових ударів</b>			
1	30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	38	3
2	30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	24	2
3	30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	16	1
4	30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	47	4
5	Імітація 30 бокових ударів у голову провідною рукою (бій з тінню)	54	5
6	Імітація 30 бокових ударів у голову непровідною рукою (бій з тінню)	65	6
7	Імітація 30 бокових ударів у тулуб провідною рукою (бій з тінню)	83	7
8	Імітація 30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою (бій з тінню)	84	8
Значущість коефіцієнта конкордації: $K_{\text{кон}}=0,882$ ; $X^2=98,8$ ; $\alpha \leq 0,0001$			
<b>Контрольні вправи для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості виконання захисних дій від бокових ударів</b>			
1	Захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	35	3
2	Захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	22	1
3	Захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	45	4
4	Захист нирком від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	29	2
5	Захист відхилом від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	74	5
6	Захист кроком назад від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	70	6
7	Захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	82	7
Значущість коефіцієнта конкордації: $K_{\text{кон}}=0,858$ ; $X^2=72,1$ ; $\alpha \leq 0,0001$			

Контрольні вправи «30 бокових ударів у голову провідною рукою бій «з тінню», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою бій «з тінню», «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою бій «з тінню» та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою бій «з тінню» зайняли з 5 по 8 рангове місце відповідно (рис. 3.3). Аналіз наукової літератури, практичний досвід тренерів та власний змагальний досвід свідчить, що виконання бокових ударів у процесі змагальної діяльності мають свої особливості [27, 34, 48, 97, 131, 162, 168]:

- використання бокових ударів притаманне боксерам атлетичної статури;
- у змагальній діяльності бокові удари в голову частіше виконуються ніж у корпус, не залежно від того, що більшість нокаунтів та нокаутів від даного прийому відбувається саме у тулуб (область серця, печінки, селезінки, сонячного сплетіння та ін.);
- бокові удари та захист від них мають певну специфіку виконання, яка пов'язана з координаційною складністю удару та з периферичним баченням спортсменок;
- здійснювати захист від бокових ударів, з точки зору біомеханіки, значно важчу;
- бокові удари є більш специфічними і починають їм навчати згідно з навчальною програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ на етапі попередньої базової підготовки першого року тренувань;
- виконання бокових ударів, в певній мірі, залежить від набутої навички виконання прямого удару, розвитку координаційних здібностей, особливостей статури та антропометричних даних;
- засвоєння бокових ударів здійснюють з нанесення їх в нокаутуючі зони: підборіддя, селезінка, сонячне сплетіння, сонна артерія та інші;
- протягом перших двох місяців здійснюється навчання безпосередньо бокових ударів з поступовим переходом до навчання захисту від них.

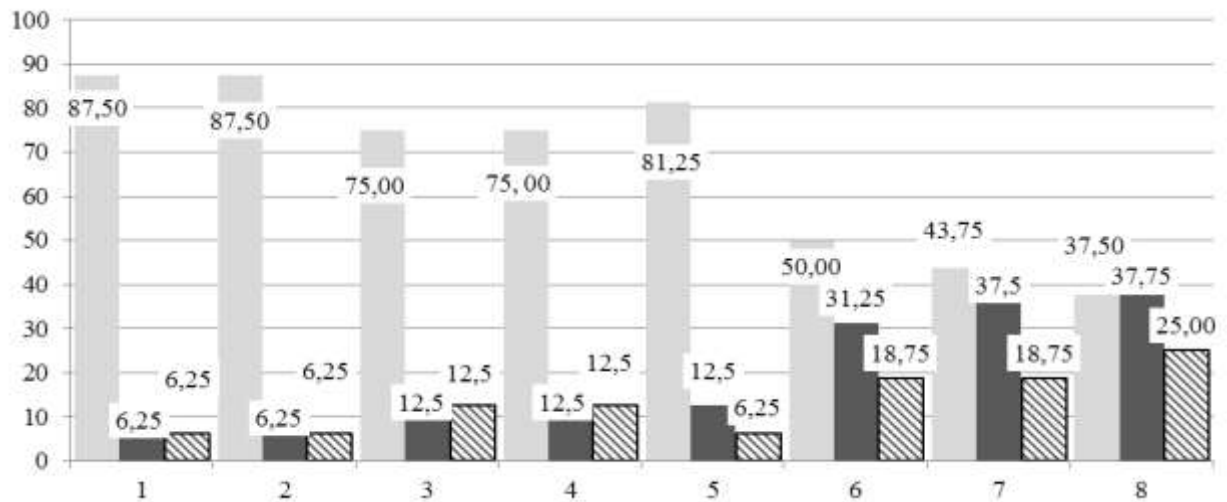
Аналіз отриманої експертної оцінки з виконання захисних дій від бокових ударів показав, що на 1-4 рангові місця вийшли контрольні вправи: «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера», «захист нирком від 30 бокових ударів у голову від партнера», «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» та «захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера» (табл. 3.3). На 5-7 рангове місце потрапили контрольні вправи: «захист відхилом від 30 бокових ударів у тулуб від партнера», «захист кроком назад від 30 бокових ударів у голову від партнера» та «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера». Результати експертної оцінки показують, що вправи 5, 6 та 7 тренери не рекомендують використовувати їх у якості контрольних вправ, а інколи їх використовувати для проміжного вивчення та повторення навичку. Отримані результати підтверджують результати анкетування наведені на рисунку 3.4.

Таким чином, експертна оцінка показала, що достатньо використовувати по 4 контрольні вправи для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів і захисту від них на етапі попередньої базової підготовки. Крім цього, контрольні вправи необхідно виконувати для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості під метроном, що пов'язано, по-перше, з кількістю виконання ударів (30 ударів), по-друге, ритмічністю виконання фізичної вправи. Визначена повна узгодженість експертів, оскільки коефіцієнти конкордації склали 0,882 та 0,858 при ранговому визначенні контрольних вправи з оцінки бокових ударів та захисту від них, а значущість отриманих результатів склала при  $\alpha \leq 0,0001$  з коефіцієнтом Пірсона ( $X^2$ ) 98,8 та 72,1 відповідно.

Для визначення значущості оцінки техніки виконання ударів знизу, до яких відносяться нанесення ударів знизу у голову та тулуб провідною та непровідною рукою, було запропоновано розглянути вісім контрольних вправ, а саме: «30 ударів знизу у голову провідною рукою на боксерському

снаряді в ритмі метроному», «30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «імітація 30 ударів знизу у голову провідною рукою (бій з тінню)», «імітація 30 ударів знизу у голову непровідною рукою (бій з тінню)», «імітація 30 ударів знизу у тулуб провідною рукою (бій з тінню)», «імітація 30 ударів знизу у тулуб провідною рукою (бій з тінню)».

Аналіз результатів анкетування свідчить, що тренери всі запропоновані нами контрольні вправи, використовують для навчання та вдосконалення техніки виконання ударів знизу (рис. 3.5).



**Рис. 3.5.** Ступінь використання контрольних вправ оцінки технічної підготовленості виконання ударів знизу у навчально-тренувальному процесі (%) (n=16):

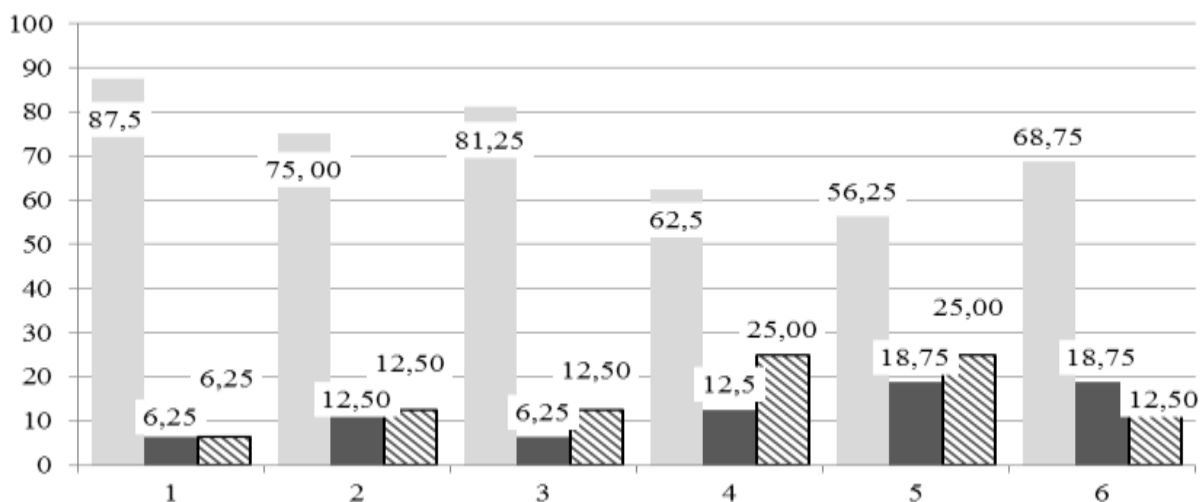
Примітки:

■ - так, використовую; ■ - інколи, використовую; ■ - ні, не використовую: 1- «30 ударів знизу у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 2 – «30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 3 – «30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 4 – «30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; 5 – «імітація 30 ударів знизу у голову провідною рукою (бій з тінню)»; 6 – «імітація 30 ударів знизу у голову непровідною рукою (бій з тінню)»; 7 – «імітація 30 ударів знизу у тулуб провідною рукою (бій з тінню)»; 8 – «імітація 30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою (бій з тінню)»

Так, 87,50% тренерів в навчально-тренувальному процесі використовують 30 ударів знизу у голову провідною та непровідною рукою на боксерському снаряді, 75,00% - 30 ударів знизу у тулуб провідною та непровідною рукою на боксерському снаряді (рис. 3.5). При цьому в дописі вони зазначають, що дані вправи боксери повинні виконувати у повільному темпі, без метроному та в різних їх варіантах відносно почергового їх виконання, наприклад, 30 ударів лише провідною рукою, або 30 ударів непровідною рукою, або 30 ударів почергово провідною та непровідною рукою, або по 2 удари провідної та непровідною рукою і т.д.

Достатньо вагомого значення, у порівнянні з прямими та боковими ударами, мають контрольні вправи з «імітації», їх використовує від 37,50% до 81,25% тренерів (рис. 3.5). В дописі вони зазначили, що саме імітація ударів дозволяє більш ефективно засвоїти дані удари, оскільки можна виконувати в більш повільному темпі та використовувати додаткові обтяження (гантелі, манжети тощо). Крім цього, саме імітація дозволяє знизити м'язове зусилля та сформувати м'язову рухову пам'ять в процесі навчання.

Аналізуючи результати з використання контрольних вправ оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості з захисту від ударів знизу боксерів тренери зазначають, що запропоновані нами контрольні вправи («захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера», «захист підставка плеча від 30 ударів знизу у тулуб від партнера», «захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера», «захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера», «захист крок назад від 30 ударів знизу у голову від партнера» та «захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера»), використовують як фізичні вправи для навчання та вдосконалення. Звертаємо увагу на те, що більшість тренерів використовують всі запропоновані нами контрольні вправи (від 56,25% до 87,50%) (рис. 3.6).



**Рис. 3.6.** Ступінь використання контрольних вправ з оцінки технічно-тактичної підготовленості виконання ударів знизу у навчально-тренувальному процесі (%) (n=16):

Примітки:

■ - так, використовую; ■ - інколи, використовую; ■ - ні, не використовую: 1- «захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера»; 2 – «захист підставка плеча від 30 ударів знизу у тулуб від партнера»; 3 – «захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера»; 4 – «захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера»; 5 – «захист крок назад від 30 ударів знизу у голову від партнера»; 6 – «захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера»

Це можна пояснити тим, що планування вищезазначених контрольних вправ дозволяє більш ефективно формувати рухові навички, оскільки саме на етапі попередньої базової підготовки здійснюється навчання ударів знизу та захист від них. Також тренери в дописі вказують, що незалежно від того, що в процесі змагальної діяльності удари знизу спортсменки використовують в незначній кількості, вони є найбільш ефективними та результативними. Також, удари знизу виконуються з середньої та ближньої дистанцій і при їх виконанні спортсменки повинні здійснити «вхід в ударну дистанцію» для здійснення атаки, тоді як прямі і бокові удари виконуються з дальньої та середньої дистанцій і несуть більш «підготовчий» характер для виконання тактичних дій. Виконання ударів знизу під час поєдинку має максимально

динамічний біомеханічний механізм порівняно з іншими ударами, що впливає на акцентуючу фазу нанесення удару.

Експертна оцінка дозволила встановити значущість використання контрольних вправ для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання ударів знизу. Результати свідчать, що контрольні вправи 30 ударів знизу у голову провідною та непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному посіли 1 та 2 рангове місце, а контрольні вправи з 30 ударів знизу у тулуб провідною та непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному – 3-4 рангове місце (табл. 3.4). При цьому, перевага належить контрольним вправам з виконання 30 ударів провідною рукою. Стосовно контрольних вправ з імітацією, тренери, як і у випадку прямих та бокових ударів, зазначають, що їх можливо використовувати лише в процесі вдосконалення технічної майстерності або у якості розминки. Тому, контрольні вправи пов'язані з імітацією ударів знизу отримали 5-8 рангове місце. Відзначаємо дуже високу узгодженість думок щодо рангу значущості контрольних вправ з використання їх для оцінки технічної підготовленості ударів знизу, оскільки коефіцієнт конкордації Кендалла скла 0,863 при коефіцієнті Пірсона ( $X^2$ ) 96,6 та достовірності при  $\alpha \leq 0,0001$ .

Таблиця 3.4

**Результати експертної оцінки контрольних вправ технічної та техніко-тактичної підготовленості ударів знизу та захисту від них**

№ п/п	Контрольні вправи	$\Sigma$ отриманих рангів	Рангове місце
<b>Контрольні вправи для оцінки рівня технічної підготовленості виконання ударів знизу</b>			
1	30 ударів знизу у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	23	1
2	30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	32	2
3	30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	33	3
4	30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	44	4
5	Імітація 30 ударів знизу у голову провідною рукою (бій з тінню)	58	5
6	Імітація 30 ударів знизу у голову непровідною рукою (бій з тінню)	72	6

Продовж табл. 3.4

1	2	3	4
7	Імітація 30 ударів знизу у тулуб провідною рукою (бій з тінню)	86	7
8	Імітація 30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою (бій з тінню)	93	8
Значущість коефіцієнта конкордації: $K_{\text{кон}}=0,863$ ; $X^2=96,6$ ; $\alpha \leq 0,0001$			
<b>Контрольні вправи для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості виконання захисних дій від ударів знизу</b>			
1	Захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	26	1
2	Захист підставка плеча від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	60	5
3	Захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	34	2
4	Захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	45	4
5	Захист крок назад від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	65	6
6	Захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)	36	3
Значущість коефіцієнта конкордації: $K_{\text{кон}}=0,541$ ; $X^2=40,6$ ; $\alpha \leq 0,001$			

Відносно контрольних вправ з оцінки техніко-тактичної підготовленості ударів знизу за експертною оцінкою на перше рангове місце потрапила контрольна вправа «захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», друге рангове місце – контрольна вправа «захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», третє та четверте – «захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)» та «захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)», 5-6 рангових місцях – контрольні вправи «захист підставка плеча від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)» та «захист крок назад від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)». Це можна пояснити тим, що удар знизу за амплітудою виконання та радіусом нанесення є найбільш непомітним для спортсменів, а захист підставка рукавички є найпростішою за координацією техніко-тактичною вправою для виконання. Саме підставка є самим першим

техніко-тактичним прийомом захисту, якому навчаються спортсменки. Захист від ударів знизу за допомогою відхилення, на відміну від захисту підстави рукавички, вже вимагає від спортсменки більш широкого зорового бачення удару, координаційних якостей та специфічних якостей (відчуття удару, відчуття суперника, «таймінг»). До захисту кроком назад відносять умови виконання спортсменки даного прийому з певною бистротою реакції виконання специфічних якостей.

Акцентуємо увагу на тому, що існує узгодженість думок експертів при достовірності при  $\alpha \leq 0,001$  з коефіцієнтом конкордації Кендалла 0,541 та коефіцієнтом Пірсона ( $X^2$ ) 40,6, однак вона є найменшою відносно інших ударів та захисту від них.

Таким чином, результати експертної оцінки свідчать, що для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання ударів та захисту від них на етапі попередньої базової підготовки можна сформувати в блоки по чотири контрольних вправ. Контрольні вправи необхідно виконувати для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості під метроном, що пов'язано по-перше з кількістю виконання ударів (30 ударів), по-друге ритмічністю виконання фізичної вправи. Також оцінку техніки виконання прямих, бокових ударів та ударів знизу необхідно здійснювати як провідною, так і непровідною рукою, тому що, як зазначали тренери, необхідно акцентувати увагу на підготовку «універсального» боксера.

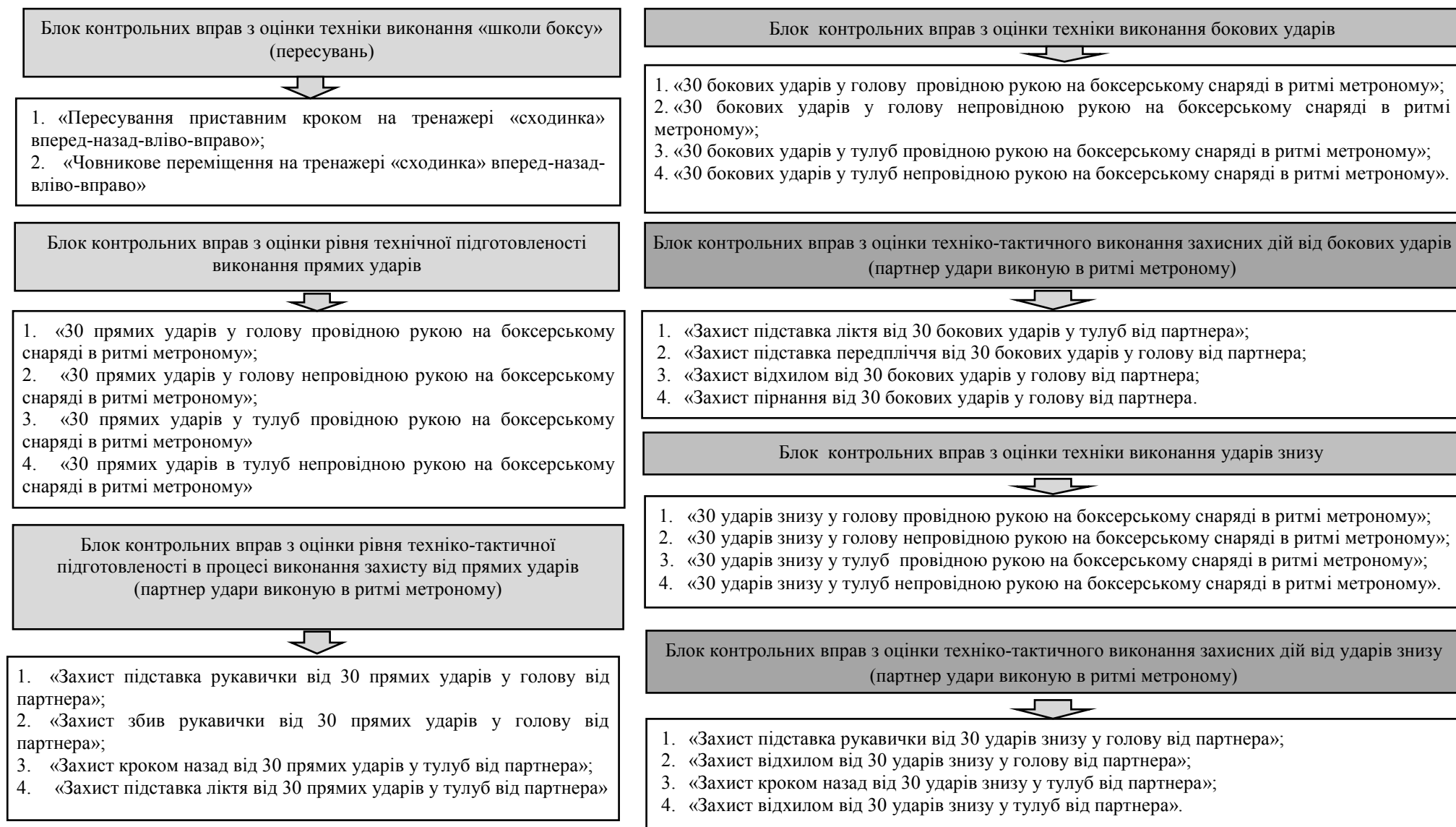
Ураховуючи вищезазначене, результати експертної оцінки, особливості навчально-тренувального процесу та практичного досвіду нами були визначені контрольні вправи для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу», прямих, бокових ударів і ударів знизу та їх захисту (рис. 3.7). Контрольні вправи об'єднані в наступні блоки: блок контрольних вправ з оцінки техніки виконання «школи боксу» (2 контрольні вправи), блок контрольних вправ з оцінки техніки виконання прямих ударів (4 контрольні вправи), блок з оцінки техніки виконання захисних дій від прямих ударів (4 контрольні вправи), блок контрольних вправ з оцінки

техніки виконання бокових ударів (4 контрольні вправи), блок з оцінки техніки виконання захисних дій від бокових ударів (4 контрольні вправи), блок контрольних вправ з оцінки техніки виконання ударів знизу (4 контрольні вправи), блок з оцінки техніки виконання захисних дій від ударів знизу (4 контрольні вправи).

Отже, дослідження дозволило встановити основні блоки контрольних вправ, які необхідно використовувати для здійснення контролю рівня технічної та техніко-тактичної підготовки прямих, бокових ударів і ударів знизу та захисту від них в процесі річного циклу другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки.

### **3.2. Показники технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на початку другого року тренування**

На етапі початкової підготовки та попередньої базової підготовки, відповідно до навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (2004, 2008, 2009), вирішуються завдання з технічної підготовки, а саме: створення рухового потенціалу та міцного фундаменту технічної підготовленості, оволодіння арсеналом рухових умінь та навичок, характерних для боксу, ставлення техніки виконання «школи боксу», боксерських ударів та захисту від них, а також формування навичок техніко-тактичної підготовки [5, 37, 98]. Ураховуючи завдання дисертаційного дослідження був проведений констатувальний експеримент на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання «школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них. На підставі отриманих результатів були розроблені критерії оцінювання технічної та техніко-тактичної підготовленості за п'ятибальною шкалою: «високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні.



**Рис. 3.7.** Блоки контрольних вправ для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки

Згідно з програмою протягом початкової підготовки та попередньої базової підготовки першого та другого року тренувань спортсменки удосконалюють техніку виконання «школи боксу» (переміщення), нанесення прямих ударів та захисту від прямих ударів, закріплюють техніку виконання бокових ударів і захист від даних ударів, а також вивчають удари знизу та захист від них. Тестування здійснювалося за контрольними вправами, які дають можливість отримати об'єктивну інформацію з оцінки технічної майстерності «школи боксу», виконання прямих, бокових ударів і ударів знизу провідною та непровідною рукою у голову та у тулуб, а також захисту від них.

На початку етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань, для розробки експериментальної програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом нами було визначено рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу» та виконання прямих і бокових ударів та захисту від них. Рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості ударів знизу та захисту від них не визначалися, оскільки протягом другого року навчання здійснюється навчання даних прийомів.

Показники на загальногруповому рівні технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат боксерів виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту від них наведені в таблиці 3.5.

Аналіз результатів технічної підготовленості виконання «школи боксу» дозволив встановити, що значення кількості безпомилкових виконаних дій склало 25,7 разів у контрольній вправі «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад» та 26,3 рази (5,8 помилок) у контрольній вправі «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо». Педагогічне спостереження дозволяло нам встановити, що найбільшу кількість помилок юні спортсменки виконували у контрольній вправі з переміщенням приставним кроком на тренажері

«сходинка» (6,3 помилки), що пов'язано не з виконанням технічної вправи, а з наступом на саму «сходинку».

Таблиця 3.5

**Показники технічної та техніко-тактичної підготовленості «школи боксу», прямих ударів та захисту від них дівчат, які займаються боксом на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки (на загальногруповому рівні) (n=48)**

Контрольні вправи	$\bar{x}$	$\pm S$	V (%)
<b>«Школа боксу»</b>			
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
<b>Прямі удари</b>			
30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	21,5	3,69	17,2
30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	22,0	2,55	11,6
30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	20,7	3,03	14,2
30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	21,7	2,85	13,1
<b>Захист від прямих ударів</b>			
Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	22,3	1,66	7,5
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

Більш детальний аналіз свідчить, що діапазон кількості безпомилкового виконання переміщень при виконанні контрольної вправи «переміщення приставним кроком на тренажері «сходинка» вперед-назад» складала від 21 до 27 разів, а при виконанні контрольної вправи «човникове переміщення на тренажері «сходинка» вперед-назад-вліво-вправо» - від 16 до 27 разів. Виконання 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).

Результати контрольного тестування оцінки рівня технічної підготовленості виконання прямих ударів свідчать про те, що середнє значення безпомилкового виконання склало від 20,7 до 22,0 разів, найбільш якісне виконання визначилось у контрольній вправі «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Діапазон помилок складає: від 3 до 17 помилок у контрольній вправі «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», від 5 до 17 помилок – «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», від 4 до 18 помилок - «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та від 5 до 17 помилок у вправі «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Педагогічне спостереження дозволило встановити, що більшість помилок при виконанні контрольних вправ були здійснені при неправильному технічному виконанні нанесення прямого удару, а також при не правильній постановці кулака на мішку під час виконання вправи.

Відзначимо, що рівень технічної підготовленості відповідно до прорахованих коефіцієнтів варіації, які склали від 11,6% до 17,2% дозволяє говорити про середню сукупність показників, незначній розбіжності в показниках на загальногруповому рівні.

Аналіз результатів контрольних вправ техніки виконання захисту від прямих ударів вказує, що середнє значення склало від 22,2 до 22,7 разів безпомилкового виконаних дій. Детальний аналіз результатів свідчить, що діапазон безпомилково виконаних дій у кожній вправі менше ніж при виконанні прямих ударів. Так, у контрольній вправі «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» склав від 18 до 25 разів, у контрольній вправі «захист збив рукавички від 30 прямих ударів у

голову від партнера» - від 18 до 26 разів, у контрольній вправі «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера» - від 19 до 24 разів та від 17 до 25 разів у контрольній вправі «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера». Кількість помилок при виконанні вищезазначених контрольних вправах склала від 7,3 до 7,9 разів. В процесі педагогічного спостереження було встановлено, що більшість помилок було здійснено через недотримання бойової дистанції та не своєчасного виконання техніко-тактичних елементів захисту.

Визначився діапазон коефіцієнтів варіації безпомилкового виконання контрольних вправ з захисту від прямих ударів, які склали від  $V=6,5\%$  до  $V=7,5\%$ , що вказує на однорідність результатів та практично однаковий рівень техніко-тактичної підготовленості.

Аналіз відмінностей за t-критерієм Стьюдента між показниками «школи боксу», прямими ударами, захисту від прямих ударів між ними, показав, що:

- не прослідковуються достовірна відмінність між внутрішніми показниками контрольних вправ «школи боксу», прямих ударів, захисту від прямих ударів (додаток Д, таблиці Д.1 та Д.2);

- існує достовірна відмінність при  $p \leq 0,05$  між показниками контрольних вправ «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (додаток Д, таблиця Д.1);

- спостерігається достовірна відмінність між показниками з технічної підготовленості «школи боксу» та прямими ударами при  $p \leq 0,001$ . Такі результати свідчать про те, що рівень технічної майстерності виконання «школи руху» значно вищий ніж технічна майстерність виконання прямих ударів (додаток Д, таблиця Д.1);

- в окремих випадках, визначена достовірна відмінність між показниками прямих ударів та показниками захисту від них, зокрема при

$p \leq 0,05$  між показником «Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера» з показниками контрольних вправ «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», а також при  $p \leq 0,01-0,001$  показник контрольної вправи «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» з усіма показниками контрольних вправ з захисту від прямих ударів (додаток Д, таблиця Д.3).

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 виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту за шкалою з 5-ти рівнів: «високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні, які представлені в таблиці 3.6. Для зручності використання визначення рівня підготовленості ми розробили шкали відповідно до кількості безпомилкового виконання дій та кількості виконаних помилок.

Таблиця 3.6

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

Контрольні вправи	Кіл-ть	Рівень підготовленості				
		Високий	Вищий за середній	Середній	Нижчий за середній	Низький
<b>«Школа боксу»</b>						
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 ↑

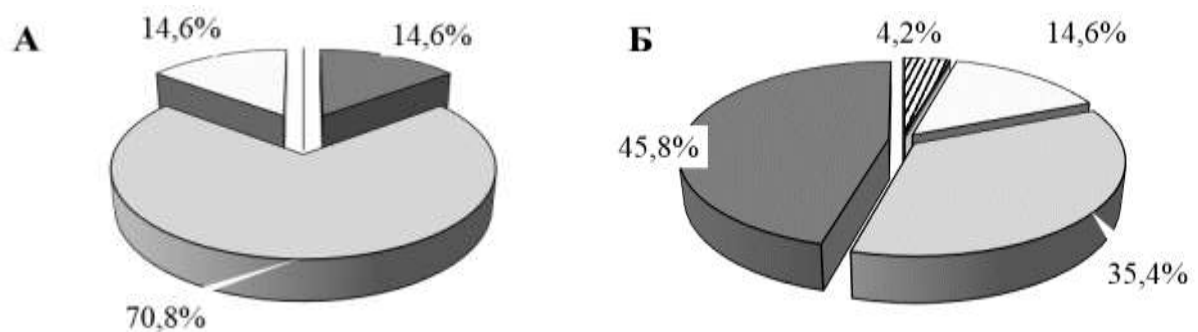
Продовж. табл. 3.6

1	2	3	4	5	6	7
<b>Прямі удари</b>						
30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	правильних	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 в ритмі метроному	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 в ритмі метроному	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 в ритмі метроному	правильних	30-27	26-24	23-20	19-16	17 ↓
	помилко	0-3	4-6	7-10	11-14	15 ↑
<b>Захист від прямих ударів</b>						
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 ↑

Порівняльний аналіз результатів на загальногруповому рівні (табл. 3.5) зі шкалами оцінювання (табл. 3.6) дозволив визначити, що рівень техніки виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту від них знаходиться на «середньому» рівні. Більш детальний аналіз результатів контрольного тестування, а саме на індивідуальному рівні (табл. 3.5) надав змогу встановити, що:

- індивідуальний рівень технічної підготовленості, у більшості дівчат боксерів, за контрольними вправами «школи боксу» відповідав «середньому» та «вище за середньому» рівням (рис. 3.8). Так, при виконанні контрольних вправ «переміщення приставним кроком на тренажері

«сходінка» вперед-назад» та «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо» «середній» рівень мали 70,8% та 35,4% (відповідно) спортсменок, понад 14,6% та 45,8% (відповідно) – «вищий за середній» рівень. Зазначимо, що у 4,2% спортсменок виявлено «низький» рівень технічної підготовленості при виконанні контрольної вправи «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо». Жодна спортсменка не виконали контрольну вправу на «високий» рівень;



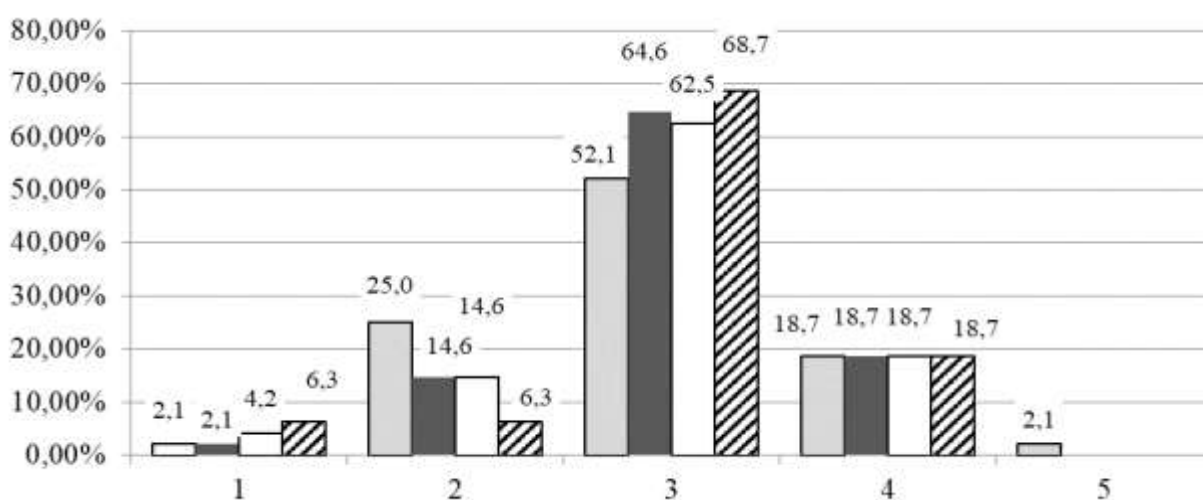
**Рис. 3.8.** Показники індивідуального рівня техніки виконання «школи боксу» (%) (n=48):

Примітки:

■ - «вищий за середній» рівень; ■ - «середній» рівень; □ - «нижчий 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 мали «середній» рівень технічної підготовленості виконання прямих ударів, так 52,0% спортсменок у контрольній вправі «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 64,6% дівчат – «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 62,5% – «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та 68,7% – «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (рис. 3.9). Окремі спортсменки (від 2,1% до 6,3%) мали «низький» рівень технічної підготовленості з виконання прямих ударів. Вони виконали понад

17 помилок в процесі виконання контрольних вправ. Найменша кількість помилок зустрічається у спортсменок при виконанні прямих ударів в голову та тулуб непровідною рукою. Це можна пояснити тим, що виконання прямого удару непровідною рукою дозволяє найбільше зберегти біомеханічний поступово-обертальний ланцюг виконання фізичної вправи та зробити більший опір на непровідну ногу. Тоді, як нанесення прямого удару провідною рукою вимагає меншої амплітуди поступово-обертального ланцюга та незначного контролю дистанції до боксерського снаряду, що впливає на правильність виконання фізичної вправи.



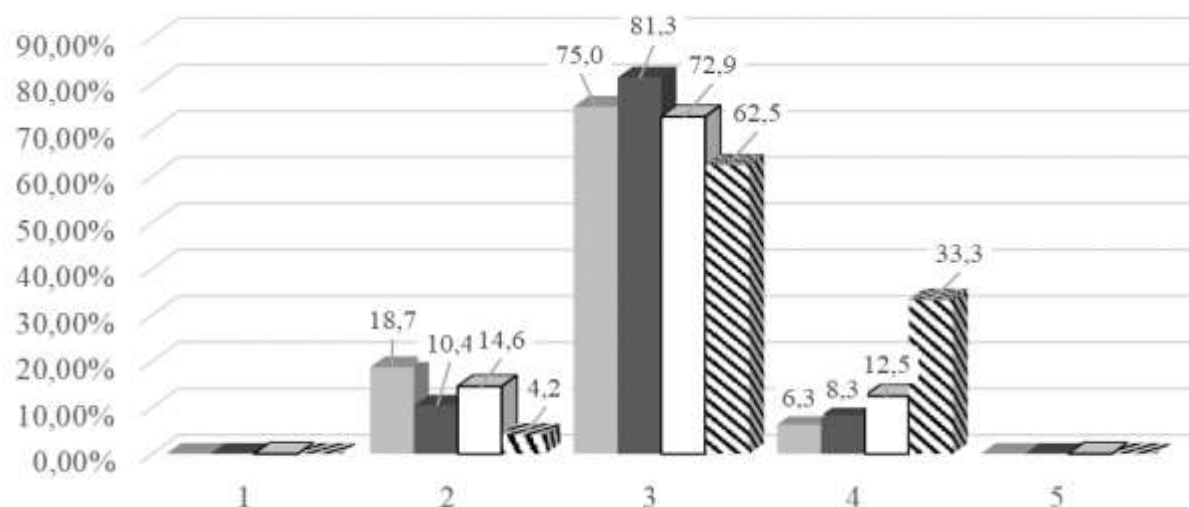
**Рис. 3.9.** Показники індивідуального рівня техніки виконання прямих ударів (%) (n=48):

Примітки:

1 – «низький» рівень, 2 – «нижчий за середній» рівень; 3 – «середній» рівень; 4 – «вищий за середній» рівень; 5 – «високий» рівень;  - «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»;  - «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»;  - «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»;  - «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»





- індивідуальні показники техніко-тактичної підготовленості спортсменок, а саме з захисту від прямих ударів мали незначні розбіжності з показниками «школи боксу» та прямих ударів. Так, більшість спортсменок мали «середній» рівень виконання захисних дій від прямих ударів, оскільки у

контрольних вправах «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» виконали 75,0% спортсменок, «захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» – 81,3% та «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера» – 72,9%. Найкращі показники спортсменки показали при виконанні контрольної вправи «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера»: 33,3% спортсменок мали «вищий за середній» рівень підготовленості; 62,5% спортсменок – «середній» рівень (рис. 3.10). Такі результати можна пояснити тим, що прямі удари у тулуб є найбільш помітними для суперника та небезпечні для спортсмена який їх виконує без обманних дій або без продовження атаки. Таким чином спортсмен при виконанні вправи «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера» не дає супернику тактично розвинути атаку та налаштовує дистанцію для контратаки, щоб використати вразливі місця суперника.



**Рис. 3.10.** Показники індивідуального рівня техніки виконання захисних дій від прямих ударів (%) (n=48):

Примітки:

1 – «низький» рівень, 2 – «нижчий за середній» рівень; 3 – «середній» рівень; 4 – «вищий 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»

Аналіз результатів технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них, дає можливість зробити висновок, що в середньому на загальногруповому рівні спортсменки виконували безпомилкових ударів від 19,1 до 21,8 разів, а помилок від 8,2 до 10,9 разів (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Показники технічної та техніко-тактичної підготовленості бокових ударів та захисту від них дівчат, які займаються боксом на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки (на загальногруповому рівні) (n=48)**

Контрольні вправи	$\bar{x}$	$\pm S$	$V(\%)$
<b><i>Бокові удари</i></b>			
30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	21,7	2,01	9,3
30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	21,5	2,03	9,5
30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	21,0	1,34	6,4
30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових дій	20,8	1,38	6,6
<b><i>Захист від бокових ударів</i></b>			
Захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	21,8	1,81	8,3
Захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	21,3	2,75	12,9
Захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	20,9	1,60	7,7
Захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкових дій	19,1	2,03	10,6

Детальний аналіз результатів технічної підготовленості виконання бокових ударів дозволив встановити, що діапазон безпомилково виконаних ударів складав 17-24 рази в контрольній вправі «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 15-24 рази – «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 17-24 рази – «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою

на боксерському снаряді в ритмі метроному» та 18-25 рази – «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». Розрахунок коефіцієнтів варіації склав від 6,4% до 9,5%, що свідчить про відсутність розбіжностей показників, а спортсменки мали практично однаковий рівень технічної підготовленості виконання бокових ударів голову та тулуб.

Аналізуючи результати з виконання захисту від бокових ударів можемо зазначити, що діапазон безпомилкового виконання у контрольних вправах «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера», «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера» та «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» склав 15-25 разів, 13-25 разів та 17-25 разів відповідно. Тоді як у контрольній вправі «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» діапазон склав 18-22 рази (8-12 помилок). Показник коефіцієнта варіації свідчить про незначну розбіжність рівня підготовленості при виконанні контрольних вправ «захист відхилом вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера» який склав 12,9%. Такі результати пов'язані з тим, що захист кроком назад та відхил вліво та вправо від бокових ударів є не раціональним та не дає спортсмену в повній мірі відійти з лінії атаки та виграти безпечне бойове положення.

З метою порівняння ступеня технічної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них нами було здійснено розрахунок t-критерій Стьюдента, який дозволив встановити, що існували:

- достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$  в засвоєнні техніки виконання «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» між «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (додаток Д, таблиця Д.1);

- достовірні відмінності між власними показниками техніко-тактичної підготовленості бокових ударів, зокрема при  $p \leq 0,05$  – «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера» з «захистом підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» та при  $p \leq 0,001$  – «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» з усіма показниками захисту від бокових ударів (додаток Д, таблиця Д.2);

- достовірні відмінності, в окремих випадках між показниками техніки виконання бокових ударів та захисту від них, зокрема при  $p \leq 0,05$  між показниками контрольних вправ «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера», при  $p \leq 0,01$  – «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера» між «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», при  $p \leq 0,001$  – «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» з усіма контрольними вправами з оцінки техніки виконання бокових ударів (додаток Д, таблиця Д.4).

Для більш об'єктивної оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок з виконання бокових ударів та захисту від них, нами, на основі використання середнього арифметичного показника та сигмального відхилення були розроблені критерії оцінювання за п'ятибальною шкалою: «високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні (табл. 3.8). Для зручності використання з визначення рівня підготовленості ми розробили шкали відповідно до кількості безпомилкового виконання дій та кількості виконаних помилок.

Порівняння середніх значень зі шкалами оцінки рівнів свідчать, що всі показники контрольних вправ виконання прямих ударів та захисту від них знаходяться на «середньому» рівні, винятком є показники контрольної

вправи «захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера» які відповідали «нижче середньому» рівню. Такі результати дозволяють говорити проте, що необхідно звернути увагу на підвищення координаційних здібностей та формування специфічних якостей боксера (відчуття дистанції, відчуття удару, відчуття часу). Саме достатній рівень розвитку цих здібностей та якостей дозволяє вдосконалювати виконання захисту від бокових ударів у вправах з партнером, а також виконання їх у змагальній діяльності.

Таблиця 3.8

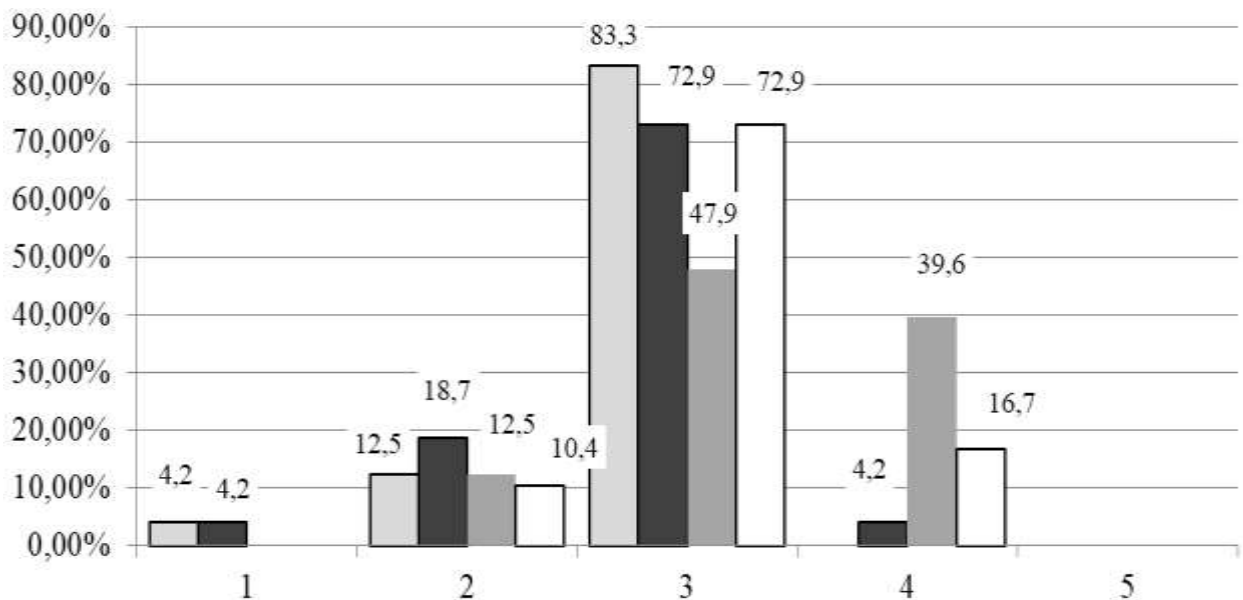
**Шкала оцінювання рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості бокових ударів та захисту від них на етапі попередньої базової підготовки**

Контрольні вправи	Кіл-ть	Високий	Вищий за середній	Середній	Нижчий за середній	Низький
<b><i>Бокові удари (виконуються в ритмі метроному)</i></b>						
30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-26	25-23	22-20	19-17	16 ↓
	помилко	0-4	5-7	8-10	11-13	14 ↑
30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-26	25-23	22-20	19-17	16 ↓
	помилко	0-4	5-7	8-10	11-13	14 ↑
30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-28	27-24	23-20	19-16	15 ↓
	помилко	0-2	3-6	7-10	11-14	15 ↑
30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-26	25-23	22-20	19-17	16 ↓
	помилко	0-4	5-7	8-10	11-13	14 ↑
<b><i>Захист від бокових ударів</i></b>						
Захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера	правильних	30-27	26-24	23-21	20-18	17 ↓
	помилко	0-3	4-6	7-9	10-12	13 ↑
Захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера	правильних	30-28	27-24	23-20	19-16	15 ↓
	помилко	0-2	3-6	7-10	11-14	15 ↑
Захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера	правильних	30-26	25-23	22-20	19-17	16 ↓
	помилко	0-4	5-7	8-10	11-13	14 ↑
Захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера	правильних	30-28	27-24	23-20	19-16	15 ↓
	помилко	0-2	3-6	7-10	11-14	15 ↑

Аналіз результатів тестування на індивідуальному рівні показали, що рівень технічної підготовленості виконання бокових ударів мали більш значні розбіжності у порівнянні з результатами виконання прямих ударів:





- більшість спортсменок мали «середній» рівень технічної підготовленості виконання бокових ударів у контрольних вправах «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (83,3%) та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» (72,9%). Найкращі показники спортсменки показали при виконанні контрольної вправи «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» тому, що 47,9% дівчат виконали на «середньому» рівні, а 39,6% на «вище за середній» рівень (рис. 3.11). Отримані результати можна пояснити тим, що при виконанні даної контрольної вправи спортсменкам необхідно здійснювати більше згрупування тіла в момент виконання удару при сукупності біомеханічного ланцюга, що дозволяє безперервно та з меншою похибкою виконувати завдання.

Індивідуальні результати контрольного тестування техніко-тактичної підготовленості з захисту бокових ударів свідчать про їх розбіжності у порівнянні з захисними діями від прямих ударів. Так, «нижчий за середній» та «вищий за середній» рівні підготовленості при виконанні контрольної вправи «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера» мали 12,5% а 12,5% спортсменок відповідно, 72,9% – «середній» його рівень. Низькі показники підготовленості визначився у контрольній вправі «захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера», оскільки 8,4% спортсменок виконали на «низький» рівень, 45,8% - «нижчий за середній», 45,8% - «середній» та жодна зі спортсменок не змогли виконати дану вправу тест на «вищий за середній» і «високий» рівні (рис. 3.12).



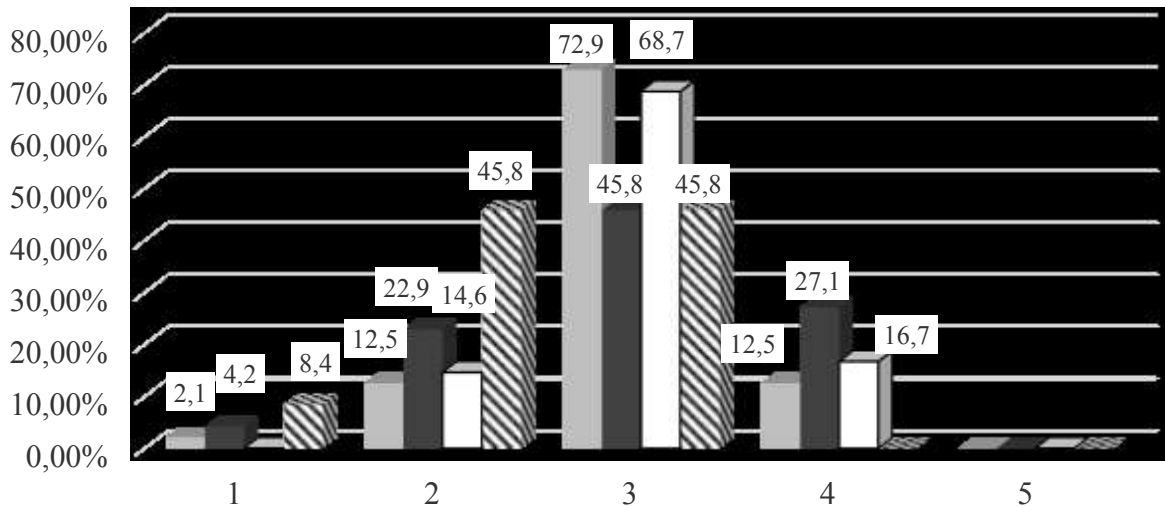
**Рис. 3.11.** Показники індивідуального рівня техніки виконання бокових ударів (%) (n=48):

Примітки:

1 – «низький» рівень, 2 – «нижчий за середній» рівень; 3 – «середній» рівень; 4 – «вищий за середній» рівень; 5 – «високий» рівень;  - «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»;  - «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»;  - «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»;  - «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»

Отримані результати свідчать про те, що необхідно звернути увагу тренерам на підбір засобів, які б сприяли підвищенню якості виконання техніко-тактичної дій, оскільки виконання даної вправи вимагає від спортсменок високого рівня координаційних здібностей, реакції, швидкості мислення та високих показників специфічних якостей боксера.

Акцентуємо увагу на виконанні контрольної вправи «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера». На «вищий за середній» рівень виконали 27,1% спортсменок, «нижчий за середній» рівень підготовленості – 22,9% спортсменок і лише 45,8% - «середній» рівень (рис. 3.12).



**Рис. 3.12.** Показники індивідуального рівня техніки виконання захисних дій від бокових ударів (%) (n=48):

Примітки:

1 – «низький» рівень, 2 – «нижчий за середній» рівень; 3 – «середній» рівень; 4 – «вищий за середній» рівень; 5 – «високий» рівень;  - «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера»;  - «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера»;  - «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера»;  - «захист відхилом від 30 бокових ударів у голову від партнера»

Нами визначена достовірність відмінностей між ступенем володіння спортсменками техніки виконання прямих та бокових ударів, а також захисту від них. Отримані результати свідчать, що існують:

- значні достовірні відмінності між показниками «школи боксу» та прямих та бокових ударів при  $p \leq 0,001$  між усіма результатами (додаток Д, таблиця Д.1);

- достовірні відмінності між показниками прямих та бокових ударів лише в двох випадках з шістнадцяти при  $p \leq 0,05-0,01$  при виконання 30 прямих ударів у голову неповідною рукою на боксерському снаряді між 30 бокових ударів у тулуб провідною та неповідною рукою на боксерському снаряді (додаток Д, таблиця Д.1);

- достовірні відмінності між показниками техніко-тактичної підготовленості захисту від прямих та бокових ударів, а саме при  $p \leq 0,05-0,001$  у тринадцяти показниках з шістнадцяти (додаток Д, таблиця Д.5).

### **Висновки до 3 розділу**

Аналіз науково-методичної літератури та досвід практичної роботи дозволяє констатувати про те, що технічна та техніко-тактична підготовка боксерів, а також контроль за їх рівнем підготовленості є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу протягом багаторічного спортивного вдосконалення, зокрема на перших етапах (початкової та попередньої базової підготовки). Встановлено, що навчальною програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (2008, 2009) не передбачено контроль за рівнем технічної та техніко-тактичної підготовленості.

Результати анкетування свідчать, що тренери використовують контрольні вправи для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості з метою вдосконалення навичок виконання ударів та захисних дій від них, підвищення показників швидкісних, швидкісно-силових та специфічних якостей спортсменок з боксу. Тому, існує необхідність в науковому обґрунтованні вдосконалення рівнем технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які займаються боксом.

Отримані результати анкетування свідчать, що тренери в навчально-тренувальному процесі надають перевагу виконанню прямим, боковим ударам та ударам знизу саме в голову провідною рукою, це пояснюють тим, що їх ефективність значно вища ніж виконувати удари в тулуб. Однак понад 56,25% респондентів вказали на підготовку «універсального боксера». Тому саме контрольні вправи з ударів в голову займають перші рангові місця за експертною оцінкою, контрольні вправи з імітації виконання ударів отримали останні рангові місця з 5 по 8. Відносно захисних дій перевага надається захисту підставкою рукавички, ліктя або передпліччя, які отримали 1-4 рангові місця.

Метод експертної оцінки дозволив визначити контрольні вправи з оцінки рівня технічної підготовленості зі «школи боксу» (2 контрольні вправи), прямих, бокових ударів та ударів знизу (по 4 контрольні вправи), з техніко-тактичної підготовленості, зокрема з захисту від прямих, бокових ударів та ударів знизу (по 4 контрольні вправи). Ступень узгодженості думок щодо рангового місця контрольних вправ за коефіцієнтом конкордації Кендалла склав від 0,457 до 0,882 з достовірністю за коефіцієнтом Пірсона при  $\alpha \leq 0,025-0,0001$ .

Для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості були використані запропоновані нами контрольні вправи та розроблені критерії їх оцінки за п'ятибальною шкалою («високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівень). Порівняльний аналіз дозволив встановити, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості відповідали, у більшості випадках, «середньому» рівню, як на загальногруповому та і на індивідуальному рівнях. Коефіцієнти варіації свідчать про незначні розбіжності при виконання прямих ударів (11,6-17,2%) та захисту при бокових ударах (10,6-12,9%). Аналіз отриманих результатів за t-критерієм Стьюдента були встановлені достовірні відмінності при  $p \leq 0,05-0,001$  між окремими показниками технічної підготовленості та показниками техніко-тактичної підготовленості, в більшості випадках при бокових ударах та захисту від них.

Таким чином дослідження дозволило встановити значущість контролю за технічної та техніко-тактичною підготовленістю, визначити блоки контрольних вправ, критерії оцінки та рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок. Отримані результати надали підставу вдосконалити структури та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.

Результати досліджень, викладені в даному розділі, знайшли відображення у публікаціях [118, 137, 139, 140].

## РОЗДІЛ 4

### **ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДРУГОГО РОКУ ТРЕНУВАНЬ**

Жіночий бокс на міжнародній арені стрімко популяризується та стає конкурентним з боку зарубіжних суперників. Це змушує шукати нові шляхи підвищення майстерності українських спортсменок [61, 62, 87, 97, 118, 135]. Під час змагань з боксу спортсменки повинні мати достатньо високий рівень технічної [6, 20, 47, 64, 101, 129, 135, 158], фізичної (функціональної) [1, 28, 32, 61, 89, 116, 167, 168], тактичної [26, 49, 55, 62, 101, 175], техніко-тактичної [14, 18, 62, 77, 80, 129, 148, 175], психологічної [21, 55, 88, 90] та інтегральної підготовленості [6, 26, 28].

Для обґрунтування експериментальної програми технічної та техніко-тактичної підготовки було проведено анкетування провідних тренерів з боксу щодо визначення їх місця та значення в навчально-тренувальному процесі та особливостей їх планування.

На підставі отриманих результатів анкетування, аналізу науково-методичної літератури та нормативних документів, педагогічного спостереження науково-обґрунтована експериментальна програма з вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості для дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

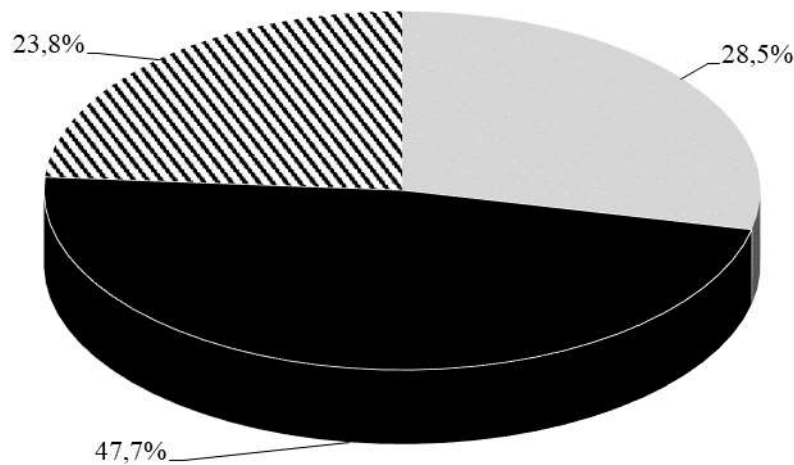
Ефективність експериментальної програми забезпечена отриманими результатами повторного контрольного тестування спортсменок з боксу наприкінці річного макроциклу етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань, а саме після педагогічного експерименту.

#### **4.1. Технічна та техніко-тактична підготовка в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки за результатами анкетування тренерсько-викладацького складу**

Для визначення структури та змісту техніко-тактичної підготовки юних спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням структури річного макроциклу здійснена експертна оцінка та на її основі відокремлені проблемні питання з технічної та техніко-тактичної підготовленості з подальшим їх вирішенням. Для вирішення другого завдання дисертаційної роботи щодо визначення особливостей та значущості технічної та техніко-тактичної підготовки юних спортсменок у боксі на етапі попередньої базової підготовки було проведено анкетування до якого залучено 21 тренер з боксу. Анкетування проводилося під час підготовки збірної команди України з боксу серед жінок до чемпіонату Світу та під час семінару суддів і тренерів Всеукраїнського турніру «Золота осінь» у місті Дніпро, з яких: 4 заслужених тренери України з боксу, 8 тренерів вищої категорії, 3 тренери першої категорії та 10 тренерів другої категорії, стаж роботи яких складав від 4 до 34 років.

Однією з актуальних проблем системи підготовки юних спортсменок є питання щодо організації та проведення навчально-тренувального процесу у дівчат, які займаються боксом відповідно до програмно-нормативної бази. Зазначаємо, що лише 28,5% тренерів вказали, що планування фізичного навантаження у тренуванні здійснюють відповідно до навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, а саме чітко дотримуються часу відведеного на види підготовки. Однак 47,7% тренерів планують навчально-тренувальний процес за самостійно розробленими програмами, що передбачає значні відхилення у часі та використанні засобів і методів навчання та вдосконаленні технічних і тактичних дій, а 23,8% тренерів вказали, що розробляють власні програми підготовки, однак у більшості дотримуються

рекомендацій що зазначені в навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009) (рис. 4.1).



**Рис. 4.1.** Розподіл відповідей тренерів щодо дотримання програмно-нормативних документів з боксу (n=21):

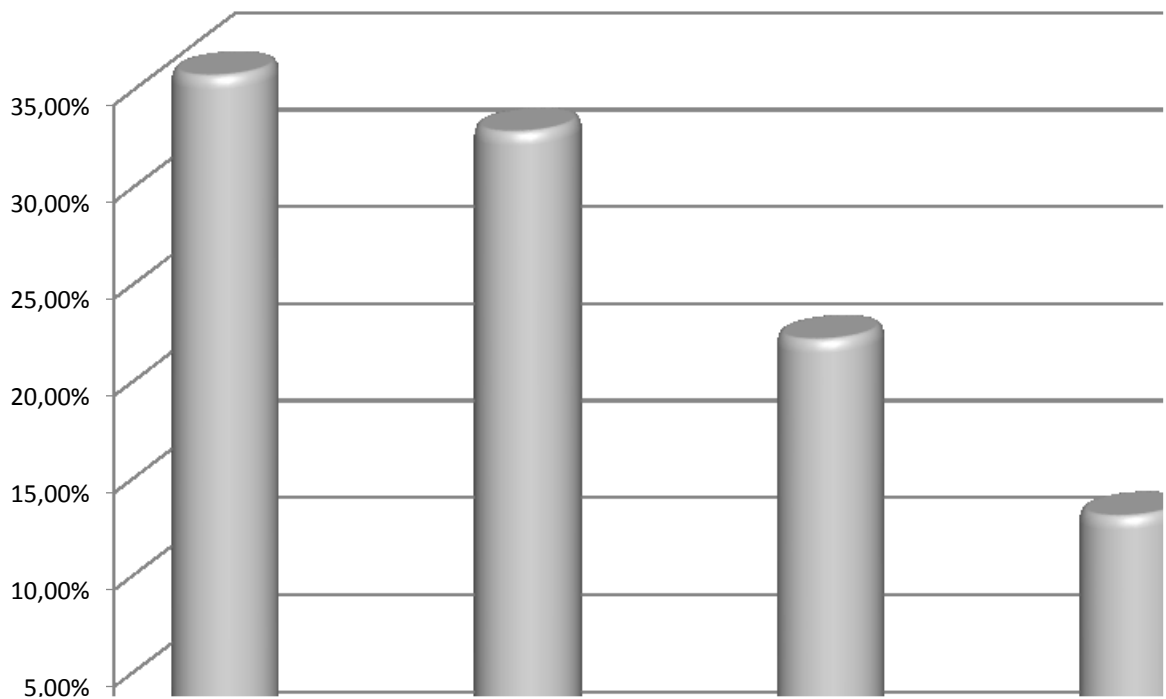
Примітки:

■ - планування навчально-тренувального процесу суто за програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; ■ - планування навчально-тренувального процесу за самостійно розробленими програмами; ▨ - планування навчально-тренувального процесу на основі програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та з її корекцією

Положенням «Про організацію навчально-тренувальної роботи ДЮСШ» (2020) та програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (2008, 2009) передбачено тижневий режим тренувальних занять на етапі попередньої базової підготовки: першого року тренувань – 12 годин на тиждень, другого року – 14 годин, третього року – 18 годин [37, 92, 98]. Однак 23,8% респондентів зазначають, що тренування в групах попередньої базової підготовки з боксу проводять в середньому по 2 години 3-5 разів на тиждень, отже це від 6 до 10 годин. Вищезазначені респонденти вказують на те, що навчально-тренувальні заняття вони організують і проводять у приватних спортивних клубах, що не дає можливості: по-перше – планувати

навантаження в повному обсязі; по-друге – заняття здійснюється на основі платної оренди спортивної зали.

У процесі анкетування встановлено, що на навчально-тренувальних заняттях тренерами відводиться достатньо часу на технічну підготовку, а саме 34,8% годин від загального часу тренувань, 31,9% годин на фізичну підготовку, 21,2% годин на тактичну підготовку та 12,1% годин на теоретичну підготовку (рис. 4.2).

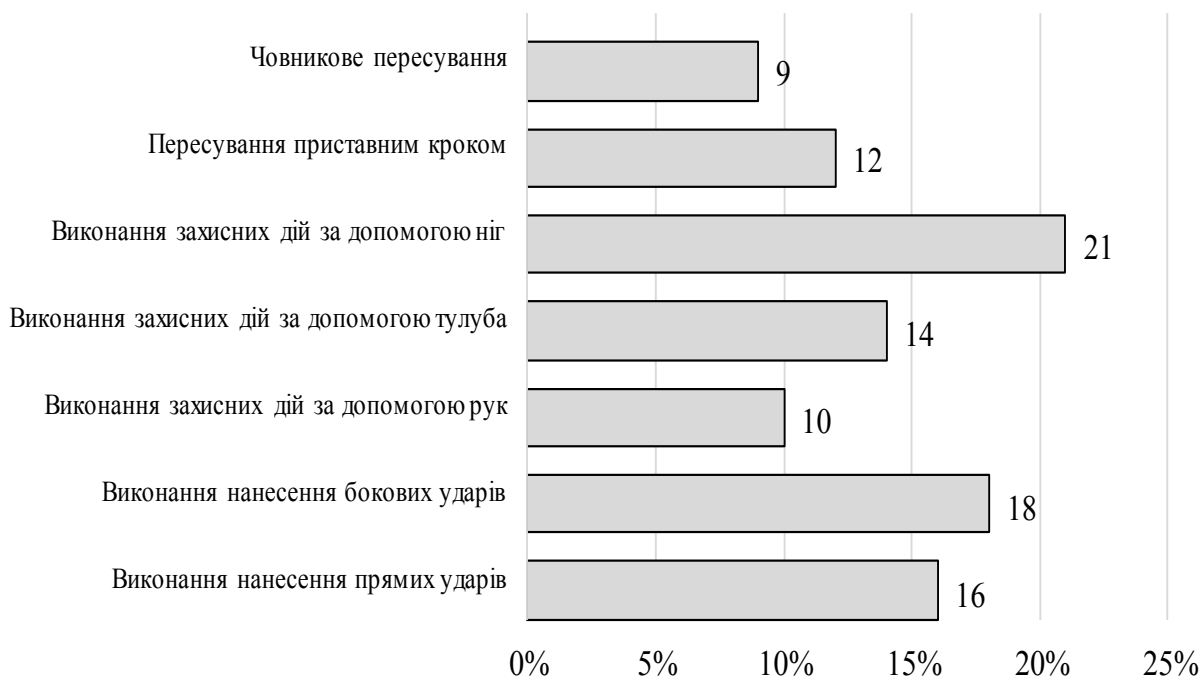


**Рис. 4.2.** Планування сторін підготовки у навчально-тренувальному процесі дівчат боксерів на етапі попередньої базової підготовки

При вирішенні завдань щодо навчання, закріплення та вдосконалення техніко-тактичних дій у боксі на етапі попередньої базової підготовки тренери роблять акцент на різні технічні прийоми. Так, 21,6% часу тренери відводять на навчання та закріплення навичок техніки виконання переміщення боксерів; понад 21,8% - на техніку виконання захисних дій; близько 24,7% - на техніку виконання боксерських ударів; значну кількість часу, а саме 31,9% на комплексне виконання технічних дій (наприклад, переміщення + нанесення удару; нанесення удару + захист: переміщення + захист тощо). Зазначимо, що один тренер на етапі початкової базової

підготовки в навчально-тренувальному процесі 100% часу відводить тільки на комплексне виконання технічних дій.

Як показує практика, при навчанні, закріплені та вдосконаленні технічних дій спортсменок у боксі виникають помилки у техніці виконання. Робота над помилками у навчально-тренувальному процесі залежить насамперед від складності структури виконання технічної дії та ступеня її засвоєння. На етапі попередньої базової підготовки, відповідно до навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009), пріоритетними є засвоєння прямих і бокових ударів, захисних дій і «школи» переміщення. Тому, тренери зазначають, що на вдосконалення виконання захисних дій за допомогою ніг необхідно відводити 21% часу від загального часу тренувань, оскільки технічне виконання даної вправи є найбільш складним у плані її реалізації. Близько 18% часу необхідно відводити на виконання нанесення бокових ударів. Це пов'язано з тим, що саме з першого року тренувань на етапі попередньої базової підготовки здійснюється їх навчання. На вдосконалення та усунення недоліків у техніці виконання нанесення прямих ударів необхідно планувати не менше 16% часу, це пояснюється тим, що даний технічний прийом є базовим на всіх етапах підготовки спортсменок у боксі. Не зовсім зрозуміло, чому тренери рекомендують на виконання захисних дій за допомогою рук відводити близько 10% та 14% годин на виконання захисних дій за допомогою тулуба, що є суперечливим, оскільки саме засвоєння цих технічних прийомів починається на даному етапі підготовки. На цей факт вказують науковці В.І. Філімонов (2001, 2011), А.В. Гасько (2004), І.П. Дегтярьов (2009), В.Н. Остьянов (2011), С.Ф. Гасанова (2014, 2021), S. Ashker (2020), М. Петров (2020) та ін. Тому, цілком логічним є відведення 12% та 9% годин на виконання технічних прийомів – переміщення приставним кроком і човникове переміщення (рис. 4.3).



**Рис. 4.3.** Планування часу на вдосконалення техніки виконання технічних дій у навчально-тренувальному процесі дівчат у боксі на етапі попередньої базової підготовки (%)

У загальній теорії та методиці спортивної підготовки [13, 29, 69, 109, 173, 191, 195] і безпосередньо у боксі [34, 27, 77, 97, 101, 168] навчально-тренувальний процес пов'язаний з становленням і вдосконаленням різних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної. На етапі попередньої базової підготовки відповідно програми ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (2008, 2009) планується фізична, окремо технічна та тактична, а також формуються перші знання з теорії організації та проведення тренування та змагань [37, 98]. В результаті анкетування встановлено, що тренери дотримуються науково-методичних підходів щодо послідовності навчання та вдосконалення, розвитку фізичних якостей і формування знань. Так, дані експертної оцінки дозволили встановити, що перше рангове місце займає технічна, друге – фізична, третє – тактична, 4 – техніко-тактична і 5 – теоретична підготовка (табл. 4.1).

**Результати експертної оцінки сторін спортивної підготовки дівчат-боксерів на етапі попередньої базової підготовки**

п/п	Сторони спортивної підготовки	$\Sigma$ отриманих рангів	Рангове місце
1	Технічна підготовка	32	1
2	Тактична підготовка	51	3
3	Фізична підготовка	33	2
4	Техніко-тактична підготовка	77	4
5	Теоретична підготовка	105	5
Значущість коефіцієнта конкордації		$X^2=30,5; \alpha \leq 0,01$	

Незалежно від того, що досягнення результату у процесі змагальної діяльності залежить від реалізації техніко-тактичних дій експерти чітко зазначають, що на етапі попередньої базової підготовки спортсменки повинні досягти певного технічного рівня виконання спеціальних фізичних вправ, засвоїти окремі тактичні дії, і тільки потім перейти до поєднання техніко-тактичних прийомів.

Достатньо вагомим у системі підготовки спортсменок у боксі є контроль за станом і видами підготовки. Тому, нами встановлено, що 90,5% тренерів здійснюють контроль за технічною підготовленістю за допомогою педагогічного спостереження (66,7%), аналізу відеозйомки (57,1%), складанні контрольного нормативу (23,8%), згідно навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу, а саме «нанесення ударів за 30 с» (правою та лівою рукою) та виконання ударів на лапах візуально (9,5%). Понад 95,2% тренерів окремо здійснюють контроль за техніко-тактичною підготовленістю, а саме, якістю захисних дій, використовуючи метод педагогічного спостереження (90,5%) та аналізу відеозйомки тренувальних і змагальних боїв (47,6%). Однак, акцентуємо увагу, що 76,1% респондентів згодні з тим, що необхідно в навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ визначити контрольні нормативи, щодо її оцінки, і розкрити особливості техніко-тактичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

Таким чином, узагальнення результатів анкетування показали значущість техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом. Це пов'язано з тим, що технічна та техніко-тактична підготовки є основними складовими в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки. Результати анкетування тренерів та їх експертна оцінка дозволила встановити, що технічна підготовка у дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, займає вагоме місце при плануванні навчально-тренувального процесу, що підтверджують дослідження науковців В.Н. Остьянова [97], В.І. Філімонова [131], С. Гасанової [27]. Крім цього, тренери розрізнили підготовку на технічну та техніко-тактичну. Це пов'язано з тим, що на етапі попередньої базової підготовки основними завданнями тренувального процесу є: створення міцного фундаменту технічної підготовленості, а саме оволодіння арсеналом рухових умінь і навичок; засвоєння окремих умінь та навичок щодо виконання тактичних дій, зокрема захисних; формування умінь та навичок виконання технічних дій з використанням захисту, що обумовлює техніко-тактичну підготовленість [118].

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що на етапі попередньої базової підготовки дівчат, які займаються боксом здійснюється технічна підготовка, яка спрямована на створення арсеналу різновидів ударів (технічних дій), тактична – на формування умінь і навичок виконання захисних дій від ударів, та техніко-тактична – на уміння реалізовувати технічні та захисні дії.

#### **4.2. Науково-теоретичне обґрунтування експериментальної програми технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань**

Бокс є складнокоординаційним та швидкокісно-силовим видом спорту, в якому рухова діяльність повинна відповідати надзвичайно високим вимогам

техніки рухів, фізичним та психологічним якостям, що призводять до набуття пріоритетного значення вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок в процесі тренування.

Науковий аналіз дозволив визначити, що для вирішення поставленої мети щодо структури і змісту програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки у боксі на етапі попередньої базової підготовки повинна здійснюватися на загальних закономірностях теорії та методики спортивної підготовки [10, 13, 29, 69, 73, 191], особливостей системи підготовки спортсменів в боксі [27, 130, 149, 168], основних теоретичних та практичних положеннях технічної та техніко-тактичної підготовки в боксі [18, 48, 78, 96, 162], результатів попередніх досліджень щодо значущості технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки [118] та критеріїв оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-14 років [139, 140].

Навчально-тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань планується відповідно до програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2004, 2008, 2009), яка передбачає загальну фізичну, спеціальну фізичну, техніко-тактичну підготовки, а також теоретичну підготовку, інструкторську та суддівську практики, обов'язкове використання засобів відновлення та індивідуальну роботу [5, 37, 98].

На даному етапі навчальною програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009) передбачена двоциклова річна структура підготовки боксерів. Однак, в календарі змагань з боксу передбачено сім-вісім змагань на рік різного рівня (2-3 змагання регіонального рівня, 3 змагання Всеукраїнського рівня та 3 змагання міжнародного рівня, до яких входить Чемпіонат Європи). Тому практичний досвід дозволяє стверджувати, що планування для дівчат віком 13-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки передбачає трьохциклову структуру річного макроциклу.

Кожен цикл складається з підготовчих і змагальних періодів та завершується відповідними змаганнями, під час яких спортсменки вирішують завдання з реалізації технічних та техніко-тактичних прийомів:

Перший цикл річної макроструктури (вересень-грудень):

✓ перший підготовчий період (10 тижнів), охоплює втягуючий, два базових, передзмагальний, контрольно-підготовчий мезоцикли. Перший підготовчий період планується з метою адаптації дівчат до фізичного навантаження.

Особливістю даного періоду є наявність планування контрольно-підготовчого мезоциклу, який передбачає участь дівчат у змаганнях Всеукраїнського рівня з метою визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості, закріплення технічних та тактичних умінь і навичок, які були набуті на попередніх етапах підготовки для подальшого їх вдосконалення та переходу до навчання технічним прийомом протягом поточного року тренувань.

✓ перший змагальний період (6 тижнів) передбачає планування двох передзмагальних та двох змагальних мезоциклів.

Даний період обумовлений щільністю календаря змагань, а саме участі спортсменок у двох міжнародних турнірах. Метою участі в змаганнях є адаптація спортсменок до особливостей змагальної діяльності та реалізації техніко-тактичної майстерності набутих на попередніх етапах підготовки.

Другий цикл річної макроструктури (грудень-червень):

✓ другий підготовчий період (7 тижнів), включає відновлювально-підтримуючий та базовий мезоцикли. Відновлювально-підтримуючий мезоцикл набуває великого значення після участі дівчат в змаганнях міжнародного рівня для запобігання фізичної та психологічної втоми за рахунок планування певного обсягу фізичного навантаження з загальної та спеціальної фізичної підготовки, розширення та збільшення різних засобів відновлення й зниження обсягу технічної та техніко-тактичної підготовки. Такий підхід сприяє підтримці рівня спортивної форми, яку досягли

спортсменки в період першого циклу. Техніко-тактична підготовка передбачає закріплення знань та рухових навичок техніки виконання технічних прийомів (ударів та захисту від них).

✓ другий змагальний період (17 тижнів) передбачає планування двох базових мезоциклів, чотири передзмагальних та чотири змагальних. Даний цикл є найбільш тривалим через щільність календаря змагань, безпосередньої участі спортсменок у чотирьох змаганнях різного рівня, а саме зональних і Чемпіонатах області та України. Участь у змаганнях на Чемпіонаті України передбачає відбір спортсменок до Чемпіонату Європи.

Протягом даного мезоциклу акцент здійснюється на технічну та техніко-тактичну підготовку. Основною метою є вдосконалення та реалізація техніко-тактичних прийомів в процесі змагальної діяльності з концентрацією на ефективність, стабільність, економічність їх виконання.

Третій цикл річної макроструктури (червень-серпень).

✓ третій підготовчий період (6 тижнів) включає відновлювально-підтримуючий та базовий мезоцикли. Основним завданням даного періоду є збереження спортивної форми, вдосконалення знань та рухових навичок техніки виконання технічних та техніко-тактичних прийомів за рахунок зниження фізичних навантажень з фізичної підготовки та збільшення технічної та техніко-тактичної підготовки.

✓ третій змагальний період (4 тижні) охоплює передзмагальний та змагальний мезоцикли.

Характерними ознаками цього періоду є підготовка та участь у змаганнях найвищого рівня етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань, що вимагає від юних спортсменок реалізації техніко-тактичної підготовленості для досягнення максимального результату на змаганнях.

✓ перехідний період (2 тижні) складається з відновлювально-підготовчого мезоциклу. Для даного періоду характерне зниження спортивної

форми. Навчально-тренувальний процес пов'язаний з підготовкою до наступного циклу тренувань.

Основною метою даного періоду є здійснення медичного контролю (проходження диспансеризації або медогляду) та відновлення організму спортсменок за рахунок використання різноманітних засобів відновлення (баня, масаж, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування та ін.).

Напрямок нашого дослідження пов'язаний з розробкою експериментальної програми техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. Результати анкетування тренерсько-викладацького складу з боксу (підрозділ 4.1) свідчать про необхідність відокремлювати технічну та техніко-тактичну підготовку в процесі планування фізичних навантажень в навчально-тренувальному процесі [118].

Таким чином, програма складається з двох складових: технічної підготовки та техніко-тактичної підготовки, які впроваджуються в навчально-тренувальний процес річного циклу підготовки у період проведення педагогічного експерименту. Основні завдання з технічної та техніко-тактичної підготовки ми відокремлюємо відповідно до періодів та мезоциклів річного макроциклу наведених в таблиці 4.2.

До загальних завдань передбачених програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ другого року тренувань відносяться: повторення та вдосконалення обсягу рухових умінь і навичок, які були набуті на попередньому етапі спортивної підготовки, що сприяє активній участі юних спортсменок у формуванні та реалізації технічної та техніко-тактичної підготовленості; формування знань, рухових умінь та навичок техніки виконання технічних та техніко-тактичних дій передбачених програмою; закріплення, вдосконалення, досягнення стабільності і варіативності технічних та техніко-тактичних прийомів, та їх комбінації й реалізації в процесі змагальної діяльності для досягнення спортивного результату [5, 37, 98].

**Основні завдання технічної та техніко-тактичної підготовки в річному циклі**

М-ц	Мезоцикл	Період	Завдання	
1	2	3	4	
Вересень	Втягуючий	Перший підготовчий	Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту від (підставка, уклін, шаг назад, збив рукавички та ін.). Повторення та закріплення техніки виконання бокових ударів та захисту від них (підставка, відхил, збив руки, шаг назад, нирок та ін.).	
	Базовий		Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту від них (уклін, підставка рукавички, шаг у сторону, шаг назад, збив рукавички, відхилом назад), бокових ударів та захисту від них (відхил, підставка, збив руки, шаг назад, нирок). Формування знань та рухового уміння техніки виконання ударів знизу в голову.	
Жовтень	Перед-змагальний		Вдосконалення техніки виконання прямих ударів та захисту від (підставка, уклін, шаг назад, збив рукавички та ін.), бокових ударів та захисту від них (підставка, відхил, збив руки, шаг назад, нирок). Закріплення знань та рухових навичок техніки виконання ударів знизу в голову та захисту від них (підставка, відхил, шаг назад). Реалізація виконання прямих та бокових ударів в змодельованій змагальній діяльності.	
	Контрольно-підготовчий		Реалізація приватних завдань з технічної та техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності.	
	Базовий		Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих ударів та захисних дій від них (підставка, уклін, шаг назад, збив рукавички та ін.), бокових ударів та захисту від них (підставка, відхил, збив руки, шаг назад, нирок). Закріплення рухових навичок техніки виконання ударів знизу в голову та захисту від них (підставка, відхил, шаг назад). Формування знань та рухового уміння техніки виконання ударів знизу в тулуб.	
Листопад	Перед-змагальний		Перший змагальний	Вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості шляхом моделювання змагальної діяльності (моделювання суперників, тактичних змагальних ситуацій).
	Змагальний			Реалізація техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності.
	Грудень			Перед-змагальний
Змагальний				Реалізація техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності.
Січень	Відновлювально-підтримуючий			Другий підготовчий
	Базовий	Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих та бокових ударів та захисту від них. Закріплення знань і рухових навичок техніки виконання ударів знизу (голову, тулуб) та навчання прийомів захисту від них (підставка, збив рукавички, уклін, шаг в сторону та назад).		
Лютий	Базовий			

1	2	3	4	
Лютий	Перед-змагальний	Другий змагальний	Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них. Закріплення рухових навичок техніки виконання ударів знизу та захисту від ударів знизу (підставка, збив рукавички, уклін, шаг в сторону та назад). Реалізація виконання ударів знизу в змодельованій змагальній діяльності.	
	Змагальний		Реалізація техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності	
Березень	Базовий		Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них. Закріплення знань та рухових навичок техніки виконання ударів знизу та захисту від них ( підставка, збив рукавички, уклін, шаг в сторону та назад ).	
	Перед-змагальний		Вдосконалення техніки виконання прямих, бокових ударів та ударів знизу. Закріплення знань та рухових навичок техніки виконання захисту від ударів знизу ( підставка, збив рукавички, уклін, шаг в сторону та назад). Реалізація виконання прямих, бокових ударів і ударів знизу та захисту від них в змодельованій змагальній діяльності.	
Квітень	Змагальний		Реалізація техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності	
	Базовий		Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих, бокових ударів і ударів знизу. Закріплення знань та рухових навичок техніки виконання захисту від ударів знизу.	
Травень	Перед-змагальний		Вдосконалення техніки виконання прямих, бокових ударів і ударів знизу. Закріплення знань та рухових навичок техніки виконання з захисту ударів знизу. Реалізація виконання прямих, бокових ударів і ударів знизу та захисту від них в змодельованій змагальній діяльності.	
	Змагальний		Реалізація техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності	
	Перед-змагальний		Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих, бокових ударів і ударів знизу. Закріплення знань та рухових навичок техніки захисту від ударів знизу. Реалізація виконання прямих, бокових ударів і ударів знизу та захисту від них в змодельованій змагальній діяльності.	
	Змагальний		Реалізація техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності.	
Червень	Відновлювально-підтримуючий		Третій підготовчий	Здійснення медичного контролю. Збереження спортивної форми за рахунок планування загальної та спеціальної фізичної підготовки (кросова та акробатична підготовки, плавання, рухливі та спортивні ігри). Сприяти відновленню організму спортсменок різноманітними засобами відновлення (баня, масаж, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування) та профілактика травматизму та ін. Закріплення теоретичних знань з правил змагань, техніки виконання прямих, бокових ударів та ударів знизу та захисту від них.
	Базовий			Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих, бокових ударів і ударів знизу та захисту від них.
Липень	Перед-змагальний	Третій змагальний	Вдосконалення техніки виконання «школи боксу», прямих, бокових ударів і ударів знизу та захисту від них. Реалізація виконання ударів в змодельованій змагальній діяльності.	
Серпень	Змагальний		Реалізація техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності.	
	Відновлювально-підготовчий	Перехідний	Проведення медичного контролю. Підготовка організму спортсменок до набуття нового рівня спортивної форми за рахунок загальної та спеціальної фізичної підготовки, рухливих та спортивних ігри, засобів відновлення (баня, масаж, аутогенне тренування та ін.).	

Ураховуючи структуру річного макроциклу, завдання технічної та техніко-тактичної підготовки (табл. 4.2), зміст та завдання навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, наведених у навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009), розроблено програму підготовки для дівчат, яка розкриває особливості планування фізичних навантажень з загальної та спеціальної фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовки (табл. 4.3) та використання засобів відновлення [151, 153].

Як зазначалося вище перший цикл складається з двох періодів: підготовчого та змагального, до яких входять дев'ять мезоциклів (втягуючий, два базових, три передзмагальних, два змагальних та контрольно-підготовчий). Протягом першого річного циклу спортсменки беруть участь у трьох змаганнях (контрольних, підготовчих та головних).

Аналізуючи фізичне навантаження протягом мезоциклів першого циклу річної підготовки можна зазначити, що (рис. 4.4):

- у втягуючому мезоциклі, цілком логічним є те, що перевага надається плануванню загальній фізичній та технічній підготовці (33,4% та 23,9% відповідно). Це пояснюється тим, що на початку річного циклу в навчально-тренувальному процесі вирішуються завдання пов'язані з адаптацією організму спортсменок до фізичного навантаження, закріплення та вдосконалення технічних прийомів засвоєних на попередніх етапах підготовки задля вивчення більш складних, за технікою виконання, технічних прийомів, зокрема ударів знизу. Зазначимо, що планується певний обсяг спеціальної фізичної підготовки (18,3%) та техніко-тактичної підготовки (15,2%) з метою вдосконалення захисних дій від прямих та бокових ударів;

Таблиця 4.3

## Планування навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань

	Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Вересень	період	Перший підготовчий період																																			
	мезоцикл	Втягуючий																		Базовий												X					
	ЗФП/СФП	37/18	37/18	37/18	В/Д	37/18	37/18	37/18	10/20	37/18	37/18	В/Д	37/18	37/18	37/18	10/20	37/18	37/18	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	X				
	ТП	26	26	26		26	26	26	10	26	26		26	26	26	26	26	26		26	26	25	25	25	10	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	X	
	ТПП	16	16	16		16	16	16	10	16	16		16	16	16	16	16	10		16	16	22	22	22	10	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	X
ЗВ	3	3	3	100		3	3	3	50	3	3		100	3	3	3	50	3		3	100	3	3	3	50	3	3	100	3	3	3	50	3	X			
Жовтень	період	Перший підготовчий період																																			
	мезоцикл	Базовий			Передзмагальний															Контрольно-підготовчий (Всеукраїнський турнір)								Базовий									
	ЗФП/СФП	30/20	В/Д	20/30	20/30	20/30	10/20	20/30	20/30	В/Д к	20/30	20/30	20/30	10/20	20/30	20/30	В/Д	15/20	15/20	Змагальні дні						0	25/25	25/25	25/25	В/Д	37/20						
	ТП	25		22	22	22	10	22	22		22	22	22	10	22	22		30	30							0	0	0	25		20						
	ТПП	22		25	25	10	25	25	25		25	25	25	10	25	25		32	32							0	0	0	22		20						
ЗВ/ФР	3	100		3	3	3	50	3	3		100	3	3	3	50	3		3	100							3	3	100	50		50	3	100	3			
Листопад	період	Перший підготовчий період										Перший змагальний період																									
	мезоцикл	Базовий					Передзмагальний															Змагальний (Кубок ДФКС)					Передзмагальний					X					
	ЗФП/СФП	37/20	37/20	10/20	30/18	30/18	В/Д	20/25	20/25	20/25	10/20	20/25	20/25	В/Д	20/25	20/25	20/25	10/20	20/25	20/25	В/Д	15/20	Змагальні дні						0	20/25	20/25	20/25	X				
	ТП	20	20	10	26	26		25	25	25	10	25	25		25	25	25	25	10	25		25							30	0	25	25	25	X			
	ТПП	20	20	10	23	23		27	27	27	10	27	27		27	27	27	27	10	27		27							32	0	27	27	27	X			
ЗВ/ФР	3	3	50	3	3	100		3	3	3	50	3	3		100	3	3	3	50	3		3							100	3	100	3	3	3	X		
Грудень	період	Перший змагальний період															Другий підготовчий період																				
	мезоцикл	Передзмагальний										Змагальний (Міжнародний турнір "Гайдамаки")					Відновлювально-підтримуючий																				
	ЗФП/СФП	10/20	20/25	20/25	В/Д	20/25	20/25	20/25	10/20	20/25	20/25	15/20	15/20	Змагальні дні						0	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20			
	ТП	10	25	25		25	25	25	10	25	25	30	30							0	0	Відпочинок: активний відпочинок, реабілітація.							20	20	20	20	20	20			
	ТПП	10	27	27		27	27	27	10	27	27	32	32							0	0								15	15	15	15	15	15			
ЗВ/ФР	50	3	3	100		3	3	3	50	3	3	3	3							100	50								50	50	50	50	50	100	15	15	15
Січень	період	Другий підготовчий період																																			
	мезоцикл	Відновлювально-підтримуючий															Базовий																				
	ЗФП/СФП	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20					
	ТП		25	25	25	10	25	25		25	25	25	25	10	25		25	25	25	25	25	10		25	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25		
	ТПП		22	22	22	10	22	22		22	22	22	22	10	22		22	22	22	22	22	22		10	22	22	22	22	22		22	22	22	22	22	22	
ЗВ	100		3	3	3	50	3	3		100	3	3	3	50	3		3	100	3	3	3	50		3	3	100	3	3	3		50	3	3	100	3	3	
Лютий	період	Другий підготовчий період										Другий змагальний період																									
	мезоцикл	Базовий					Передзмагальний															Змагальний (Чемпіонат області)					Базовий					X	X	X			
	ЗФП/СФП	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	20/25	20/25	10/20	20/25	20/25	В/Д	20/25	20/25	20/25	10/20	20/25	20/25	В/Д	20/25	15/20	Змагальні дні						0	25/25	25/25	X	X	X			
	ТП	25	10	25	25		25	22	22	10	22	22		22	22	22	22	10	22		22	22							22	22	30	0	0	0	X	X	X
	ТПП	22	10	22	22		22	30	30	10	30	30		30	30	30	30	10	30		30	30							30	30	30	32	0	0	0	X	X
ЗВ/ФР	3	50	3	3	100		3	3	3	50	3	3		100	3	3	3	50	3		3	100							3	3	100	50	50	X	X	X	
Березень	період	Другий змагальний період																																			
	мезоцикл	Базовий															Передзмагальний																				
	ЗФП/СФП	20/20	10/20	20/20	20/20	В/Д к	20/20	20/20	20/20	10/20	20/20	20/20	В/Д	20/20	20/20	20/20	10/20	20/20	20/20	В/Д	17/20	17/20	17/20	10/20	17/20	17/20	В/Д	12/20	12/20	12/20	10/20	12/20					
	ТП	30	10	30	30		30	30	30	10	30	30		30	30	30	30	10	30		30	30	30	30	30	30		30	30	30	30	30	30	30	30		
	ТПП	27	10	27	27		27	27	27	10	27	27		27	27	27	27	10	27		27	27	27	27	27	27		27	27	27	27	27	27	27	27		
ЗВ	3	50	3	3	100		3	3	3	50	3	3		100	3	3	3	50	3		3	100	3	3	3	50		3	3	100	3	3	3	50	3		

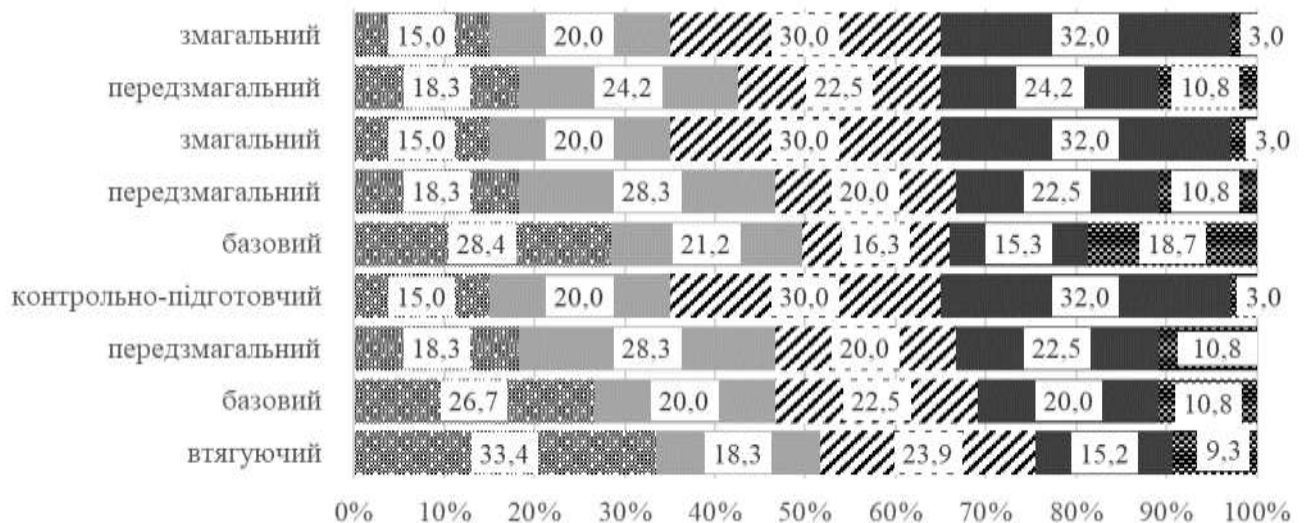
Продовж. табл. 4.3

	Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Квітень	період	Другий змагальний період																																						
	мезоцикл	Змагальний (Чемпіонат України ЗОНАЛЬНИЙ)										Базовий																				X								
	ВП (%)	ЗФП/СФП	10/20	Змагальні дні						0	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	X						
		ТП	30							0	25	25		25	25	10	25	25		25	10	25	25	25	10		25	25	25	10	25	25		25	10	25	25	X		
		ТТП	37							0	22	22	22	22	10	22	22	22	10	22	22	22	10	22	22	22	10	22	22	22	10	22	22	X						
ЗВ/ФР		3	100							3	3	100	3	3	3	50	3	100	3	3	3	50	3	3	100	3	3	3	50	3	3	100	3	3	3	50	3	3	100	X
Травень	період	Другий змагальний період																																						
	мезоцикл	Базовий	Передзмагальний												Змагальний (Чемпіонат області)						Передзмагальний						Змагальний (Чемпіонат України)													
	ВП (%)	ЗФП/СФП	30/20	30/20	17/20	10/20	17/20	17/20	В/Д	17/20	17/20	17/20	10/20	17/20	17/20	В/Д	17/20	10/20	Змагальні дні			0	В/Д	17/20	17/20	17/20	10/20	17/20	17/20	10/20	Змагальні дні									
		ТП	25	25	30	10	30	30		30	30	10	30	30	30		30	30				30		0	30	30	30	10	30	30				30	30	30	30	30	30	
		ТТП	22	22	30	10	30	30		30	30	10	30	30	30		30	30				37		0	30	30	30	10	30	30				30	30	30	30	30	30	30
ЗВ/ФР		3	3	3	50	3	3	100		3	3	3	50	3	3		100	3				3		100	100	3	3	3	50	3				3	3	50	3	3	3	
Червень	період	Другий змагальний період						Третій підготовчий період																																
	мезоцикл	Змагальний (Чемпіонат України)						Відновлювально-підтримуючий												Базовий												X								
	ВП (%)	ЗФП/СФП	Змагальні дні						30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	0	30/20	30/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	X						
		ТП							Відпочинок: активний відпочинок, реабілітація.												25	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	X		
		ТТП							Відпочинок: активний відпочинок, реабілітація.												22	22	22	22	22	22		22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	X	
ЗВ/ФР		50							50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	50		50	50	3	3	3	100		3	3	3	50	3	3	100	3	3	3	50	3	3
Листопад	період	Третій підготовчий період															Третій змагальний період																							
	мезоцикл	Базовий															Передзмагальний																							
	ВП (%)	ЗФП/СФП	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	30/20	30/20	30/20	10/20	30/20	30/20	В/Д	28/20	28/20	28/20	10/20	20/20	20/20	В/Д	20/20	20/20	20/20	10/20	20/20	20/20	В/Д	15/20							
		ТП	25		25	25	10	25	25	25		25	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25	10		27	27	27	27	27	27		27	27	27	30				
		ТТП	22		22	22	10	22	22	22		22	22	22	22	10	22		22	22	24	24	24	10		30	30	30	30	30	30		30	30	30	30	32			
ЗВ		3	100		3	3	3	50	3	3		100	3	3	3	50	3		3	100	3	3	3	50		3	3	100	3	3	3		50	3	3	100	3			
Серпень	період	Третій змагальний період															Перехідний період																							
	мезоцикл	Передзмагальний						Змагальний (Чемпіонат Європи)									Відновлювально-підготовчий																							
	ВП (%)	ЗФП/СФП	15/20	15/20	10/20	15/20	15/20	В/Д	15/15	15/15	Змагальні дні									0	20/0	20/0	20/0	20/0	20/0	20/0	0	0	30/20	30/20	30/20	30/20	30/20	0	0	30/20				
		ТП	30	30	10	30	30		32	32										0	Відпочинок: активний відпочинок, реабілітація.																			
		ТТП	32	32	10	32	32		35	35										0	Відпочинок: активний відпочинок, реабілітація.																			
ЗВ/ФР		3	3	50	3	3	100		3	3										100	80	80	80	80	80	80	0	0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	50

Примітки: ВП (%) - ЗФП – загальна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка; ТП – технічна підготовка; ТТП – техніко-тактична підготовка; ВП – види підготовки; ЗВ – засоби відновлення; ФР – фізична реабілітація, В/Д – вихідний день, відпочинок

- у першому базовому мезоциклі плануються фізичні навантаження для підвищення загальної та спеціальної фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки (26,7%; 20,0%, 22,5%, 20,0% відповідно). Це пов'язано з тим, що саме в даному мезоциклі спортсменки набувають певного рівня спортивної форми. Фізичні навантаження у другому базовому мезоциклі мають свої відмінності, які пов'язані з плануванням відновлювальних заходів після участі у контрольних змаганнях. Тому акцент здійснюється на загальну фізичну підготовку (28,4%) та засоби відновлення (18,7%);

- у передзмагальних мезоциклах концентрується увага на комплексному плануванні всіх сторін підготовки, це пояснюється тим, що протягом першого циклу річної підготовки спортсменки поступово набувають спортивної форми, за рахунок збільшення часу на спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовки;



**Рис. 4.4.** Планування видів підготовки у першому річному макроциклі (%):

Примітки:

■ - загальна фізична підготовка; ■ - спеціальна фізична підготовка; ■ - технічна підготовка; ■ - техніко-тактична підготовка; ■ - засоби відновлення

- у контрольно-підготовчому та двох змагальних мезоциклах акцент здійснюється на плануванні технічної та техніко-тактичної підготовки (складає 62% від загального часу тренувань), за рахунок спеціальної фізичної підготовки.

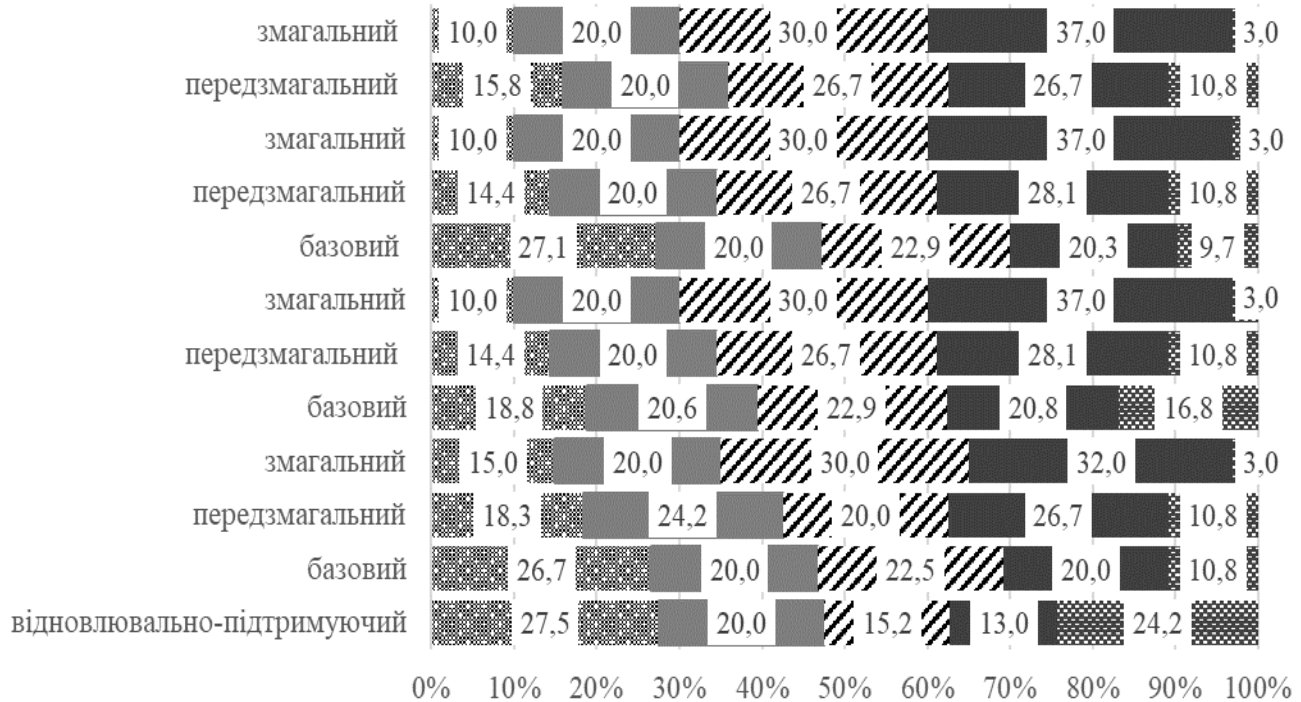
Другий цикл річного макроциклу передбачає планування одного відновлювально-підтримуючого, трьох базових, чотирьох змагальних та передзмагальних мезоциклів. Він є найбільш тривалим, та пов'язаний з досягненням найвищого рівня спортивної форми, за рахунок технічної та техніко-тактичної підготовки, а також участі в змаганнях як основної складової системи підготовки. Найбільш вагомими є участь у Чемпіонаті України (четвере змагання) на якому здійснюється відбір до участі на Чемпіонаті Європи. Основними особливостями планування фізичних навантажень у другому макроциклі річної підготовки є (рис. 4.5):

- на початку другого річного макроциклу планується відновлювально-підтримуючий мезоцикл з метою відновлення організму спортсменок та збереження досягнутою ними спортивної форми за рахунок планування засобів відновлення (24,2%) та загальної фізичної підготовки (27,5%);

- у трьох базових мезоциклах планування технічної та техніко-тактичної підготовки не має суттєвих відмінностей і складає 22,5-22,9% та 20,0-20,8% відповідно. У першому та третьому базовому мезоциклі достатньо вагомо планується загальна фізична підготовка (26,7% та 27,1% відповідно), основу якої складає кросова підготовка. У другому базовому мезоциклах, після участі в четвертих змаганнях, з метою запобігання перетренованості плануються засоби відновлення в обсязі 16,8% від загального часу тренувань;

- суттєвих змін набуває планування фізичних навантажень у передзмагальних мезоциклах, а саме зменшується обсяг загальної фізичної підготовки, збільшується обсяг технічної (20,0%-26,7%) та техніко-тактичної (26,7%-37%) підготовки, при цьому техніко-тактична підготовка переважає над технічною. Це пояснюється тим, що спортсменки засвоїли усі види ударів із боксу та технічні прийоми щодо захисту від них, тому набуває значення реалізація їх в процесі бою, що передбачає планування навчальних та тренувальних боїв з різними техніко-тактичними завданнями з захисту та нападу;

- у змагальних мезоциклах пріоритетним є планування технічної та техніко-тактичної підготовленості (30,0% та 37,0% відповідно), які закладають основу спортивної форми та досягнення максимально спортивного результату.



**Рис. 4.5.** Планування видів підготовки у другому циклі річному макроциклу (%):

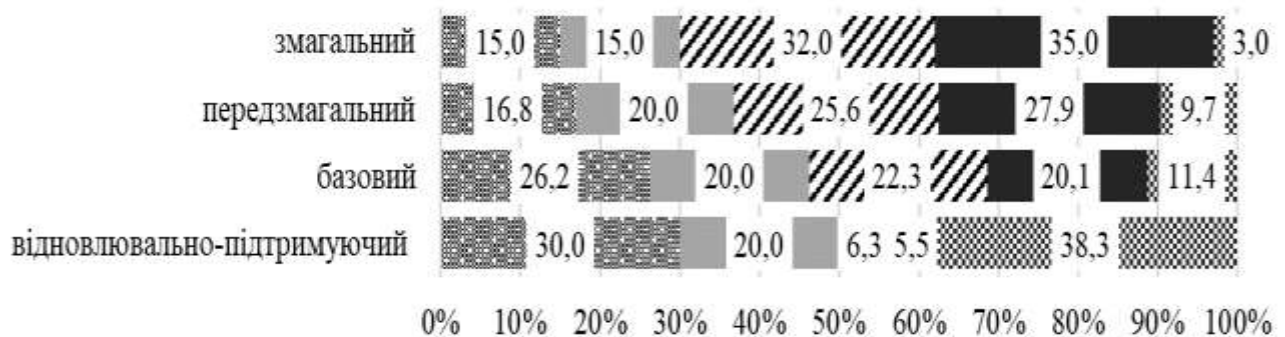
Примітки:

■ - загальна фізична підготовка; ■ - спеціальна фізична підготовка; ■ - технічна підготовка; ■ - техніко-тактична підготовка; ■ - засоби відновлення

Третій цикл річного макроциклу набув особливого значення. Він пов'язаний з участю юних спортсменок у змаганнях найвищого рівня етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань, а саме в Чемпіонаті Європи серед дівчат віком 13-15 років (табл. 2). Протягом даного циклу були здійснені зміни у вирішенні завдань (табл. 1), що впливає на розподіл фізичних навантажень для досягнення спортсменок до найвищої фази спортивної форми. Планування фізичних навантажень в навчально-тренувальному процесі було пов'язано зі змінами

загальної та спеціальної фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки (рис. 4.6):

– у відновлювально-підтримуючому мезоциклі, після участі у чотирьох змаганнях, з метою відновлення організму спортсменок планується понад 38,3% відновлювальних засобів, 30,0% загальної та 20,0% спеціальної фізичної підготовки. Для закріплення окремих технічних, захисних та атакуючих техніко-тактичних прийомів (прямих, бокових ударів та ударів знизу на боксерському інвентарі) передбачено понад 6,3% часу на технічну та 5,5% часу на техніко-тактичну підготовки;



**Рис. 4.6.** Планування видів підготовки у третьому циклу річного макроциклу (%):

Примітки:

■ - загальна фізична підготовка; ■ - спеціальна фізична підготовка; ■ - технічна підготовка; ■ - техніко-тактична підготовка; ■ - засоби відновлення

– у базовому та передзмагальному мезоциклах зменшується обсяг фізичної підготовки до 46,2% та 36,8% за рахунок збільшення обсягу технічної та техніко-тактичної підготовки до 47,2% та 53,4%. Це пов'язано з тим, що основним завданням є досягнення «піку» спортивної форми до участі в головних змаганнях річного циклу;

– у змагальному мезоциклі, як і в попередніх, найбільше фізичне навантаження розподіляється на технічну та техніко-тактичну підготовки, які склали 32,0% та 35,0% відповідно (загалом 67,0% від загального часу).

У перехідному періоді відбувається характерне зниження спортивної форми юних спортсменок після річного циклу тренувань. Тому протягом даного періоду здійснюється відновлення організму спортсменок або їх фізична реабілітація (за необхідністю) та підготовка дівчат до переходу на новий рівень спортивної форми за рахунок планування переважно засобів відновлення (50%-80%) загальної та спеціальної фізичної підготовки (20%-30% та 20% відповідно) (табл. 2).

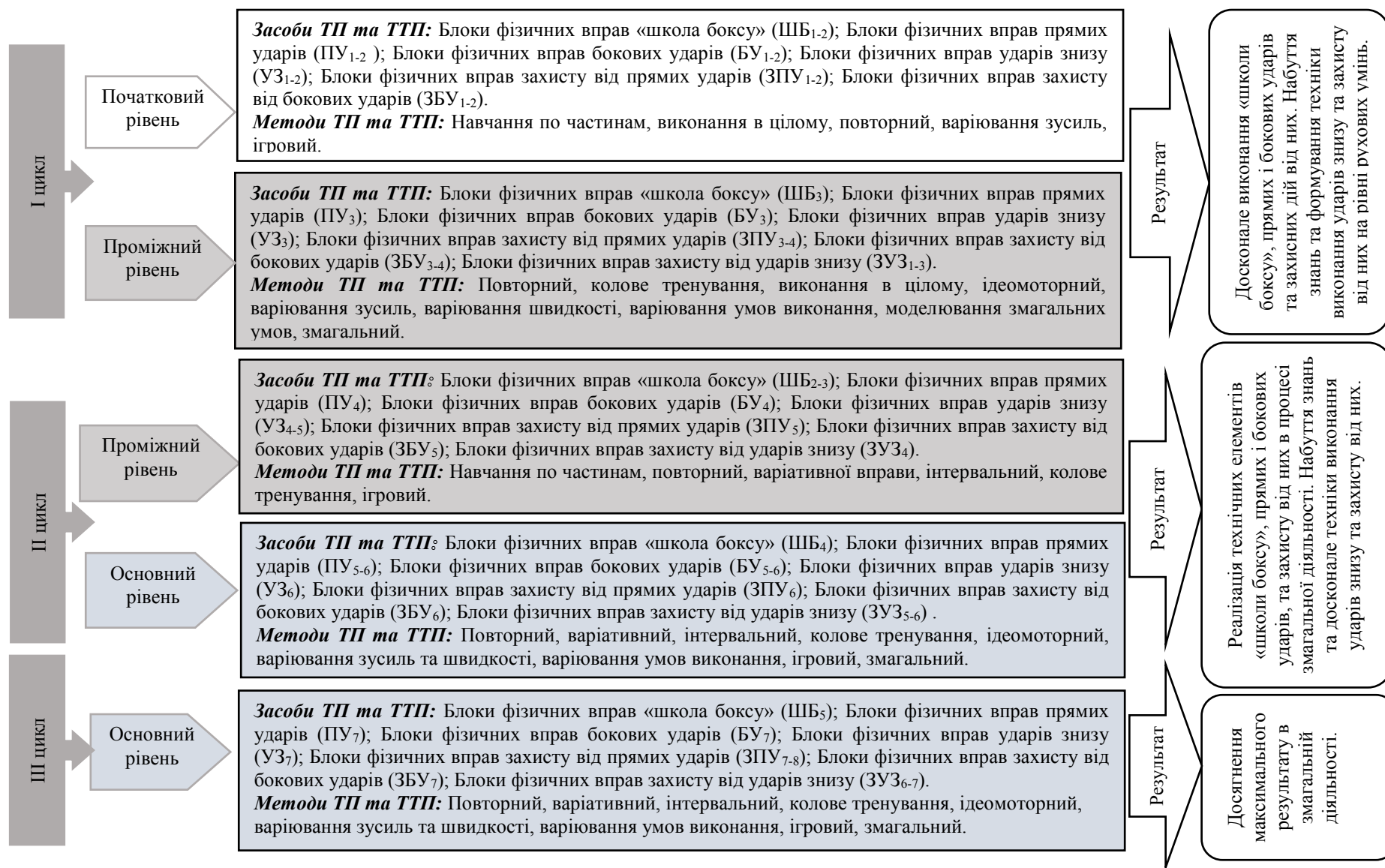
Таким чином планування загальної та спеціальної фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки протягом річного циклу тренувань має певну динаміку, яка пов'язана з реалізацією принципів спортивного тренування, зокрема хвильоподібності та варіативності навантаження, єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості, взаємозв'язку процесу підготовки з профілактикою перетренованості та травматизму [9].

Основи загальної теорії та методики спорту, закономірності підготовки боксерів та практичний досвід свідчить про те, що в процесі навчання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів необхідно дотримуватися дидактичних принципів навчання, зокрема доступності, планованості та поступовості [9, 35, 36, 103-111, 173]. А саме через навчання окремих технічних прийомів з поступовим переходом до використання захисних та атакуючих дій даного прийому [18, 97, 144, 205]. Тому при розробці структури та змісту програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки нами застосовувався науковий підхід розроблений Н.Г. Долбишевою, А.Г. Михайличенко (2019) та А.Г. Бузоверею (2021), який включав три рівні навчання технічної підготовки – початковий, проміжний та основний. На початковому рівні вирішуються завдання з закріплення знань, повторення і вдосконалення рухових навичок з технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок, сформованих на етапі початкової та попередньої базової підготовки першого року тренувань. На проміжному рівні – формування знань та навчання руховим умінням з технічної та техніко-тактичної підготовленості, а саме

вивчення та закріплення елементів передбачених програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009), характерних етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань. На основному рівні – закріплення знань та вдосконалення рухових навичок виконання змагальних вправ та їх реалізації в змагальній діяльності задля досягнення максимального спортивного результату на змаганнях [11, 39].

Кожен рівень відповідає поставленим завданням відповідно до мезоциклів, які наведені в таблиці 4.2. Нами передбачено, що на початковому рівні, який планується на початку першого циклу річного макроциклу, вирішувались завдання щодо закріплення та вдосконалення фізичних вправ засвоєних на попередніх етапах підготовки, а саме «школи боксу», (переміщення приставним кроком та човникове переміщення); прямих та бокових ударів та їх захисту від них (підставка, уклін, шаг назад, збив рукавички та ін.). Проміжний рівень пов'язаний з вирішенням завдань з формування знань, навчання та закріплення техніки виконання ударів знизу та захисту від них, які формувалися на рівні рухового уміння з подальшим формуванням рухових навичок. Планування засобів протягом проміжного рівня здійснювалося наприкінці першого та на початку другого циклів річного макроциклу. Відповідно до завдань мезоциклів основний рівень планувався друга половина другого циклу та третій цикл річного макроциклу, який спрямований на вдосконалення набутих боксерських навичок впродовж навчально-тренувального процесу першого та другого циклу та реалізації їх у змагальній діяльності.

Для вдосконалення змісту технічної та техніко-тактичної підготовки розроблені блоки вправ, які планувались на кожному рівні підготовки та методи навчання, які передбачені загальною теорією методикою спортивної підготовки та теорією і методикою підготовки боксерів (рис. 4.7).



**Рис. 4.7.** Засоби та методи технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань: ТП – технічна підготовка; ТТП – техніко-тактична підготовка; ШБ<sub>1-5</sub> – блоки фізичних вправ «школи боксу»; ПУ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ прямих ударів; БУ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ бокових ударів; УЗ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ ударів знизу; ЗПУ<sub>1-8</sub> – блоки фізичних вправ з захисту від прямих ударів; ЗБУ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ з захисту від бокових ударів; ЗУЗ<sub>1-7</sub> – блоки фізичних вправ з захисту від ударів знизу (блоки фізичних вправ наведені нижче)

Блоки фізичних вправ зі «школи боксу» (ШБ<sub>1-5</sub>) планувались з урахуванням загальних завдань макроциклу підготовки та приватних завдань мезоциклу (табл. 4.2.). Так, ШБ<sub>1-2</sub> – перший макроцикл на початковому рівні навчання, ШБ<sub>3</sub> - перший макроцикл на проміжному рівні навчання, ШБ<sub>2-3</sub> – другий макроцикл на проміжному рівні навчання. ШБ<sub>4</sub> – другий макроцикл на основному рівні навчання, ШБ<sub>5</sub> – третій макроцикл на основному рівні навчання (рис. 4.7)

Блоки фізичних вправ зі «школи боксу» включають в себе вихідні положення та переміщення, а саме переміщення приставним і човниковим кроком з урахуванням дотримання бойової стійки. Вивчення даних вправ здійснювалося на етапі початкової підготовки, а їх закріплення протягом першого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. Кількість підходів кожної вправи складала 1-3 раунди по 2 хв., адже саме 2 хв. це тривалість одного раунду змагального поєдинку на етапі попередньої базової підготовки, тривалість інтервалів відпочинку 1-2 хв. (табл. 4.4). Кожен блок вправ мав свою специфіку, яка пов'язана з варіюванням зусиль (швидкість) та умови їх виконання (стандартних та наближених до бойових дій). При цьому використовували повторний та ігровий методи, метод варіювання зусиль при виконанні фізичних вправ в цільовій його структурі (метод виконання в цілому).

Таблиця 4.4

#### Блоки фізичних вправ (БФВ) з виконання «школи боксу» (ШБ<sub>1-5</sub>)

БФВ	Характеристика та зміст блоку фізичної вправи
ШБ <sub>1</sub>	1. Бойова стійка: крок вперед передньою ногою та вихід в вихідне положення.
	2. Бойова стійка: крок передньою та дальньою ногами вперед.
	3. Бойова стійка: крок дальньою ногою назад та вихід у вихідне положення.
	4. Бойова стійка: крок дальньою та передньою ногами назад.
	5. Бойова стійка: в стрибку крок передньою ногою вперед та в вихідне положення
	6. Бойова стійка: в стрибку крок одночасно двома ногами вперед-назад

ШБ <sub>2</sub>	1. Бойова стійка: крок передньою та дальньою ногами у лівий бік.
	2. Бойова стійка: крок дальньою та передньою ногами в правий бік.
	3. Бойова стійка: в стрибку крок одночасно двома ногами два вперед та два назад.
	4. Бойова стійка: в стрибку крок одночасно двома ногами вліво-вправо, вперед-назад.
ШБ <sub>3</sub>	1. Переміщення «крокуванням» у бойовій стійці (імітація квадрату).
	2. Бойова стійка: в стрибку крок передньою ногою вперед та в вихідне положення. Вправа виконується на тренажері «сходінка».
	3. Бойова стійка: в стрибку крок передньою та дальньою ногами вперед та в вихідне положення через планку.
	4. Бойова стійка: крок у стрибку передньою ногою через плану вперед та назад.
ШБ <sub>4</sub>	1. Переміщення «крокуванням» у бойовій стійці (імітація хреста).
	2. Човникове переміщення у бойовій стійці (квадрат).
	3. Човникове переміщення у бойовій стійці (по колу).
	4. Човникове переміщення у бойовій стійці, будь-яке переміщення (вправа виконується в ринзі), при виконання вправи дистанція між ногами не змінюється.
ШБ <sub>5</sub>	1. Човникове переміщення у бойовій стійці (імітація квадрату).
	2. Переміщення «крокуванням» у бойовій стійці (імітація хреста).
	3. Човникове переміщення у бойовій стійці (квадрат).
	4. Човникове переміщення у бойовій стійці (по колу).

Блоки фізичних вправ прямих ударів (ПУ<sub>1-7</sub>) та захисту від прямих ударів (ЗПУ<sub>1-8</sub>) планувались з урахуванням загальних завдань макроциклу підготовки та приватних завдань мезоциклу (табл.4.2). Так, ПУ<sub>1-2</sub> та ЗПУ<sub>1-2</sub> – перший макроцикл на початковому рівні навчання, ПУ<sub>3</sub> та ЗПУ<sub>3-4</sub> - перший макроцикл на проміжному рівні навчання, ПУ<sub>4</sub> та ЗПУ<sub>5</sub> – другий макроцикл на проміжному рівні навчання. ПУ<sub>5-6</sub> та ЗПУ<sub>6</sub> – другий макроцикл на основному рівні навчання, ПУ<sub>7</sub> та ЗПУ<sub>7-8</sub> – третій макроцикл на основному рівні навчання (рис. 4.7).

Дані блоки фізичних вправ включають в себе вправи виконання прямих ударів на снарядах та з партнером, а також застосування різних видів захисних дій від них. Враховуючи, що навчання прямих ударів та захисних дій від прямих ударів за програмою ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (2008, 2009) здійснюється на етапі початкової підготовки першого року тренувань, тому на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань основним завданням є удосконалення виконання даних дій та прийомів. У процесі виконання фізичних вправ застосовувалися повторний та ігровий методи, виконання вправи в цілому, варіювання зусиль, варіювання швидкості, варіювання умов виконання та

моделювання змагальних умов. Кількість виконання підходів кожної вправи ПУ<sub>1-7</sub> складало по 10 разів 2-3 підходи та ЗПУ<sub>1-8</sub> по 10 разів 2-3 підходи відповідно до провідної та непровідної рук, а також 2-3 раунди по 2 хв., відпочинок між кожним підходом та раундом складав 1-2 хв. (табл. 4.5). Диференційоване дозування використовувалось з урахуванням підбору спортсменом оптимальних тактичних умов для виконання технічних прийомів.

Таблиця 4.5

**Блоки фізичних вправ з виконання прямих ударів (ПУ<sub>1-7</sub>) та захисту від прямих ударів (ЗПУ<sub>1-8</sub>)**

БФВ	Характеристика та зміст блоку фізичної вправи
ПУ <sub>1</sub>	1. Бойова стійка: нанесення прямого удару провідною рукою, вправа виконується на місці.
	2. Бойова стійка: нанесення прямого удару непровідною рукою, вправа виконується на місці.
	3. Бойова стійка: нанесення прямого удару провідною рукою з кроком вперед-назад.
	4. Бойова стійка: нанесення прямого удару непровідною рукою з переміщенням кроком вперед- назад.
ПУ <sub>2</sub>	1. Бойова стійка: нанесення прямого удару провідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад.
	2. Бойова стійка: нанесення прямого удару непровідною рукою з човниковим переміщенням вперед- назад.
	3. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком.
	4. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням.
ПУ <sub>3</sub>	1. Бойова стійка: нанесення прямого удару провідною рукою з кроком вперед-назад.
	2. Бойова стійка: нанесення прямого удару непровідною рукою з переміщенням кроком вперед- назад.
	3. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком.
	4. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно, вправа виконується з човниковим переміщенням.
ПУ <sub>4</sub>	1. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком.
	2. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням.
	3. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням. Кисті рук тримають додаткове обтяження, що дозволяє продовжувати удар. Робота «бій з тінню».
ПУ <sub>5</sub>	1. Бойова стійка: нанесення прямого удару провідною рукою з кроком вперед-назад.
	2. Бойова стійка: нанесення прямого удару непровідною рукою з переміщенням кроком вперед- назад.
	3. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням. Кисті рук тримають додаткове обтяження, що дозволяє продовжувати удар. Робота «бій з тінню».

	4. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою попеременно з переміщенням, удари наносяться по боксерському мішку.
ПУ <sub>6</sub>	1. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою попеременно з човниковим переміщенням.
	2. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою попеременно з переміщенням. Кисті рук тримають додаткове обтяження, що дозволяє продовжувати удар. Робота «бій з тінню»
	3. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою попеременно з переміщенням, удари наносяться по боксерському мішку.
	4. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою комбінаційно з переміщенням. Вправа виконується на «лапах».
ПУ <sub>7</sub>	1. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою попеременно з переміщенням кроком.
	2. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою попеременно з човниковим переміщенням.
	3. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою комбінаційно з пересуванням. Вправа виконується на «лапах».
	4. Бойова стійка: нанесення прямих ударів провідною та непровідною рукою комбінаційно та з пересуванням, удари виконується по боксерському мішку.
ЗПУ <sub>1</sub>	1. Бойова стійка: захист від правого прямого удару з підставкою рукавички (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від лівого прямого удару з підставкою рукавички (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від правого прямого удару збив рукавички (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка захист від лівого прямого удару збив рукавички (вправа з партнером).
ЗПУ <sub>2</sub>	1. Бойова стійка: захист від правого прямого удару з ухилом вліво та вправо (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка захист від правого лівого удару з ухилом вліво та вправо (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від правого прямого удару підставкою плеча (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від правого-лівого удару з підставкою плеча (вправа з партнером).
ЗПУ <sub>3</sub>	1. Бойова стійка: захист від прямих ударів з ухилом вліво та вправо (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від прямих ударів підставкою плеча (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від правого-лівого ударів з підставкою передпліччя (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від правого та лівого ударів з підставкою передпліччя (вправа з партнером).
ЗПУ <sub>4</sub>	1. Бойова стійка: захист від прямих ударів з підставкою рукавички (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від прямих ударів збив рукавички (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від прямих ударів з ухилом вліво та вправо (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від прямих ударів з підставкою плеча (вправа з партнером).

ЗПУ <sub>5</sub>	1. Бойова стійка: захист від прямих ударів з ухилом вліво-вправо (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від прямих ударів з підставкою передпліччя (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка захист від прямих ударів кроком назад (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від прямих ударів з відтяжкою тулуба (вправа з партнером).
ЗПУ <sub>6</sub>	1. Бойова стійка: захист від прямих ударів збив рукавички (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від прямих ударів з відтяжкою тулуба (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від прямих ударів з комбінованою підставкою та збив рукавички (вправа з партнером).
ЗПУ <sub>7</sub>	1. Бойова стійка: захист від прямих ударів з комбінованою підставкою та збив рукавички (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від прямих ударів з комбінованим ухилом в сторону та з відтяжкою тулуба (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від прямих ударів з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба (вправа з партнером).
ЗПУ <sub>8</sub>	1. Бойова стійка: захист від прямих ударів збив рукавички (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від прямих ударів з підставкою передпліччя (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від прямих ударів з комбінованим ухилом в сторону та з відтяжкою тулуба (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від прямих ударів з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба (вправа з партнером).

Блоки фізичних вправ бокових ударів (БУ<sub>1-7</sub>) та захисту від бокових ударів (ЗБУ<sub>1-7</sub>), як і блоки ШБ, ПУ та ЗПУ, планувались з урахуванням загальних завдань макроцилу підготовки та приватних завдань мезоциклу (табл.4.2). Так, БУ<sub>1-2</sub> та ЗБУ<sub>1-2</sub> – перший макроцикл на початковому рівні навчання, БУ<sub>3</sub> та ЗБУ<sub>3-4</sub> - перший макроцикл на проміжному рівні навчання, БУ<sub>4</sub> та ЗБУ<sub>5</sub> – другий макроцикл на проміжному рівні навчання. БУ<sub>5-6</sub> та ЗБУ<sub>6</sub> – другий макроцикл на основному рівні навчання, БУ<sub>7</sub> та ЗБУ<sub>7-8</sub> – третій макроцикл на основному рівні навчання (рис. 4.7). Це пов'язано з тим, що навчання даному удару, а також захисту від нього, як зазначено в програмі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (2008, 2009), здійснюється на етапі попередньої базової підготовки першого року тренувань. Тому на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань основним завданням є повторення та удосконалення виконання даних дій та прийомів.

Блоки фізичних вправ з виконання БУ<sub>1-7</sub> та ЗБУ<sub>1-7</sub> включають в себе фізичні вправи з виконання бокових ударів на боксерських снарядах та з партнером, а також використання різних видів захисних дій від них. При виконанні даних фізичних вправ використовувалися методи: повторний, ігровий, виконання вправи в цілому, варіювання зусиль, варіювання швидкості, варіювання умов виконання та моделювання змагальних умов. Кількість виконання підходів кожної вправи, як БУ<sub>1-7</sub> так і ЗБУ<sub>1-7</sub> складало по 10 разів 3-4 підходи відповідно до провідної та непровідної руки, а також 2-3 раунди по 2 хв., відпочинок між кожним підходом та раундом складав 1-2 хв. (табл. 4.6). Диференційоване дозування використовувалось з урахуванням підбору спортсменом оптимальних тактичних умов для виконання технічних прийомів.

Таблиця 4.6

**Блоки фізичних вправ (БФВ) з виконання бокових ударів (БУ<sub>1-7</sub>) та захисту від бокових ударів (ЗБУ<sub>1-7</sub>)**

БФВ	Характеристика та зміст блоку фізичної вправи
БУ <sub>1</sub>	1. Бойова стійка: нанесення бокового удару провідною рукою, вправа виконується на місці.
	2. Бойова стійка: нанесення бокового удару непровідною рукою, вправа виконується на місці.
	3. Бойова стійка: нанесення бокового удару провідною рукою з кроком вперед-назад.
	4. Бойова стійка: нанесення бокового удару непровідною рукою з переміщенням кроком.
БУ <sub>2</sub>	1. Бойова стійка: нанесення бокового удару провідною рукою, вправа виконується на місці. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка: нанесення бокового удару непровідною рукою, вправа виконується на місці. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	3. Бойова стійка: нанесення бокового удару провідною рукою з кроком вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	4. Бойова стійка: нанесення бокового удару непровідною рукою з переміщенням кроком. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
БУ <sub>3</sub>	1. Бойова стійка: нанесення бокового удару провідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка: нанесення бокового удару непровідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад.
	3. Бойова стійка, нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком.
	4. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням.

БУ <sub>4</sub>	1. Бойова стійка: нанесення бокового удару провідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка: нанесення бокового удару непровідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	3. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	4. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
БУ <sub>5</sub>	1. Бойова стійка: нанесення бокових ударів по черзі лівою та правою руками, кисті рук стиснуті у кулаки тримаючи обтяження, вправа бій «з тінню».
	2. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно, кисті рук стиснуті у кулаки тримаючи обтяження, вправа виконується з переміщенням, удари наносяться по боксерському мішку.
	3. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно та комбінаційно з переміщенням. Вправа виконується на «лапах».
	4. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно та комбінаційно з переміщенням, удари наносяться по боксерському мішку.
БУ <sub>6</sub>	1. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком.
	2. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням.
	3. Бойова стійка: нанесення бокового удару провідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	4. Бойова стійка: нанесення бокового удару непровідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
БУ <sub>7</sub>	1. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	3. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно, кисті рук стиснуті у кулаки тримаючи обтяження, вправа виконується з переміщенням, удари наносяться по боксерському мішку
	4. Бойова стійка: нанесення бокових ударів провідною та непровідною рукою поперемінно та комбінаційно з переміщенням. Вправа виконується на «лапах»
ЗБУ <sub>1</sub>	1. Бойова стійка: захист від бокового удару провідною рукою у голову з підставкою плеча (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка захист від бокового удару непровідною рукою у голову з підставкою плеча (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від бокового удару у голову провідною рукою з нирком (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка захист від бокового удару у голову непровідною рукою з нирком (вправа з партнером).
ЗБУ <sub>2</sub>	1. Бойова стійка: захист від лівого та правого бокових ударів у голову підставкою плеча (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка захист від лівого та правого бокових ударів у голову з нирком (вправа з партнером).



Блоки фізичних вправ ударів знизу ( $УЗ_{1-7}$ ) та захисту від ударів знизу ( $ЗУЗ_{1-7}$ ), як і попередні блоки вправ планувались з урахуванням загальних завдань макроциклу підготовки та приватних завдань мезоциклу (табл. 4.2). Так, блоки вправ  $УЗ_{1-2}$  та  $ЗУЗ_{1-3}$  планувалися в першій макроцикл на початковому рівні навчання, блоки вправ  $УЗ_3$  та  $ЗУЗ_{2-4}$  – у першому макроциклі на проміжному рівні навчання,  $УЗ_{4-5}$  та  $ЗУЗ_4$  – у другому макроциклі на проміжному рівні навчання, блоки вправ  $УЗ_6$  та  $ЗУЗ_{5-6}$  – у другому макроциклі на основному рівні навчання, та блоки вправ  $УЗ_7$  та  $ЗУЗ_{6-7}$  – на третьому макроциклі на основному рівні навчання (рис. 4.4).

Блоки фізичних вправ з  $УЗ_{1-7}$  та  $ЗТУ_{1-7}$  складаються з виконання ударів знизу: імітація ударів, виконання ударів на боксерських снарядах та з партнером, а також використання різних видів захисних дій від них. Етап попередньої базової підготовки другого року тренувань характерний навчанням саме ударів знизу та захисту від них. У процесі виконання даних фізичних вправ використовувалися наступні методи: повторний, ігровий, виконання вправи по частинах та в цілому, варіювання зусиль, варіювання швидкості та умов виконання, моделювання змагальних умов. Кількість виконання в підході кожної вправи  $УЗ_{1-7}$  та  $ЗУЗ_{1-7}$  складало 8-10 разів 2-3 підходи провідною та непровідною рукою, а також 2-3 раунди по 2 хв., відпочинок між кожним підходом складав 1-2 хв. (табл. 4.7). Диференційоване дозування використовувалось з урахуванням підбору спортсменом оптимальних тактичних умов для виконання технічних прийомів.

Таблиця 4.7

**Блоки фізичних вправ (БФВ) з виконання ударів знизу ( $УЗ_{1-7}$ ) та захисту від ударів знизу ( $ЗУЗ_{1-7}$ )**

БФВ	Характеристика та зміст блоку фізичної вправи
УЗ <sub>1</sub>	1. Бойова стійка: нанесення удару знизу провідною рукою, вправа виконується на місці. Імітаційні дії.
	2. Бойова стійка: нанесення удару знизу непровідною рукою, вправа виконується на місці. Імітаційні дії.

	3. Бойова стійка: нанесення удару знизу провідною рукою з кроком вперед-назад. Імітаційні дії.
	4. Бойова стійка: нанесення удару знизу непровідною рукою з переміщенням кроком. Імітаційні дії.
УЗ <sub>2</sub>	1. Бойова стійка: нанесення удару знизу провідною рукою, вправа виконується на місці. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка, нанесення удару знизу непровідною рукою, вправа виконується на місці. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	3. Бойова стійка: нанесення удару знизу провідною рукою з кроком вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	4. Бойова стійка: нанесення удару знизу непровідною рукою з кроком вперед-назад. Удари наносяться в лапу. Робота з тренером.
УЗ <sub>3</sub>	1. Бойова стійка: нанесення удару знизу провідною рукою, вправа виконується з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка: нанесення удару знизу непровідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад.
	3. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком.
	4. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням.
УЗ <sub>4</sub>	1. Бойова стійка: нанесення удару знизу провідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка: нанесення удару знизу непровідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	3. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	4. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
УЗ <sub>5</sub>	1. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно, кисті рук стиснуті у кулаки тримаючи обтяження, вправа бій «з тінню».
	2. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно, кисті рук стиснуті у кулаки тримаючи обтяження, вправа виконується з переміщенням, удари наносяться по боксерському мішку.
	3. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно та комбінаційно з переміщенням. Вправа виконується на «лапах». Робота з тренером.
	4. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно та комбінаційно з пересуванням, удари наносяться по боксерському мішку.
УЗ <sub>6</sub>	1. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно з переміщенням кроком.
	2. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою поперемінно з човниковим переміщенням.
	3. Бойова стійка: нанесення удару знизу провідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	4. Бойова стійка: нанесення удару знизу непровідною рукою з човниковим переміщенням вперед-назад. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
УЗ <sub>7</sub>	1. Бойова стійка: нанесення ударів знизу по черзі лівою та правою руками з переміщенням кроком. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.
	2. Бойова стійка: нанесення ударів знизу по черзі лівою та правою руками з човниковим переміщенням. Удари наносяться в «лапу». Робота з тренером.

	3. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою попеременно, кисті рук стиснуті у кулаки тримаючи обтяження, вправа виконується з переміщенням, удари наносяться по боксерському мішку.
	4. Бойова стійка: нанесення ударів знизу провідною та непровідною рукою попеременно та комбінаційно з переміщенням. Вправа виконується на «лапах».
ЗУЗ <sub>1</sub>	1. Бойова стійка: захист від удару знизу провідною рукою у голову підставкою рукавички (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від удару знизу непровідною рукою у голову підставкою рукавички (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від удару знизу провідною рукою у тулуб підставкою рукавички (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від удару знизу непровідною рукою у тулуб підставкою рукавички (вправа з партнером).
ЗУЗ <sub>2</sub>	1. Бойова стійка: захист від удару знизу провідною рукою у голову кроком назад або в сторону (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від удару знизу непровідною рукою у голову кроком назад або в сторону (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від удару знизу провідною та непровідною рукою у голову кроком назад або в сторону (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від удару знизу провідною та непровідною рукою попеременно у голову підставкою рукавички (вправа з партнером).
ЗУЗ <sub>3</sub>	1. Бойова стійка захист від удару знизу провідною та непровідною рукою у тулуб підставкою рукавички (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від удару знизу провідною рукою у тулуб підставкою передпліччя (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від удару знизу непровідною рукою у тулуб підставкою передпліччя (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від удару знизу провідною та непровідною рукою у тулуб підставкою передпліччя (вправа з партнером).
ЗУЗ <sub>4</sub>	1. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову провідною рукою з комбінованим кроком в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову непровідною рукою з комбінованим кроком в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком назад або в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).
ЗУЗ <sub>5</sub>	1. Бойова стійка: захист від ударів знизу у тулуб провідною рукою з комбінованим кроком в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).
	2. Бойова стійка: захист від ударів знизу у тулуб непровідною рукою з комбінованим кроком в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).
	3. Бойова стійка: захист від ударів знизу у тулуб провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).
	4. Бойова стійка: захист від ударів знизу у тулуб провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком назад або в сторону та з підставкою плеча (вправа з партнером).

ЗУЗ <sub>6</sub>	<p>1. Бойова стійка: захист від ударі знизу у голову провідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p> <p>2. Бойова стійка: захист від ударі знизу у голову непровідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p> <p>3. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p> <p>4. Бойова стійка: захист від ударів знизу у тулуб провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p>
ЗУЗ <sub>7</sub>	<p>1. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову провідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p> <p>2. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову непровідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p> <p>3. Бойова стійка: захист від ударів знизу у голову провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p> <p>4. Бойова стійка захист від ударів знизу у тулуб провідною та непровідною рукою з комбінованим кроком назад-вперед-вліво-вправо, а також з відтяжкою тулуба та збив рукавички (вправа з партнером).</p>

Такий підхід до планування засобів і методів з врахуванням рівнів підготовки, відповідно до циклів річного макроциклу відповідає реалізації дидактичних принципів навчання, зокрема принципу доцільності та практичності (цілеспрямованого засвоєння програмного матеріалу та досягнення техніко-тактичного удосконалення), принципу планомірності та поступовості (стратегічно спланована програма засвоєння рухів та удосконалення спортивної майстерності за алгоритмізованим характером), принципу методичного динамізму і прогресування (процес навчання та тренування обумовлюється правильним вибором засобів та методів, їх ротацію у відповідності з поточними завданнями) [9, 13, 36, 57, 103-111, 173, 191]. Так, наприклад:

I цикл річного макроциклу – вдосконалення «школи боксу» та видів переміщень —> закріплення, вдосконалення прямих і бокових ударів та захисних дій від них, та їх реалізація в процесі змагальної діяльності —> формування знань та рухове уміння техніки виконання ударів знизу —> реалізація ударів з боку в змодельованій змагальній діяльності;

II цикл річного макроциклу – вдосконалення «школи боксу» та видів переміщень —> закріплення, вдосконалення прямих і бокових ударів та захисних дій від них, та їх реалізація в процесі змагальної діяльності —> закріплення знань та формування рухових навичок техніки виконання ударів знизу —> формування знань, рухового уміння техніки виконання захисту від ударів знизу —> реалізація ударів знизу в змодельованій змагальній діяльності —> реалізація приватних завдань з технічної та техніко-тактичної підготовленості в процесі змагальної діяльності;

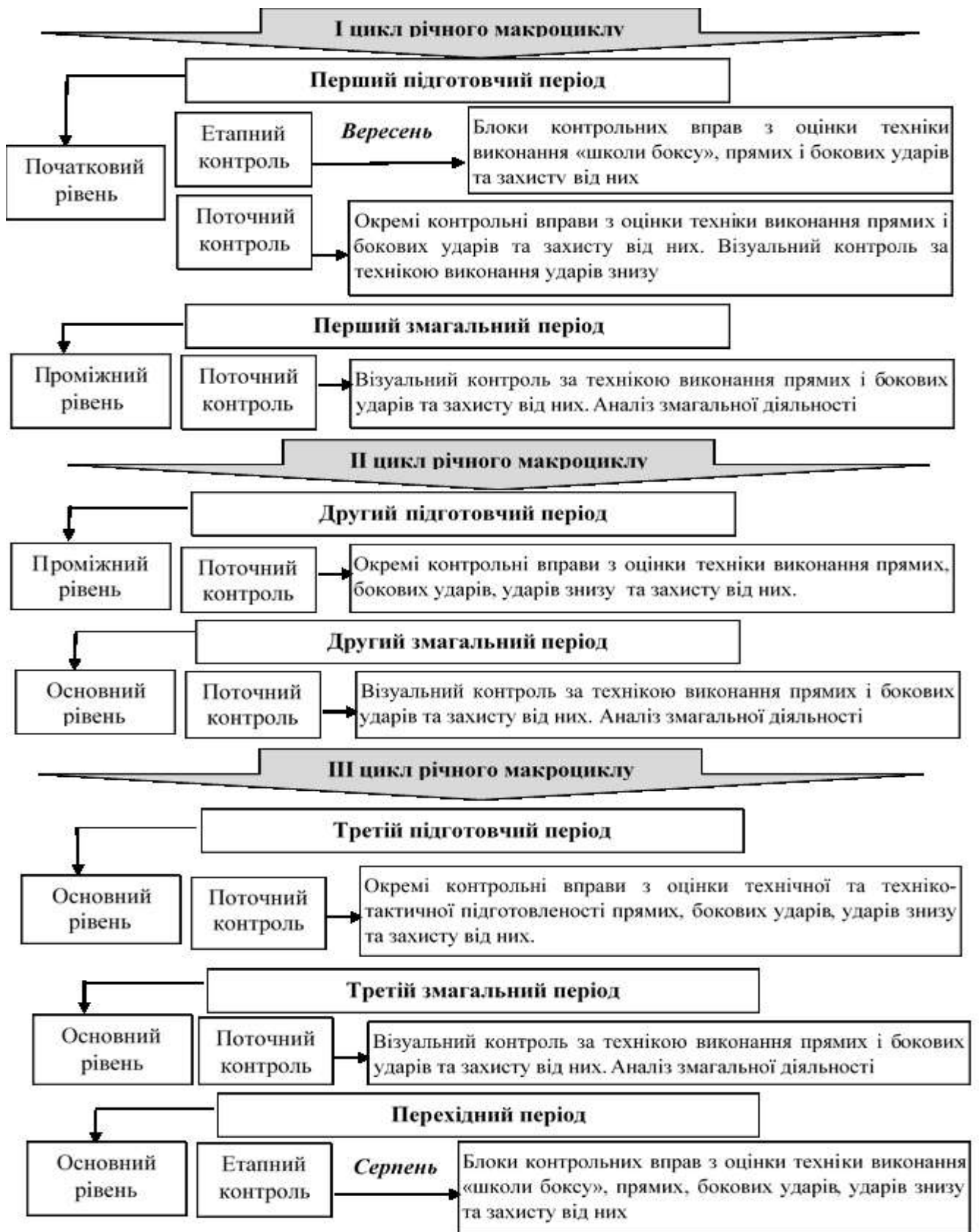
III цикл річного макроциклу – вдосконалення «школи боксу» та видів переміщень —> вдосконалення та реалізація прямих і бокових ударів та захисту від них —> закріплення знань та вдосконалення рухових навичок техніки виконання ударів знизу та захисту від них —> реалізація технічної та техніко-тактичної підготовленості з арсеналу ударів та видів захисту від них в процесі змагальної діяльності.

Таким чином, планування фізичних навантажень у боксі на етапі попередньої базової підготовки повинно здійснюватися з урахуванням завдань пов'язаних з формуванням бази технічної та техніко-тактичної підготовленості, що в подальшому впливає на ефект їх реалізації в процесі змагальної діяльності. Значна увага приділяється контролю на даному етапі, що дозволяє усунути помилки, здійснити підбір власних засобів та методів [17, 25, 37, 66, 97, 127].

Здійснення контролю за рівнем технічної та техніко-тактичної підготовленості в навчально-тренувальному процесі передбачено програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009) в розділі вступні та перевідні

нормативи, до яких відносяться тести з загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Однак, результати попередніх досліджень (розділ. 3, підрозділ 3.1) свідчать про те, що на сьогодні існують проблеми контролю: необхідність у виділенні певного часу в навчально-тренувальному процесі для проведення контролю, який на етапі попередньої базової підготовки, передбачений навчальною програмою в розділі «вступні й перевідні нормативи» від 45 хв. до 135 хв. сім-дев'ять разів на рік, зокрема другого року тренувань – на початку річного циклу тренувань у вересні відведено до 135 хв., потім у листопаді, грудні, січні (двічі), березні, квітні, травні – до 45 хв. (загалом 450 хв. на рік); відсутність науково-обґрунтованих контрольних тестів та їх критеріїв з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок у боксі.

На нашу думку з метою вдосконалення змісту технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок необхідно планувати та здійснювати етапний та поточний контроль. Етапний контроль виконувати на початку річного циклу тренувань з метою визначення вихідного рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості (виявлення помилок) виконання ударів та захисних дій від них, а також наприкінці річного циклу тренувань з метою оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості, а саме набуття майстерності виконання різновидів переміщень, ударів і захисту від них та їх реалізації в процесі змагальної діяльності. Крім цього, етапний контроль за необхідністю здійснювати наприкінці підготовчих періодів. Поточний контроль виконувати протягом усього річного циклу підготовки за окремими контрольними вправами для визначення індивідуальних недоліків або помилок техніки виконання переміщень, ударів та захисту від них, що дозволить тренеру скорегувати навчально-тренувальний процес, зокрема організацію, планування фізичного навантаження та здійснити індивідуальний підбір засобів та методів тренування щодо закріплення та вдосконалення технічних прийомів та техніко-тактичних дій.



**Рис. 4.8.** Алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок у боксі на етапі попередньої базової підготовки

Таким чином, нами розроблено алгоритм контролю з технічної та техніко-тактичної підготовленості враховуючи результати експертної оцінки, завдання другого року тренування етапу попередньої базової підготовки, послідовність рівнів процесу навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних прийомів (рис. 4.8).

#### **4.3. Аналіз впливу експериментальної програми на показники технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань**

З метою оцінки і перевірки ефективності запропонованого змісту та структури програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки було проведено формувальний педагогічний експеримент, мета якого полягала в дослідженні змін показників технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок, які займаються боксом наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки.

До початку педагогічного експерименту була сформована контрольна група спортсменок, яка протягом річного циклу виконувала певний обсяг фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі, відповідно до вимог навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (2008, 2009), та експериментальна група спортсменок, яка займалася за експериментальною програмою технічної та техніко-тактичної підготовки (розділ 4, підрозділ 4.2).

Для визначення ефективності експериментальної програми виконано порівняльний аналіз показників технічної та техніко-тактичної підготовленості «школи боксу», прямих та бокових ударів на початку та наприкінці педагогічного експерименту між контрольною та експериментальною групами, а також на внутрішньогруповому рівні.

Враховуючи те, що протягом другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки здійснювалося навчання ударів знизу та захист від них нами

наприкінці педагогічного експерименту було виконано аналіз отриманих показників на загальногруповому рівні та індивідуальних результатів за оціночними шкалами та виконаний порівняльний аналіз між контрольною та експериментальною групами спортсменок, які займаються боксом.

**4.3.1. Аналіз результатів контрольного тестування виконання «школи боксу», прямих ударів та захисту дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту.** Під час попереднього дослідження рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості визначався за контрольними вправами та результатами експертної оцінки тренерів з боксу (розділ 3, підрозділ 3.1).

Аналіз результатів технічної підготовленості «школи боксу» юних спортсменок 14 років, що наведені в таблиці 4.8, після педагогічного експерименту показав, що:

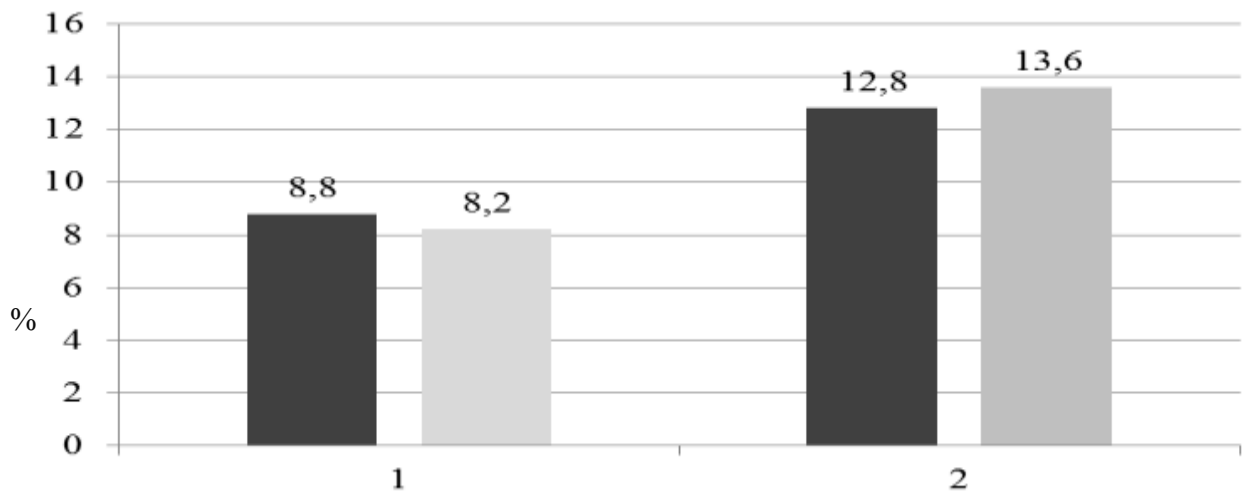
- результати техніки виконання елементів «школи боксу» на внутрішньогруповому рівні наприкінці педагогічного експерименту в експериментальній та контрольній групах у спортсменок відповідав рівню «вище середнього» (відповідно таблиці 3.6);
- коефіцієнт варіації наприкінці педагогічного експерименту склав від 3,4% до 9,7%, що свідчить про однорідність результатів в обох контрольних вправах «школи боксу»;
- достовірність приросту показників у контрольній групі склав при  $p \leq 0,01$  зі значенням  $t=3,790$  (переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад) та  $t=3,139$  (човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо); в експериментальній групі – при  $p \leq 0,001$  зі значенням  $t=5,728$  (переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад) та  $t=5,912$  (човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо);

**Показники технічної підготовленості виконання «школи боксу» дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту**

Контрольні вправи	Стат. показ.	Експериментальна група		Контрольна група	
		до (n=20)	після (n=15)	до (n=19)	після (n=16)
Переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад, к-ть безпомилкових дій	$\bar{x}$	23,37	25,43	24,32	26,31
	$\pm S$	1,16	1,02	1,57	1,49
	$V(\%)$	5,0	4,0	6,4	5,7
	$\%_{\text{приріст}}$	8,8		8,2	
	$t_{\text{до/після}}$	$t=5,728^{***}$		$t=3,790^{**}$	
Човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо, к-ть безпомилкових дій	$\bar{x}$	24,51	27,64	23,11	26,25
	$\pm S$	2,11	0,93	3,30	2,54
	$V(\%)$	8,6	3,4	14,3	9,7
	$\%_{\text{приріст}}$	12,8		13,6	
	$t_{\text{до/після}}$	$t=5,912^{***}$		$t=3,139^{**}$	

*Примітки: \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$*

Приріст результату у контрольній вправі «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад» склав 8,8% в експериментальній групі та 8,2% – в контрольній групі. Відзначимо, що при виконанні контрольної вправи «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад», який за технікою виконання є більш складним, приріст в експериментальній групі склав 12,8%, а у контрольній – 13,6% (рис. 4.9). Це можна пояснити тим, що в контрольній групі вихідний рівень був дещо нижчий в констатуючому експерименті, однак достовірних відмінностей не спостерігалось між групами.



**Рис. 4.9.** Показники приросту технічної підготовленості виконання «школи боксу» дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту (%):

Примітки:

■ - експериментальна група, ■ - контрольна група; 1 – переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад, 2 – човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо

Аналіз показників технічної підготовленості виконання прямих ударів показав, що на внутрішньогруповому рівні середньостатистичні показники у контрольній та експериментальній групах в констатуючому експерименті, відповідали «середньому» рівню, а наприкінці педагогічного експерименту «вищий за середній» (відповідно до таблиці 3.6). Такі результати є цілком логічними, оскільки в навчально-тренувальному процесі вирішувалися завдання з вдосконалення техніки виконання прямих ударів.

Коефіцієнти варіації на початку педагогічного експерименту, як в експериментальній так і у контрольній групах, мали незначні розбіжності при виконанні контрольних вправ, оскільки вони склали від 11,2% до 16,2%, за винятком контрольної вправи «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» в експериментальній групі склав

6,7%. Наприкінці педагогічного експерименту коефіцієнти варіації в експериментальній групі склали від 2,9% до 7,9%, що свідчить про однорідність результатів. У контрольній групі коефіцієнти варіації не змінилися (10,5%-13,5%) (табл. 4.9).

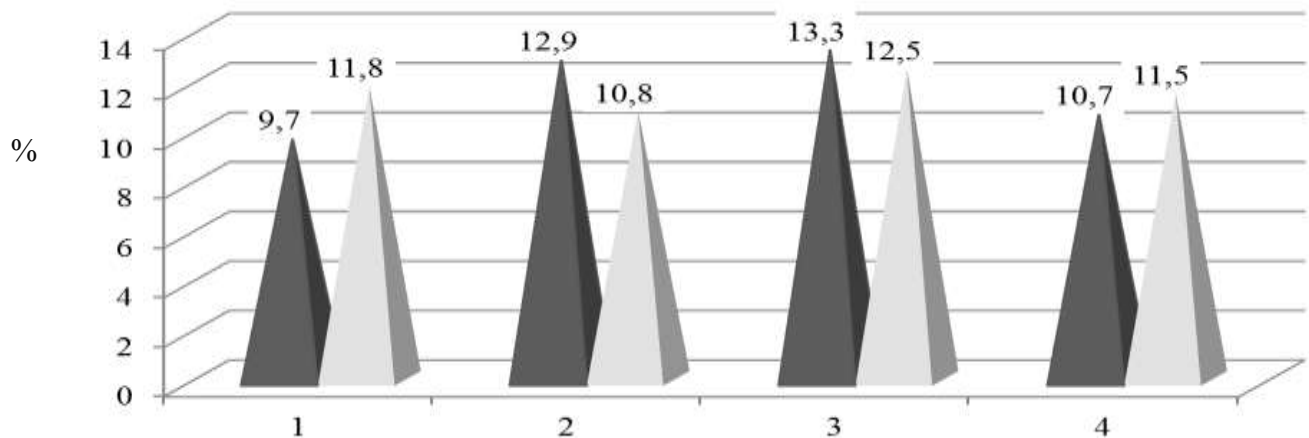
Таблиця 4.9

**Показники технічної підготовленості виконання прямих ударів дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту**

Контрольні вправи	Стат. показ.	Експериментальна група		Контрольна група	
		до (n=20)	після (n=15)	до (n=19)	після (n=16)
30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	21,68	23,79	22,42	25,06
	$\pm S$	1,45	1,25	3,08	2,52
	$V(\%)$	6,7	5,3	13,7	10,5
	$t_{\text{до/після}}$	t=4,205***		t=2,742*	
30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	21,89	24,71	22,05	24,44
	$\pm S$	2,69	1,27	2,01	1,67
	$V(\%)$	12,3	5,1	16,2	13,5
	$t_{\text{до/після}}$	t=4,230***		t=3,828**	
30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	20,11	22,79	20,95	23,56
	$\pm S$	2,47	1,81	3,37	2,73
	$V(\%)$	12,3	7,9	16,1	11,6
	$t_{\text{до/після}}$	t=3,816***		t=2,533**	
30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	21,50	23,79	21,47	23,94
	$\pm S$	2,37	0,70	2,49	3,23
	$V(\%)$	11,2	2,9	16,2	13,5
	$t_{\text{до/після}}$	t=5,001***		t=2,166*	

Примітки: \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$

Аналіз динаміки приросту з технічної підготовленості виконання прямих ударів дозволив встановити, що в експериментальній групі він склав від 9,7% до 13,3%, а у контрольній групі – від 10,7% до 12,5% (рис. 4.10). Однак, за розрахунком за t-критерієм Стьюдента (табл. 4.9) спостерігаються достовірні відмінності в двох групах при  $p \leq 0,05-0,001$ , в експериментальній групі він склав  $p \leq 0,001$ , у контрольній групі –  $p \leq 0,05-0,01$ .



**Рис. 4.10.** Показники приросту технічної підготовленості виконання прямих ударів дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту (%):

Примітки:

■ - експериментальна група, □ - контрольна група; 1 – «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 2 – «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 3 – «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 4 – «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»

Відповідно до отриманих результатів виконання захисту від прямих ударів, які представлені в таблиці 4.10, можемо констатувати, що рівень техніко-тактичної підготовленості за середньостатистичними показниками на початку впровадження експериментальної програми в двох групах відповідав «середньому» рівню, а наприкінці педагогічного експерименту – «вище за середній». Зазначимо, що показники практично ідентичні у групах, винятком є контрольна вправа «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера», який склав в експериментальній групі 25,00 правильних ударів, а у контрольній 23,94 ударів. Коефіцієнти варіації при виконанні контрольної вправи з захисту від прямих ударів знаходилися в межах 3,7%-8,8%, як на початку, так і наприкінці педагогічного експерименту, що свідчать про однорідність підготовленості спортсменок.

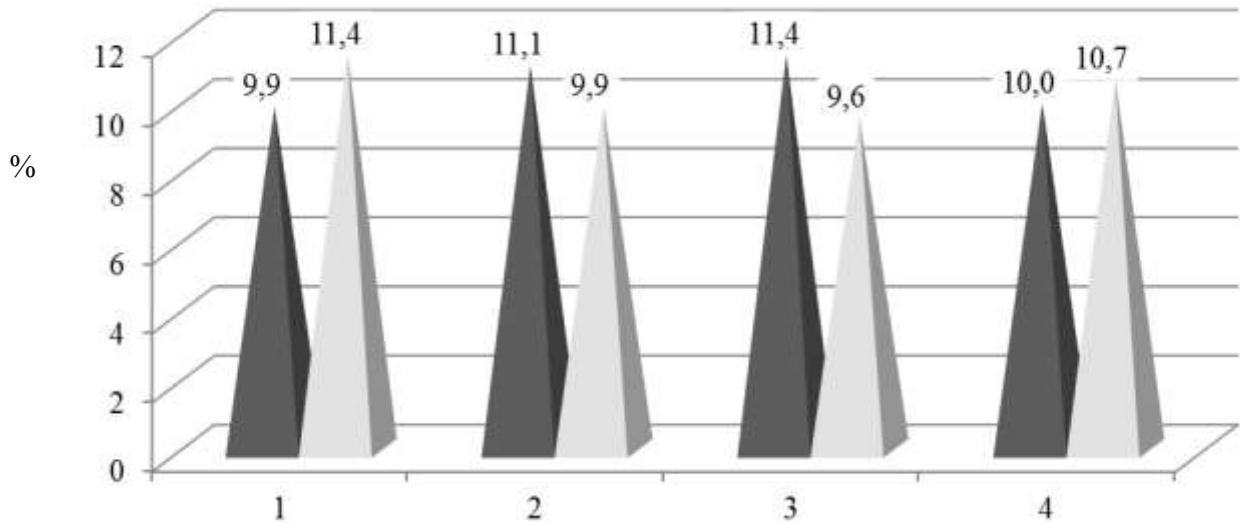
**Показники техніко-тактичної підготовленості виконання захисту від  
прямих ударів дівчат, які займаються боксом експериментальної та  
контрольної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту**

Контрольні вправи	Стат. показ.	Експериментальна група		Контрольна група	
		до (n=20)	після (n=15)	до (n=19)	після (n=16)
Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	21,95	24,13	22,05	24,56
	$\pm S$	1,27	1,55	1,84	1,90
	$V(\%)$	7,9	6,4	8,3	7,7
	$t_{\text{до/після}}$	t=3,918***		t=3,954***	
Захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	22,15	24,60	22,80	25,06
	$\pm S$	1,66	1,68	1,86	1,91
	$V(\%)$	7,5	6,8	8,2	7,6
	$t_{\text{до/після}}$	t=4,285***		t=3,712**	
Захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	22,45	25,00	21,84	23,94
	$\pm S$	1,43	1,46	1,57	1,77
	$V(\%)$	6,4	5,9	7,2	7,4
	$t_{\text{до/після}}$	t=5,148***		t=3,671**	
Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	22,85	25,13	22,58	25,00
	$\pm S$	1,09	0,92	1,98	1,86
	$V(\%)$	4,8	3,7	8,8	7,4
	$t_{\text{до/після}}$	t=6,727***		t=3,722**	

*Примітки: \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$*

Отримані результати свідчать, що між групами відсутні достовірні відмінності, як до початку так і наприкінці педагогічного експерименту при виконання усіх контрольних вправ. Однак, визначилася достовірна відмінність на внутрішньогруповому рівні при  $p \leq 0,01-0,001$ . Слід відзначити, що в експериментальній групі достовірність визначилася при  $p \leq 0,001$  у всіх контрольних вправах, а у контрольній групі при  $p \leq 0,01-0,001$ . У контрольній групі достовірність більша ніж при виконанні контрольних вправ з технічної підготовленості прямих ударів (табл. 4.9, 4.10). Це можна пояснити тим, що у контрольній групі в навчально-тренувальному процесі перевагу надавали саме вдосконаленню захисних дій від прямих ударів.

Приріст показників техніко-тактичної підготовленості з захисних дій прямих ударів в експериментальній групі склав від 9,9% до 11,4%, а у контрольній групі – від 9,6% до 11,4% (рис. 4.11).



**Рис. 4.11.** Показники приросту виконання захисту від прямих ударів дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту (%):

Примітки:

■ - експериментальна група, □ - контрольна група; 1 – «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера», 2 – «захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера», 3 – «захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера», 4 – «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера»

Результат виконання контрольних вправах «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» та «захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера» в експериментальній групі нижчий ніж в контрольній групі. Однак, не залежно від відсоткового приросту достовірний приріст в експериментальній групі в контрольній вправі «захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера» вищий у порівнянні з контрольною групою, і коефіцієнт Стюдента склав  $t=6,727$  ум.од., у

контрольній групі –  $t=3,722$  ум.од., сукупність результатів більша у експериментальній групі ніж у контрольній.

Таким чином, у ході проведеного дослідження виконання техніки прямих ударів та захисту від них можемо зробити висновок, що рівень підготовленості у дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки наприкінці другого року тренувань, як в експериментальній, так і в контрольній групі знаходиться на «вище середньому» рівні. Встановлено приріст та достовірні відмінності в двох групах, однак в експериментальній групі достовірні відмінності значно вищі ніж у контрольній. Це дозволяє стверджувати, що експериментальна програма більш якісно вплинула на рівень виконання прямих ударів та захисту.

**4.3.2. Аналіз результатів контрольного тестування виконання бокових ударів та захисту від них дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту.** Результати контрольного тестування виконання бокових ударів після педагогічного експерименту виявили позитивну динаміку, як в експериментальній та і в контрольній групах (табл. 4.11). Необхідно відзначити, що середньостатистичні показники наприкінці педагогічного експерименту дещо вищі в експериментальній групі ніж в контрольній, винятком є показники контрольної вправи «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному». В експериментальній групі індивідуальні результати мали вірогідні позитивні зміни, натомість у контрольній групі спостерігалась лише тенденція до їх покращення.

Порівняння отриманих результатів експериментальної та контрольної груп за оціночною шкалою (табл. 3.8) показала, що показники техніки виконання бокових ударів, на початку педагогічного експерименту відповідали «середньому» рівню, а наприкінці «вище середньому». Рівень технічної

підготовленості при виконанні контрольної вправи «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», як в експериментальній групі так і в контрольній групі лишився на «середньому» рівні. Це можна пояснити тим, що тренери в навчально-тренувальному процесі акцентували увагу не на вдосконаленні техніки виконання, а на формуванні навичку з контролю дистанції та підготовчих діях.

Коефіцієнти варіації в експериментальній групі склали від 3,8% до 8,3% на початку та наприкінці педагогічного експерименту, що свідчить про практично однаковий рівень спортсменок при виконанні бокових ударів (табл. 4.11). У контрольній групі існують незначні розбіжності показників на початку педагогічного експерименту в контрольних вправах «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» ( $V=13,7\%$ ) та «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» ( $V=11,3\%$ ), а наприкінці педагогічного експерименту рівень підготовленості спортсменок у контрольній вправі «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» став однорідним ( $V=8,0\%$ ).

За даними проведеного дослідження було встановлено, що між експериментальною та контрольною групами як на початку так і наприкінці педагогічного експерименту не існує достовірних відмінностей, однак визначилися достовірні відмінності на внутрішньогруповому рівні в експериментальній групі при  $p \leq 0,001$ , а у контрольній при  $p \leq 0,01$  (табл. 4.11).

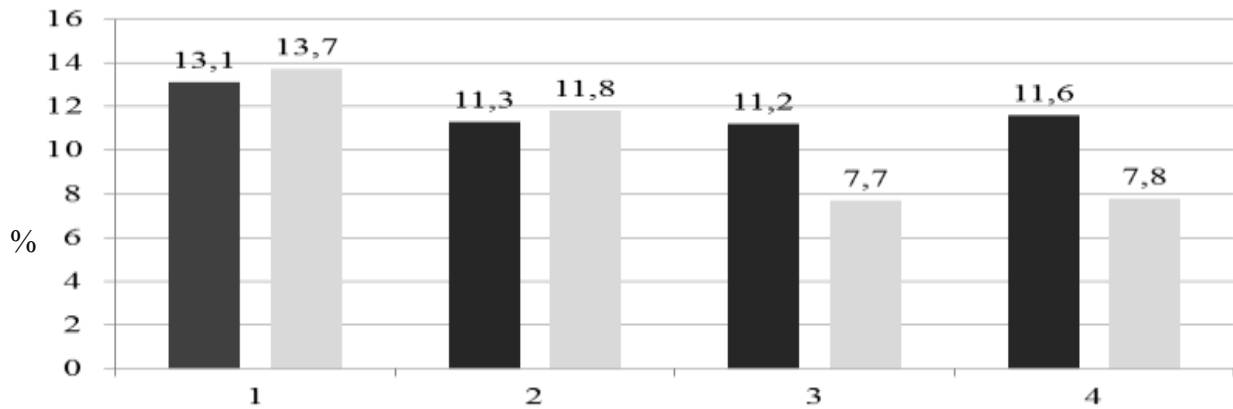
Отримані результати приросту показників свідчать, що незалежно від того, що існують значні достовірні відмінності в експериментальній групі у контрольних вправах «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» вони дещо нижчі від контрольної групи (рис. 4.12).

**Показники технічної підготовленості виконання бокових ударів дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту**

Контрольні вправи	Стат. показ.	Експериментальна група		Контрольна група	
		до (n=20)	після (n=15)	до (n=19)	після (n=16)
30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	21,78	24,64	21,00	23,88
	$\pm S$	1,08	1,01	2,89	2,66
	$V(\%)$	4,1	4,1	13,7	11,1
	$t_{\text{до/після}}$	t=8,238***		t=3,016**	
30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	21,37	23,79	21,42	23,94
	$\pm S$	1,77	0,89	2,41	1,91
	$V(\%)$	8,3	3,8	11,3	8,0
	$t_{\text{до/після}}$	t=5,419***		t=3,605**	
30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	21,00	23,36	21,53	23,19
	$\pm S$	1,15	1,15	1,17	1,38
	$V(\%)$	5,5	4,5	5,4	5,9
	$t_{\text{до/після}}$	t=6,097***		t=3,726**	
30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	20,68	23,07	21,16	22,81
	$\pm S$	1,25	1,33	1,30	1,28
	$V(\%)$	6,0	5,8	6,2	5,6
	$t_{\text{до/після}}$	t=5,574***		t=3,720**	

*Примітки: \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$*

Достатньо вагома різниця визначилася у прирості показників в експериментальній та контрольній групах в контрольних вправах «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» в середньому різниця склала 3,7%. Такі результати ми можемо пояснити тим, що експериментальна програма передбачала комплекси вправ на виконання вдосконалення концентрованого удару, а саме у тулуб (рис. 4.12).



**Рис. 4.12.** Показники приросту технічної підготовленості при виконанні бокових ударів експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту (%):

Примітки:

■ - експериментальна група, ■ - контрольна група; 1 – «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 2 – «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 3 – «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», 4 – «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»

Аналіз даних оцінки техніки виконання захисту від бокових ударів на початку та наприкінці педагогічного експерименту експериментальної та контрольної групи дозволив встановити, що:

– рівень техніко-тактичної підготовленості на початку педагогічного експерименту в експериментальній та контрольній групах знаходився на «нижче середньому» та «середньому» рівнях (табл. 4.12). У експериментальній та контрольній групах показники контрольних вправ «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера» ( $\bar{x}=22,00$  та  $\bar{x}=21,79$  ударів відповідно) та «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» ( $\bar{x}=20,50$  та  $\bar{x}=19,79$  ударів відповідно) відповідали «середньому» рівню. Показники контрольної вправи «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» відповідали «нижче середньому» рівню ( $\bar{x}=19,05$  та  $\bar{x}=18,84$  ударів відповідно), «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову

від партнера» в експериментальній групі – «нижче середньому» ( $\bar{x}=19,05$  ударів), у контрольній групі – «середньому» ( $\bar{x}=19,79$  ударів). Наприкінці педагогічного експерименту в експериментальній групі рівень підготовленості в контрольних вправах «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера» ( $\bar{x}=24,73$  ударів), «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера» ( $\bar{x}=22,67$  ударів) та «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» ( $\bar{x}=23,25$  ударів) досяг рівня «вище за середній», в контрольній вправі «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» - «середнього» ( $\bar{x}=21,93$  ударів). У контрольній групі у вправах «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера» ( $\bar{x}=24,46$  ударів) та «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера» ( $\bar{x}=23,52$  ударів) спортсменки мали «вищий за середній» рівень, а в вправах «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» ( $\bar{x}=21,75$  ударів) та «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» ( $\bar{x}=20,94$  ударів) - «середній»;

– як на початку, так і наприкінці педагогічного експерименту не визначилися достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами в усіх контрольних вправах (табл. 4.12). Аналіз показників на внутрішньогруповому рівні дозволив встановити достовірні відмінності за t-критерієм Стьюдента, як в експериментальній, так і контрольній групах, при цьому в експериментальній групі при  $p \leq 0,001$  ( $t=5,016-8,582$ ), а у контрольній при  $p \leq 0,05-0,01$  ( $t=2,820-3,690$ );

– в експериментальній групі, як на початку так і наприкінці педагогічного експерименту коефіцієнти варіації склали від 4,5% до 11,0%, у контрольній групі коефіцієнти варіації в контрольних вправах «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера» та «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» свідчать про незначні розбіжності в показниках

підготовленості спортсменок, як на початку, так і наприкінці педагогічного експерименту, які були в межах від 11,9% до 13,9%;

Таблиця 4.12

**Показники техніко-тактичної підготовленості виконання захисту від бокових ударів дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту**

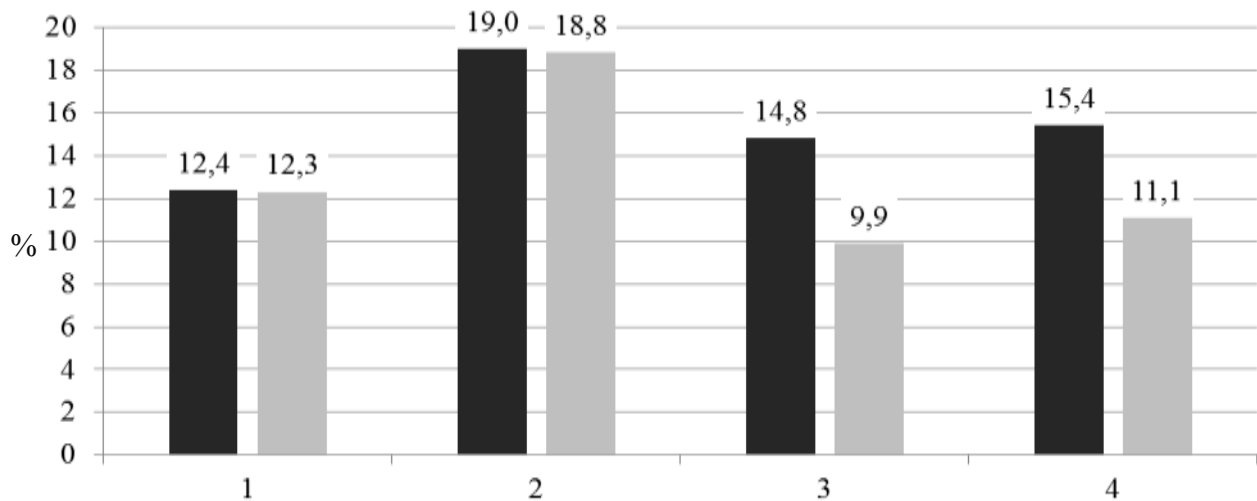
Контрольні вправи	Стат. показ.	Експериментальна група		Контрольна група	
		до (n=20)	після (n=15)	до (n=19)	після (n=16)
Захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	22,00	24,73	21,79	24,46
	$\pm S$	1,56	1,62	2,10	2,25
	$V(\%)$	7,1	6,6	9,6	9,2
	$t_{\text{до/після}}$	t=5,016***		t=3,605**	
Захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	19,05	22,67	19,79	23,52
	$\pm S$	2,09	2,02	2,59	3,27
	$V(\%)$	11,0	8,9	13,1	13,9
	$t_{\text{до/після}}$	t=5,160***		t=3,690**	
Захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	20,50	23,53	19,79	21,75
	$\pm S$	1,00	1,06	1,72	1,57
	$V(\%)$	4,9	4,5	8,7	7,2
	$t_{\text{до/після}}$	t=8,582***		t=3,523**	
Захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера, к-ть правильних ударів	$\bar{x}$	19,00	21,93	18,84	20,94
	$\pm S$	1,8	1,03	2,24	2,14
	$V(\%)$	9,5	4,7	11,9	10,2
	$t_{\text{до/після}}$	t=7,203***		t=2,820*	

*Примітки:* \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$

Встановлено, що існує відсотковий приріст в показниках: в експериментальній групі від 12,4% до 19,0%, а у контрольній групі від 9,9% до 18,8% (рис. 4.13).

Не відрізняється приріст показників експериментальної та контрольної груп в контрольних вправах «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера» (12,4% та 12,3% відповідно) та «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера» (19,0% та 18,8% відповідно), які склали різницю лише в 0,1% та 0,2%. Аналіз приросту показників у контрольних вправах «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів

у тулуб від партнера» та «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» в експериментальній групі склав 14,8% та 15,4% відповідно, в контрольній – 9,9% та 11,1%. Це можна пояснити тим, що підбір блоків фізичних вправ з захисту бокових ударів, які представлені в експериментальній програмі, є ефективними та позитивно вплинули на рівень виконання захисних дій від бокових ударів.



**Рис. 4.13.** Показники приросту техніко-тактичної підготовленості при виконанні захисту від бокових ударів експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту (%):

Примітки:

■ - експериментальна група, ■ - контрольна група; 1 – «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнер», 2 – «захист нирком вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера», 3 – «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера», 4 – «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера»

Таким чином встановлено, що рівень техніко-тактичної підготовленості з захисту бокових ударів у експериментальній групі, під впливом експериментальної програми, має більш достовірний приріст ніж у контрольній групі.

**4.3.3. Аналіз результатів контрольного тестування виконання ударів знизу та захисту від них дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту.** Відповідно до навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009) навчання ударів знизу починається на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. Тому в експериментальну методику нами було впроваджено засоби, спрямовані на навчання ударів знизу та захисту від них. Контрольне тестування з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості здійснювалося наприкінці року тренувань за контрольними вправами, які рекомендували експерти (розділ 3, підпункт 3.1).

Результати на загальногруповому рівні, які представлені в таблиці 4.13 свідчать про не достатній рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості при виконанні ударів знизу та захисту від них.

*Таблиця 4.13*

**Показники технічної та техніко-тактичної підготовленості ударів знизу та захисту від них дівчат, які займаються боксом наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки (на загальногруповому рівні)**

Контрольні вправи	$\bar{x}$	$\pm S$	$V(\%)$
<b>Удари знизу (n=32)</b>			
30 ударів знизу в голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкового виконання	20,5	1,3	6,4
30 ударів знизу в голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкового виконання	20,3	1,5	7,5
30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкового виконання	19,6	1,0	5,2
30 ударів знизу в тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкового виконання	19,8	1,0	5,1
<b>Захист від ударів знизу (n=31)</b>			
Захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,5	1,9	9,9

Продовж. табл. 4.13

Захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,9	1,5	7,7
Захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,7	1,80	9,1
Захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,6	1,3	6,7

Кількість виконаних безпомилкових дій складає 19,6-20,5 ударів знизу, а при виконанні захисних дій від ударів знизу 19,9-19,5 дій. Отримані результати цілком логічні, оскільки по-перше – процес навчання даному удару та захисту від нього здійснювався протягом 8 місяців, по-друге – даний удар та захист від нього є найбільш складним за біомеханічною структурою виконання. Коефіцієнти варіації свідчать про відсутність розбіжності результатів ( $V=5,1\%-9,9\%$ ). Діапазон виконаних помилок на індивідуальному рівні складає від 8 ударів до 17 ударів та від 8 помилок до 5 помилок при виконанні захисних дій (табл. 4.13).

На основі середнього арифметичного показника і сигмального відхилення, нами розроблені критерії оцінювання виконання ударів з низу та захисту від них за п'ятирівневою шкалою: «високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні, які представлені в таблиці 4.14.

Таблиця 4.14

**Шкали оцінювання рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання ударів знизу та захисту від них на етапі попередньої базової підготовки**

Контрольні вправи	Кіл-ть	Високий	Вищий за середній	Середній	Нижчий за середній	Низький
<i>Удари знизу</i>						
30 ударів знизу у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	правильних	30-25	24-22	21-19	18-16	15 ↓
	помилко	0-5	6-8	9-11	12-14	15 ↑

Продовж. табл. 4.14

30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	правильних	30-25	25-22	21-19	18-16	15 ↓
	помилко	0-5	6-8	9-11	12-14	15 ↑
30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
<b>Захист від ударів знизу</b>						
Захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
Захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера	правильних	30-27	26-23	22-19	18-15	14 ↓
	помилко	0-3	4-7	8-11	12-15	16 ↑
Захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
Захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑

Порівнюючи середньостатистичні показники отримані на загальногруповому рівні за п'ятирівневою шкалою оцінювання ми можемо констатувати, що підготовленість спортсменок відповідала «середньому» рівню (табл. 4.13, 4.14).

Для визначення ефективності експериментальної програми з навчання техніки виконання ударів знизу та захисту від них було проведено аналіз результатів експериментальної та контрольної груп отриманих наприкінці педагогічного експерименту (макроциклу). В експериментальній групі, відповідно до шкал оцінювання, в усіх контрольних вправах підготовленість спортсменок знаходилася на «середньому» рівню. У контрольній групі показники підготовленості в контрольних вправах «30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 ударів

знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» визначилися на «нижчий за середній» рівень, а показники контрольних вправ «30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» та «30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» на «середній» рівень (табл. 4.15).

Таблиця 4.15

**Показники технічної підготовленості виконання ударів знизу дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту**

Контрольні вправи	Стат. показ.	Експериментальна група (n=15)	Контрольна група (n=16)
30 ударів знизу у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкового виконання	$\bar{x}$	20,79	18,76
	$\pm S$	1,19	1,71
	$V(\%)$	5,7	9,1
	t між групами	t=3,837**	
30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкових ударів	$\bar{x}$	20,57	18,76
	$\pm S$	1,55	1,44
	$V(\%)$	7,6	7,7
	t між групами	t=3,362**	
30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкового виконання	$\bar{x}$	19,64	17,35
	$\pm S$	1,08	2,50
	$V(\%)$	5,5	14,4
	t між групами	t=3,346**	
30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному, к-ть безпомилкового виконання	$\bar{x}$	19,93	17,82
	$\pm S$	1,07	2,43
	$V(\%)$	5,4	13,6
	t між групами	t=3,162**	

*Примітка.* \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$

Аналіз показників дозволив встановити, що спортсменки, як експериментальної так і контрольної груп, більш якісно виконували контрольні вправи з виконання ударів знизу в голову провідною та непровідною рукою ніж при виконанні ударів знизу в тулуб. Це пов'язано з тим, що удари знизу в тулуб за структурою та динамікою техніки є більш складнішими за виконанням.

Діапазон помилок в експериментальній групі склав від 5 ударів до 12 ударів, в контрольній групі він значно більше від 8 ударів до 17 ударів. Педагогічне спостереження дозволило встановити, що спортсменки найчастіше виконували наступні помилки: недостатня амплітуда розвороту тулуба, не втримання кута ліктя та постановка кулака.

Отримані результати дослідження свідчать про статистично значущі відмінності між експериментальною і контрольною групами при  $p \leq 0,01$ .

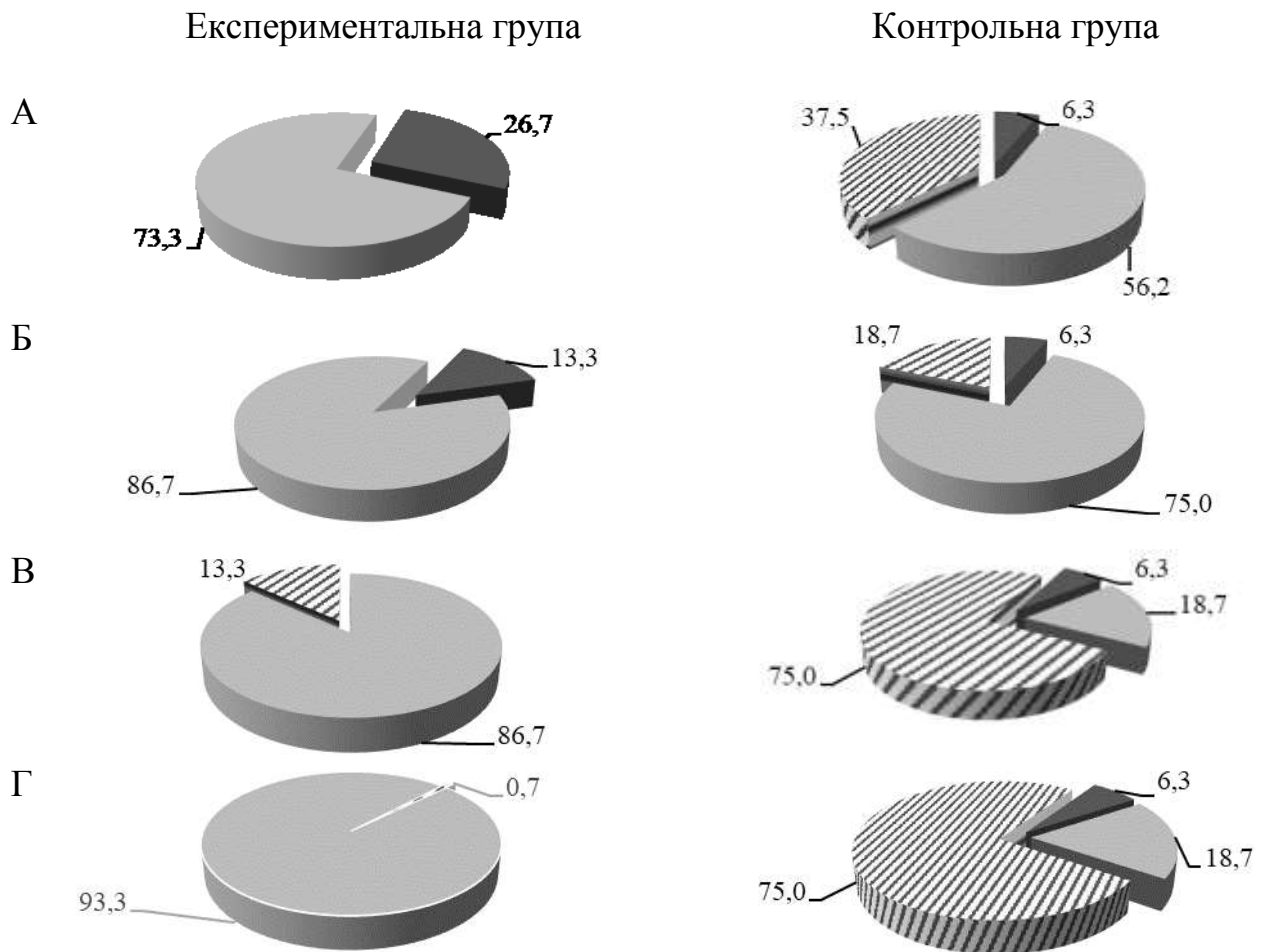
Наведені дані в таблиці 4.15 дозволяють зробити висновок, що експериментальна група за усіма контрольними вправами ударів знизу є більш однорідною.

Незначне розсіювання показників спостерігається в контрольній групі в двох контрольних вправах з чотирьох: «30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» ( $V= 14,4\%$ ) та «30 ударів знизу у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» ( $V=13,6\%$ ).

Аналіз результатів на індивідуальному рівні (рис. 4.14) відповідно до шкали оцінювання свідчить, що:

- в експериментальній групі спортсменки мали «середній» рівень технічної підготовленості виконання ударів знизу в діапазоні 73,3%-93,3%, а в контрольній – 17,7%-56,2%. Винятком є показники контрольної вправи «30 ударів знизу у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» в процесі якого 75,0% спортсменок мали «середній» рівень;

- в експериментальній групі, лише в одній контрольній вправі «30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному» незначна кількість спортсменок (13,3%) виконали на рівні «нижчий за середній», при цьому у контрольній групі такий рівень підготовленості мали більшість спортсменок (75,0%).



**Рис. 4.14.** Показники індивідуального рівня техніки виконання ударів знизу (%):

Примітки:

■ - «вищий за середній» рівень; ■ - «середній» рівень; ■ - «нижчий за середній» рівень; А - «30 ударів знизу у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; Б - «30 ударів знизу у голову невідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; В – «30 ударів знизу у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; Г – «30 ударів знизу у тулуб невідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»

Наприкінці педагогічного експерименту показники техніко-тактичної підготовленості з виконання захисту ударів знизу в експериментальній групі знаходилися в діапазоні 20,07-20,40 правильних ударів, що відповідали «середньому» рівню, у контрольній групі – 17,38-17,75 правильних ударів, що відповідали «нижче середньому» рівню (табл. 4.16). Різниця в показниках є

достатньо вагомою і склала 15,3%. Детальний аналіз дозволив встановити, що спортсменки експериментальної групи в процесі виконання контрольних вправ виконували від 7 до 12 помилок, а спортсменки контрольної групи від 10 до 15 помилок. Незалежно від зазначеного діапазону виконаних помилок сукупність результатів, як в експериментальній, так і у контрольній групах, достатньо висока, оскільки коефіцієнти варіації складала від 4,8% до 8,1%.

У процесі контрольного тестування нами визначено, що достатньо часто спортсменки виконували наступні помилки: недостатнє «відчуття» дистанції, часу, робота ніг та на недостатня амплітуда виконання.

Таблиця 4.16

**Показники техніко-тактичної підготовленості виконання захисту від ударів знизу дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту**

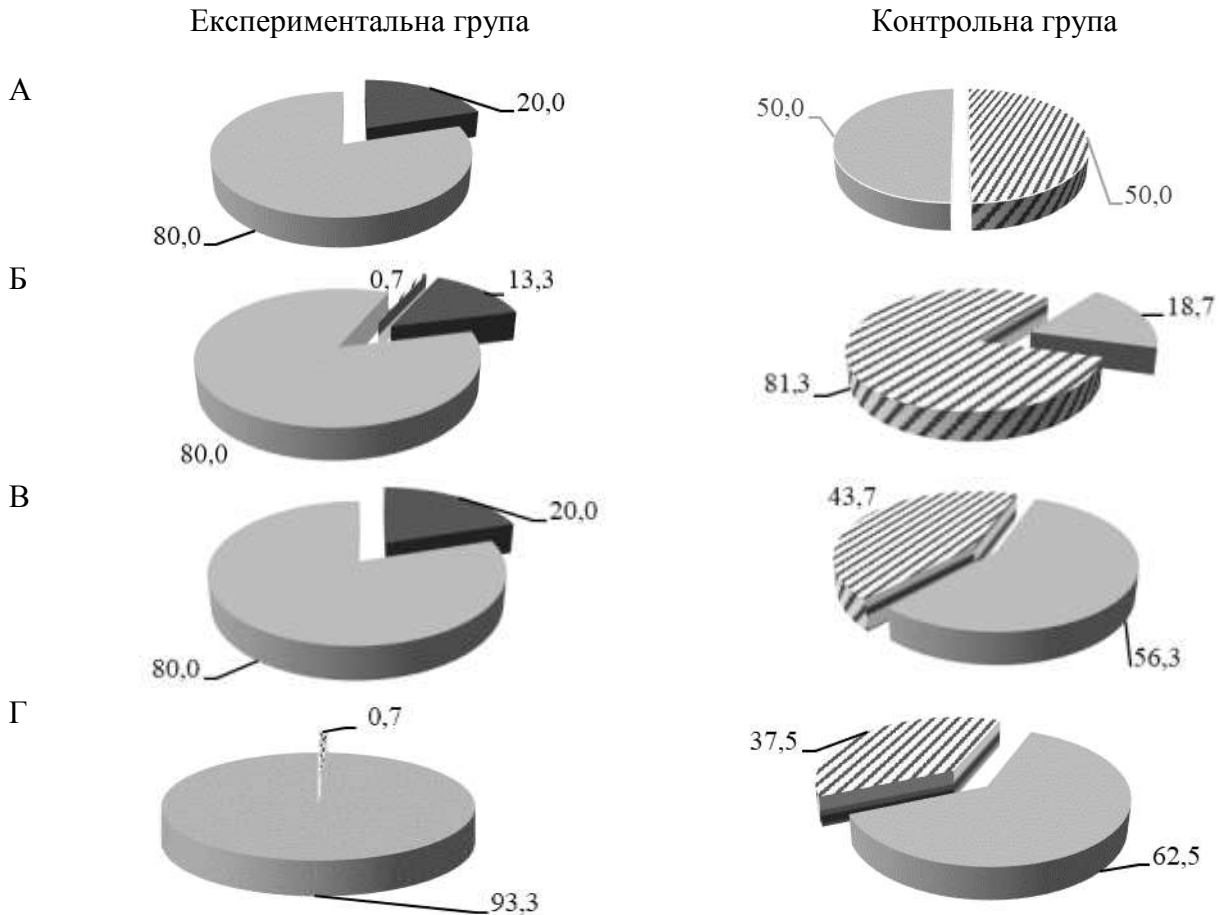
Контрольні вправи	Стат. показ.	Експериментальна група (n=15)	Контрольна група (n=16)
Захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера, к-ть безпомилкового виконання	$\bar{x}$	20,13	17,38
	$\pm S$	1,51	1,15
	$V(\%)$	7,5	6,6
	$t$ між групами	t=5,718***	
Захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера, к-ть безпомилкового виконання	$\bar{x}$	20,40	17,56
	$\pm S$	1,24	1,09
	$V(\%)$	6,1	6,2
	$t$ між групами	t=6,755***	
Захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера, к-ть безпомилкового виконання	$\bar{x}$	20,20	17,38
	$\pm S$	1,57	1,14
	$V(\%)$	7,8	8,1
	$t$ між групами	t=5,691***	
Захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера, к-ть безпомилкового виконання	$\bar{x}$	20,07	17,75
	$\pm S$	0,96	1,13
	$V(\%)$	4,8	6,3
	$t$ між групами	t=6,173***	

*Примітка: \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$*

Отримані результати дослідження свідчать про статистично значущі відмінності між експериментальною і контрольною групами при  $p \leq 0,001$ , що є більш значущим у порівнянні з показниками технічної підготовленості при

виконанні ударів знизу. Це можна пояснити тим, що в експериментальній методиці передбачений методичний підхід щодо навчання ударів знизу з поступовим переходом до навчання захисту від них.

Індивідуальний рівень техніки виконання захисту ударів знизу наведені на рисунку 4.15.



**Рис. 4.15.** Показники індивідуального рівня техніки виконання ударів знизу (%):

Примітки:

■ - «вищий за середній» рівень; ■ - «середній» рівень; ■ - «нижчий за середній» рівень; А - «захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера»; Б - «захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера»; В – «захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера»; Г – «захист відхилом від 30 ударів знизу у тулуб від партнера»

Індивідуальний рівень підготовленості спортсменок експериментальної групи значно вищий ніж у контрольній. Так, в експериментальній групі «середній» рівень підготовленості мали від 80,0% до 93,3% спортсменок, у контрольній групі – 18,7%-62,5%. При цьому «нижчий за середній» рівень підготовленості в контрольній групі спостерігався у 37,5%-81,3% спортсменок, а в експериментальній групі у 0,7% спортсменок. «Вищий за середній» рівень підготовленості мали спортсменки експериментальної групи при виконанні контрольних вправ «захист підставка рукавички від 30 ударів знизу у голову від партнера» (20,0%), «захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера» (13,3%) та «захист кроком назад від 30 ударів знизу у тулуб від партнера» (20,0%)

Результати отримані в процесі контрольного тестування свідчать про те, що методичний підхід до навчання, підбір засобів та методів для формування умінь та навичок техніки виконання ударів знизу та захисту від них наведених в експериментальній програмі (підрозділ 4.2) є раціональними та ефективними.

**4.3.4. Інтегральні показники технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом з наприкінці педагогічного експерименту.** Для більш об'єктивної оцінки ефективності впровадженої експериментальної програми нами були проаналізовані результати контрольного тестування на рівні інтегральних показників на початку та наприкінці педагогічного експерименту, а саме:

- на початку інтегральні показники технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконання «школи боксу», прямих і бокових ударів, та захисту від них експериментальної та контрольної груп (табл. 4.17);

- наприкінці інтегральні показники технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконання «школи боксу», прямих і бокових ударів, ударів знизу та захисту від них експериментальної та контрольної груп (табл. 4.18).

Такий підхід до аналізу результатів був здійснений з урахування особливостей навчання ударам відповідно до навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008, 2009) та особливостям експериментальної програми.

Отримані результати свідчать, що інтегральні показники технічної підготовленості дівчат на початку педагогічного експерименту знаходилися на недостатньому рівні, оскільки він склав у контрольній групі 219,32 ударів, а у експериментальній групі 218,26 ударів з 300 можливих, що складає лише 73,1% та 72,9% безпомилкового виконання. Нижчі результати спостерігаються в інтегральних показниках техніко-тактичної підготовленості. У контрольній групі безпомилкове виконання вправи склало 169,37 ударів, а експериментальній – 169,95 ударів з 240 можливих, що складає 70,8% та 70,6% відповідно. Інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості дещо вищий, у порівнянні до окремих показників підготовленості, які визначилися на рівні 388,68 ударів у контрольній групі, 396,13 ударів в експериментальній з 540 можливих, що склало 72,0% та 73,4% відповідно (табл. 4.17).

Інтегральні показники наприкінці педагогічного експерименту, набули позитивних змін. У контрольній групі інтегральний показник технічної підготовленості складав 243,94 удари (81,2% з 300 можливих ударів), а техніко-тактичної підготовленості – 189,56 ударів (79,0% з 240 можливих ударів) відповідно. Інтегральні показники технічної підготовленості експериментальної групи дещо вищі та склали 244,07 удари (81,4% від 300 можливих ударів), а техніко-тактичної підготовленості – 191,73 удари (79,9% з 240 можливих ударів).

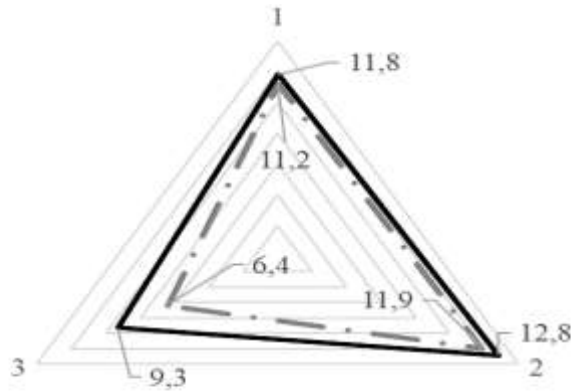
Інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості у контрольній групі становить на рівні 413,60 ударів, в експериментальній групі – 433,13 ударів, з 540 ударів, що склало 80,2% та 76,6% відповідно (табл. 4.17).

**Інтегральні показники технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконання «школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту**

Інтегральний показник	Стат. показ.	Експериментальна група		Контрольна група	
		до (n=20)	після (n=15)	до (n=19)	після (n=16)
Інтегральний показник технічної підготовленості	$\bar{x}$	218,26	244,07	219,32	243,94
	$\pm S$	11,51	4,81	19,07	16,23
	$V(\%)$	5,3	2,0	8,7	6,7
	$t_{\text{до/після}}$	$p \leq 0,0001; t = 9,245^{***}$		$p \leq 0,0001; t = 4,119^{***}$	
Інтегральний показник техніко-тактичної підготовленості	$\bar{x}$	169,95	191,73	169,37	189,56
	$\pm S$	5,71	5,85	10,59	11,41
	$V(\%)$	3,4	3,1	6,3	6,0
	$t_{\text{до/після}}$	$p \leq 0,0001; t = 11,017^{***}$		$p \leq 0,001; t = 5,386^{***}$	
Інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості	$\bar{x}$	396,13	433,13	388,68	413,60
	$\pm S$	14,30	8,62	26,02	23,21
	$V(\%)$	3,6	2,0	6,7	5,6
	$t_{\text{до/після}}$	$p \leq 0,0001; t = 31,725^{***}$		$p \leq 0,0001; t = 16,043^{***}$	

*Примітка: \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$*

Аналіз результатів приросту дозволив встановити, що вони склали від 6,4% до 11,9% у контрольній групі та від 9,3% та 12,8% в експериментальній групі (рис. 4.16). Найбільший приріст визначився в інтегральному показнику з техніко-тактичної підготовленості, як у контрольній (11,9%), так і в експериментальній групах (12,8%). Це можна пояснити тим, що в експериментальній групі, в окремих контрольних вправах з оцінки техніки виконання прямих та бокових ударів і захисту від них, визначився приріст більше ніж у контрольній.



**Рис. 4.16.** Приріст інтегральних показників технічної та техніко-тактичної підготовленості «школи боксу», прямих та бокових ударів та захисту від них експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту (%):

Примітки:

— - експериментальна група, — - контрольна група; 1 – «інтегральний показник технічної підготовленості», 2 – «інтегральний показник техніко-тактичної підготовленості», 3 – «інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості»

Незалежно від того, що приріст результатів був не значний в кількісних показниках виконання правильних ударів та у відсотках, були встановлені достовірні відмінності, як у контрольній, так і в експериментальній групах при  $p \leq 0,001-0,0001$ . В експериментальній вони були більш значущими. Такі результати є цілком логічними, оскільки систематичний навчально-тренувальний процес при правильному плануванні фізичного навантаження, незалежно від специфіки виду спорту, завжди позитивно впливає на рівень фізичної, технічної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості спортсменів (табл. 4.17).

Враховуючи те, що на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань здійснюється навчання ударам знизу, нами проведено контрольне тестування за 4 контрольними вправами з оцінки технічної підготовленості та за

4 контрольними вправами з оцінки техніко-тактичної підготовленості. Відповідно наприкінці педагогічного експерименту було здійснено підрахунок інтегрального показника експериментальної та контрольної груп з урахуванням результатів контрольного тестування технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу», прямих та бокових ударів, ударів знизу та захисту від них (табл. 4.18).

Таблиця 4.18

**Інтегральний комплексний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту**

Інтегральний показник	Стат. показ.	Експериментальна група (n=15)	Контрольна група (n=16)
Інтегральний показник технічної підготовленості	$\bar{x}$	323,93	316,88
	$\pm S$	4,53	19,39
	$V(\%)$	1,4	6,1
	$t$ між групами	t=12,037***	
Інтегральний показник техніко-тактичної підготовленості	$\bar{x}$	272,53	259,63
	$\pm S$	7,01	10,69
	$V(\%)$	2,6	4,1
	$t$ між групами	t=8,002***	
Інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості	$\bar{x}$	597,33	576,25
	$\pm S$	9,91	25,65
	$V(\%)$	1,7	4,5
	$t$ між групами	t=27,984***	

*Примітка: \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$*

Аналізуючи отримані результати можна зробити висновок, що інтегральні показники в експериментальній групі значно вищі ніж у контрольній. Інтегральний показник технічної підготовленості на внутрішньогруповому рівні в експериментальній групі склав 323,93 удари, а його ефективність 77,1% з 420 можливих ударів. У контрольній групі значення становило – 316,88 ударів, ефективність – 75,4% з 420 можливих ударів. Інтегральний показник техніко-тактичної підготовленості в експериментальній групі становив 272,53 ударів, що склало 75,7% результативних з 360 можливого виконання, а у контрольній

групі – 259,63 удари – 72,1% результативних. Інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості в експериментальній групі склав 597,33 удари, а його результативність – 83,0% від 780 можливих, в контрольній групі – 576,25 удари, результативність 80,0%. Таким чином ми можемо говорити, що у відсотковому співвідношенні різниця в середньому становила 2,5%.

Встановлено, що існує достовірна відмінність а усіх інтегральних показниках між контрольною та експериментальною групами при  $p \leq 0,001-0,0001$ , при цьому найбільший – в комплексному інтегральному показнику, який за t-критерієм Стюдента склав 27,984 ум.од. (табл. 4.18) Такі результати вважаються цілком об'єктивні, оскільки між контрольною та експериментальною групами на внутрішньогруповому рівні різниця в кількості ударів склала 7,05-21,08 ударів.

Таким чином, рівень інтегральної підготовленості боксерів експериментальної групи вищий ніж у контрольній, що свідчить про ефективність експериментальної методики.

**4.3.5. Аналіз результатів змагальної діяльності дівчат, які займаються боксом наприкінці педагогічного експерименту.** Для визначення ефективності експериментальної програми та її впливу на змагальний результат, нами було виконано аналіз змагальної діяльності на відбірковому чемпіонаті Дніпропетровської області з боксу до участі у Чемпіонаті України (червень 2023 р.). Аналіз змагальної діяльності здійснювався 9 спортсменок експериментальної групи та 7 спортсменок контрольної групи за показниками загальної кількості ударів, кількості реалізованих прямих, бокових ударів та ударів знизу, з використанням відеозйомки з цифровою відеокамерою Panasonic зі швидкістю відеозапису 25 кадрів с–1 та комп'ютер із програмним забезпеченням, що надав можливість покадрового перегляду відеозйомки.

У процесі змагань спортсменки експериментальної групи мали перевагу в процесі поєдинку над спортсменками контрольної групи, які перемогли у 7 поєдинках. Однак на змаганнях відповідно до жеребкування було два поєдинки між спортсменками експериментальної групи та один поєдинок між спортсменками контрольної групи.

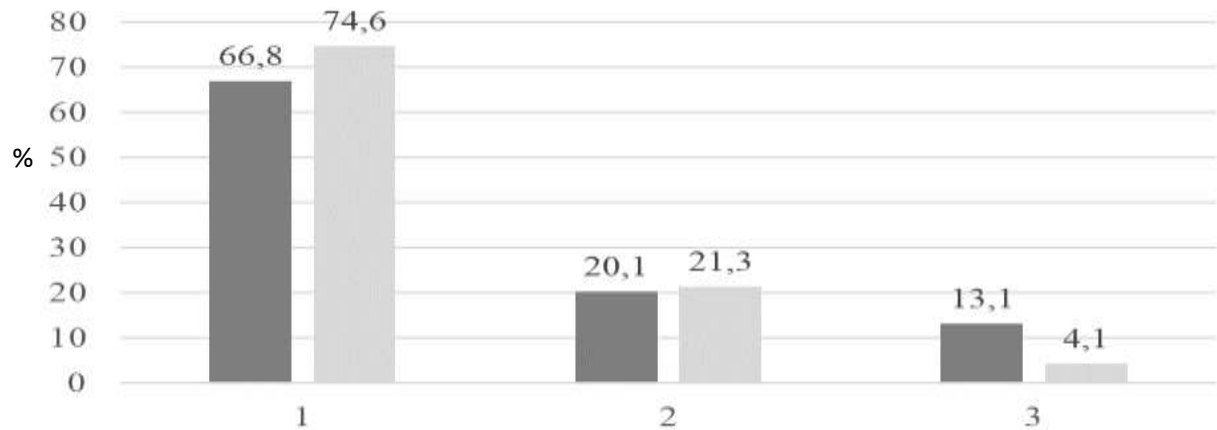
Аналіз даних представлених в таблиці 4.19 надав змогу стверджувати, що протягом змагань спортсменки, як експериментальної, так і контрольної груп на внутрішнього груповому рівні виконували практично однакову кількість ударів, за винятком ударів знизу. Так, спортсменки експериментальної групи виконували протягом трьох раундів в середньому 6,56 ударів знизу, а спортсменки контрольної групи лише 1,86 ударів знизу. Між групами визначилися достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$  ( $t=3,205$ ). Коефіцієнти варіації в двох групах високі – від 24,3% до 63,7%. Це можна пояснити тим, що спортсменки експериментальної групи більш частіше виконували удари знизу з акцентом у «вразливі» місця тіла.

Таблиця 4.19

**Показники кількості виконаних ударів в процесі змагальної діяльності  
наприкінці педагогічного експерименту**

Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
	Статистичні показники					
	$\bar{x}$	$\pm S$	$V(\%)$	$\bar{x}$	$\pm S$	$V(\%)$
Загальна кількість ударів	158,89	45,23	28,47	160,57	39,06	24,33
$t$ між групами	$p \geq 0,05$					
Прямах ударів	33,56	10,17	30,32	34,00	14,86	43,70
$t$ між групами	$p \geq 0,05$					
Бокових ударів	10,11	2,59	25,64	9,71	3,67	37,82
$t$ між групами	$p \geq 0,05$					
Удари знизу	6,56	4,17	63,65	1,86	0,78	41,76
$t$ між групами	$p \leq 0,001$					
Результативні удари	50,22	15,14	30,14	45,57	17,06	37,44
$t$ між групами	$p \geq 0,05$					

Результативність ударів відповідно до загальної кількості ударів в експериментальній групі склала 31,6% (50,22 удари), в контрольній – 28,4% (45,57 удари). Аналіз показників змагальної діяльності дозволяє зробити висновок, що у контрольній групі спортсменки більше виконують прямі удари, а менше удари знизу, в експериментальній групі спортсменки акцентують увагу на виконанні ударів знизу (рис. 4.17).



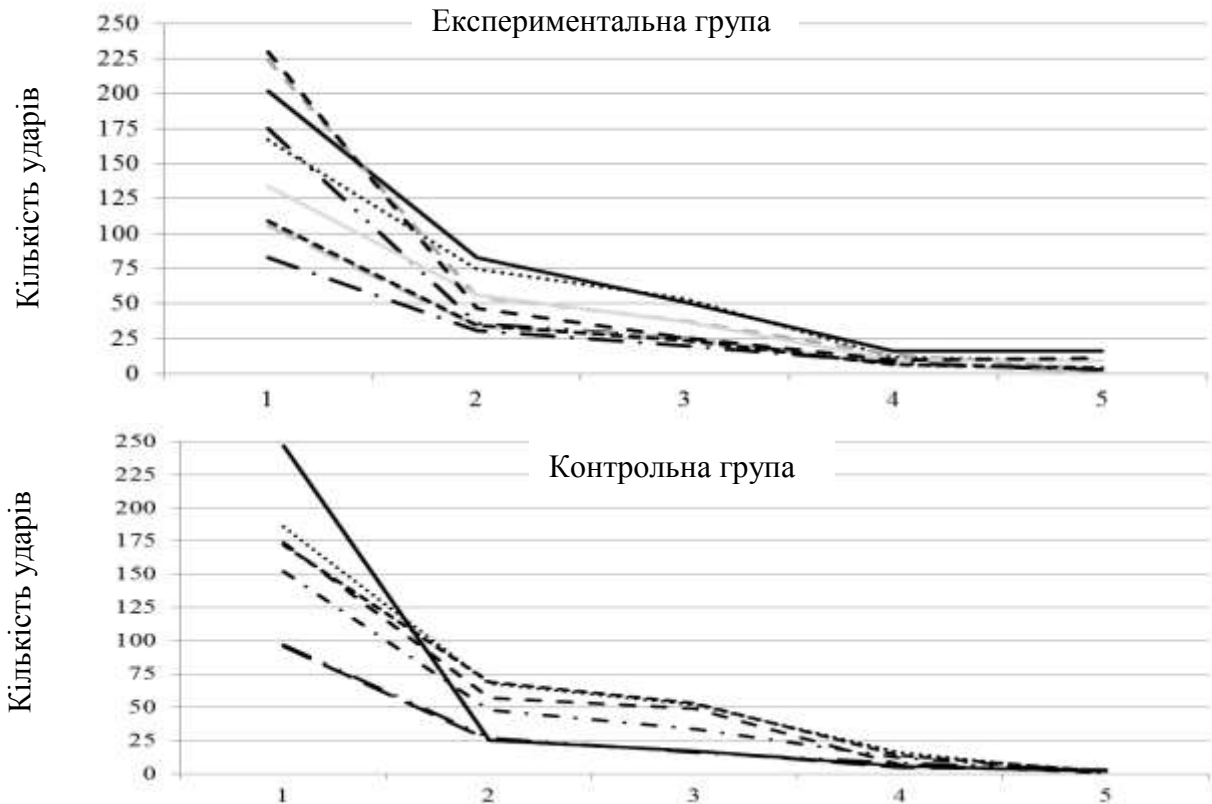
**Рис. 4.17.** Показники результативності ударів в процесі змагальної діяльності (%):

Примітки

■ - експериментальна група; ■ - контрольна група; 1 – прямі удари; 2 – бокові удари; 3 – удари знизу

Виконаний детальний аналіз змагальної діяльності з реалізації ударів на індивідуальному рівні. Результати свідчать, що спортсменки, як експериментальної, так і контрольної груп, виконувала значний обсяг ударів протягом трьох раундів 83-230 ударів та 96-247 ударів відповідно. Діапазон реалізованих ударів в експериментальній групі склав 31-83 удари, в контрольній – 25-69 удари. Це свідчить про більш ефективну підготовку експериментальної групи саме за рахунок реалізації бокових ударів та ударів знизу. Так, в експериментальній групі всі спортсменки протягом поєдинку реалізовували 7-16 бокових ударів, 3-16 ударів знизу, в контрольній – 5-16 бокових ударів, 1-3 ударів знизу. У контрольній групі всі спортсменки,

окрім однієї, протягом окремих раундів взагалі не змогли ефективно реалізувати жодного удару знизу (додаток Е.1 та Е.2; рис. 4.18). Отримані результати свідчать про ефективність експериментальної програми впровадженої в навчально-тренувальний процес, зокрема засобів та методів навчання техніки виконання ударів знизу.



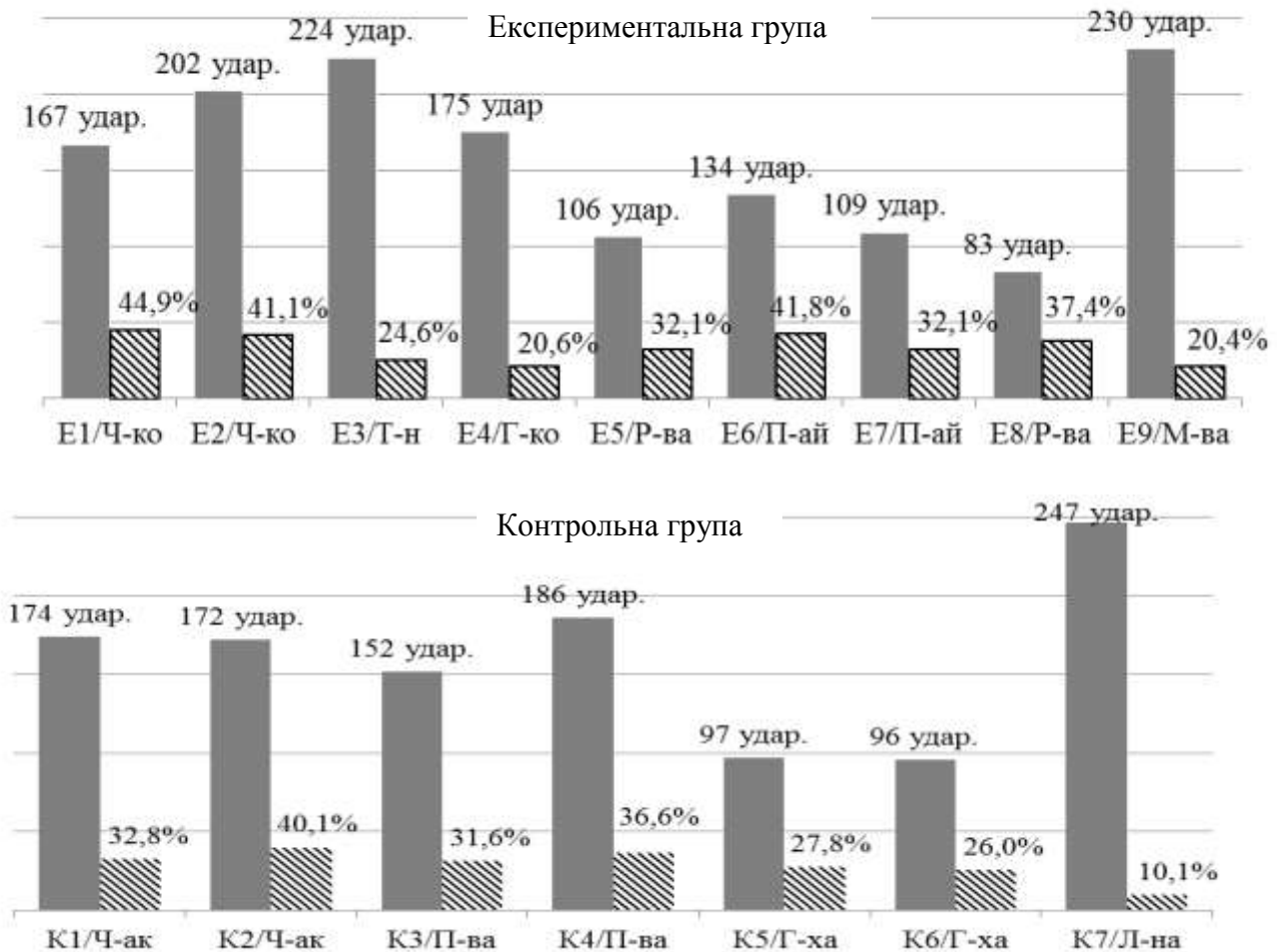
**Рис. 4.18.** Індивідуальні показники змагальної діяльності спортсменок експериментальної (n=9) та контрольної (n=7) груп

Примітки:

1 – загальна кількість ударів за три раунди, 2 – кількість реалізованих ударів, 3 – кількість реалізованих прямих ударів, 4 - кількість реалізованих бокових ударів, 5 - кількість реалізованих ударів знизу

Більш детально результати реалізованих ударів експериментальної та контрольної груп представлені на рисунку 4.18. Так, в експериментальній групі реалізація ударів склала 20,4%-44,9% від кількості загальних ударів, які не досягли цілей, а у контрольній групі – 10,1%-40,1%. Так, спортсменка експериментальної групи Е<sub>9</sub>/М-ва, яка реалізувала лише 20,4% ударів виграла

поєдинок та посіла загальне 2 місце на змаганнях. Зазначимо, що спортсменка  $E_1/Ч$ -ко та  $E_2/Ч$ -ко (одна спортсменка), яка досягла другу сходинку пошани виборола перемогу у двох поєдинках реалізуючи 44,9% та 41,1% ударів відповідно, а спортсменка  $E_5/Р$ -ва та  $E_8/Р$ -ва (одна спортсменка) досягла 5 місце і дві перемоги реалізувала 32,1% та 37,4% відповідно. Достатньо вагома різниця в реалізованих ударах у переможниці чемпіонату – спортсменки  $E_6/П$ -ай та  $E_7/П$ -ай і склала 9,7% (41,8% та 32,1%) (рис. 4.19; додаток Е, таблиця Е.1).



**Рис. 4.19.** Індивідуальні показники спортсменок експериментальної ( $n=9$ ) та контрольної ( $n=7$ ) груп виконаних ударів та їх ефективність протягом 3 раундів

Примітки:

■ - загальна кількість ударів виконаних протягом 3 раундів; ▨ - ефективність реалізованих ударів протягом 3 раундів (%)

Серед спортсменок контрольної групи було встановлено, що єдина спортсменка на відбірковому чемпіонаті Дніпропетровської області змогла досягти перемоги з результативністю виконаних ударів 40,1% (рис. 4.19; додаток Е, таблиця Е.2). Цікаві результати ми отримали у спортсменки К<sub>7</sub>/Л-на, яка посіла 3 місце. Аналіз одного бою показав, що вона виконала найбільшу кількість ударів у процесі бою (247 удар.), а реалізувала в бою лише 10,1% ударів, треба зазначити, що саме цей бій був за вихід до фіналу. Аналізуючи два поєдинки спортсменки К<sub>5</sub>/Г-ха та К<sub>6</sub>/Г-ха (одна спортсменка) можна констатувати, що відсоток реалізованих ударів, як і у спортсменки експериментальної групи Е<sub>1</sub>/Ч-ко та Е<sub>2</sub>/Ч-ко (одна спортсменка) протягом двох поєдинків, практично однаковий та склав 27,8% та 26,0% (рис. 4.19; додаток Е, таблиця Е.2).

Аналіз індивідуальних показників за раундами дозволив встановити, що існують певні закономірності в їх реалізації, а саме:

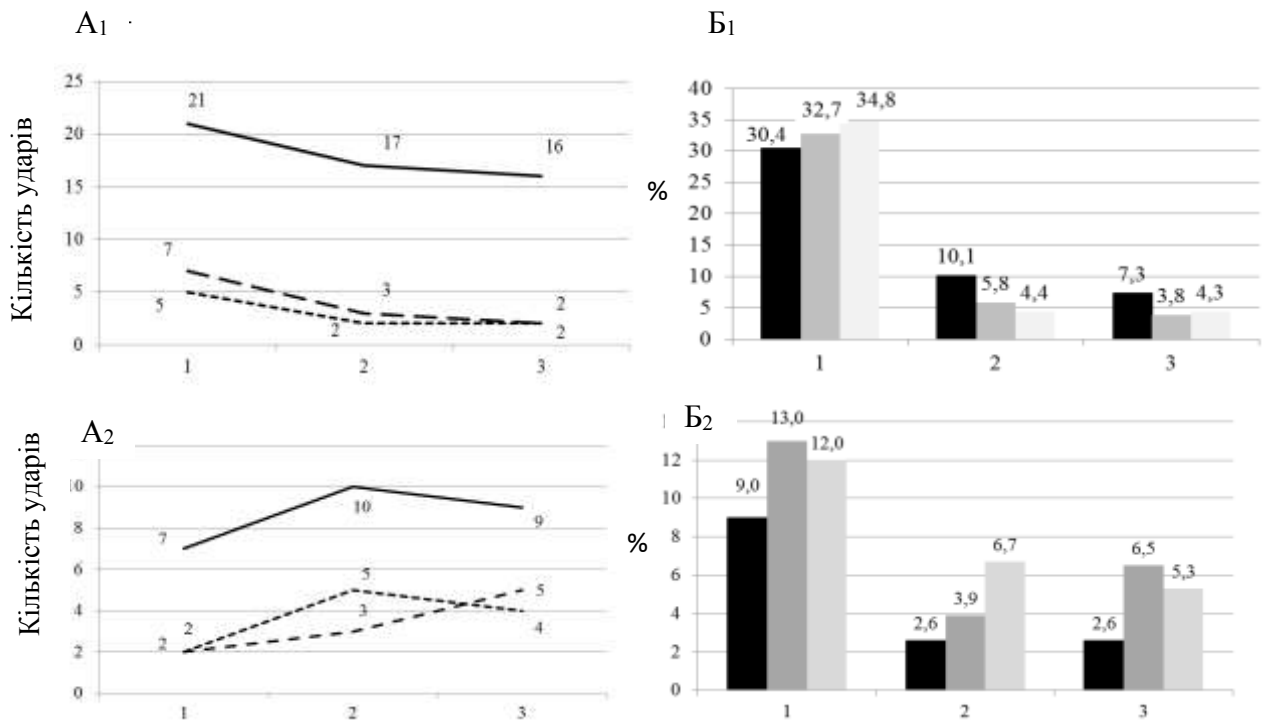
- найчастіше найбільшу кількість реалізованих ударів, як протягом раунду, так і протягом трьох раундів, спортсменки при виконанні прямих ударів; спортсменки експериментальної групи 20-54 ударів за три раунди та 5-21 удар за один раунд, спортсменки контрольної групи – 17-53 ударів за три раунди, та 3-20 ударів за один раунд, що складало 55,3%-76,5% реалізованих ударів за три раунди в експериментальній групі та 59,3%-86,0% реалізованих ударів за три раунди у контрольній групі (від загальної кількості реалізованих ударів) (рис. 4.18 та 4.19; додаток Е, таблиці Е.1 та Е.2). Це можна пояснити тим, що виконання прямих ударів є більш якісними;

- інтенсивність, у кількості виконаних ударів за раундами не має певної залежності. Так нами встановлено, що в більшості випадках інтенсивність мала тенденцію до зниження, наприклад, спортсменка Е<sub>1</sub>/Ч-ко протягом I раунду виконала 69 ударів, а реалізувала 33 удари (47,8%), протягом II раунду – виконала 52 удари, а реалізувала 22 удари (42,3%), протягом

III раунду виконала 46 ударів, а реалізувала 20 ударів (43,5%). Така тенденція спостерігається у спортсменок E<sub>2</sub>/Ч-ко, E<sub>5</sub>/Р-ва, E<sub>6</sub>/П-ай, K<sub>2</sub>/Ч-ак, K<sub>3</sub>/П-ва, K<sub>4</sub>/П-ва, K<sub>5</sub>/Г-ха, K<sub>6</sub>/Г-ха (додаток Е, таблиці Е.1 та Е.2). Таку динаміку можна пояснити тим, що у спортсменок виникає втома на фоні виснаження організму. Однак, у інших спортсменок не існує чіткої закономірності в інтенсивності поєдинку за раундами, оскільки їх динаміка має коливання, як у спортсменок експериментальної групи, так і контрольної групи. Наприклад: спортсменка E<sub>3</sub>/Т-н у першому раунді реалізує 15 ударів, у другому – 18 ударів, у третьому – 22 удари; спортсменка E<sub>8</sub>/Р-ва – 11 ударів, 8 ударів, 12 ударів відповідно; спортсменка K<sub>4</sub>/П-ва – 24 удари, 24 удари, 20 ударів відповідно; спортсменка K<sub>1</sub>/Ч-ак – 19 ударів, 20 ударів, 18 ударів відповідно і т.п. (додаток Е, таблиці Е.1 та Е.2);

– в експериментальній та контрольній групах не існує певної динаміки кількості різновидів ударів та їх ефективність реалізації від раунду до раунду, оскільки в більшості випадків вона варіюється. Розглянемо на прикладі двох спортсменок експериментальної групи та двох спортсменок контрольної групи (рис. 4.20 та рис. 4.21). У спортсменки E<sub>1</sub>/Ч-ко (рис. 4.20, A<sub>1</sub> та B<sub>1</sub>) спостерігається зменшення кількості результативних ударів від раунду до раунду, при цьому їх співвідношення до виконання до реалізації у відсотках має коливання – виконання прямих ударів збільшується (30,4%, 32,7%, 34,8%), бокових ударів – зменшується (10,1%, 5,8%, 4,4%), ударів знизу коливається (7,3%, 3,8%, 4,3%). Спортсменка E<sub>9</sub>/М-ва збільшує обсяг виконаних ударів (11 ударів, 18 ударів, 18 ударів за раундами), а динаміка їх реалізації має коливання незалежно від результативних ударів. Так: протягом 1 раунду вона виконала 7 прямих ударів, а ефективність реалізації даних ударів склала 13,0%; у 2 раунді – 10 ударів, ефективність – 13,0%; у 3 раунді – 9 ударів, ефективність – 12,0%: при виконання бокових ударів в 1 раунді склала 2 удари, ефективність – 2,6%; у 2 раунді – ударів, ефективність – 3,6%; у 3 раунді – 4 удари,

ефективність – 6,7%: при виконання ударів знизу у 1 раунді – 2 удари, ефективність – 2,6%: у 2 раунді – 3 удари, ефективність – 6,5%, у 3 раунді – 5 ударів, ефективність – 5,3% (рис. 4.19, А<sub>2</sub> та В<sub>2</sub>).



**Рис. 4.20.** Динаміка індивідуальних показників спортсменок

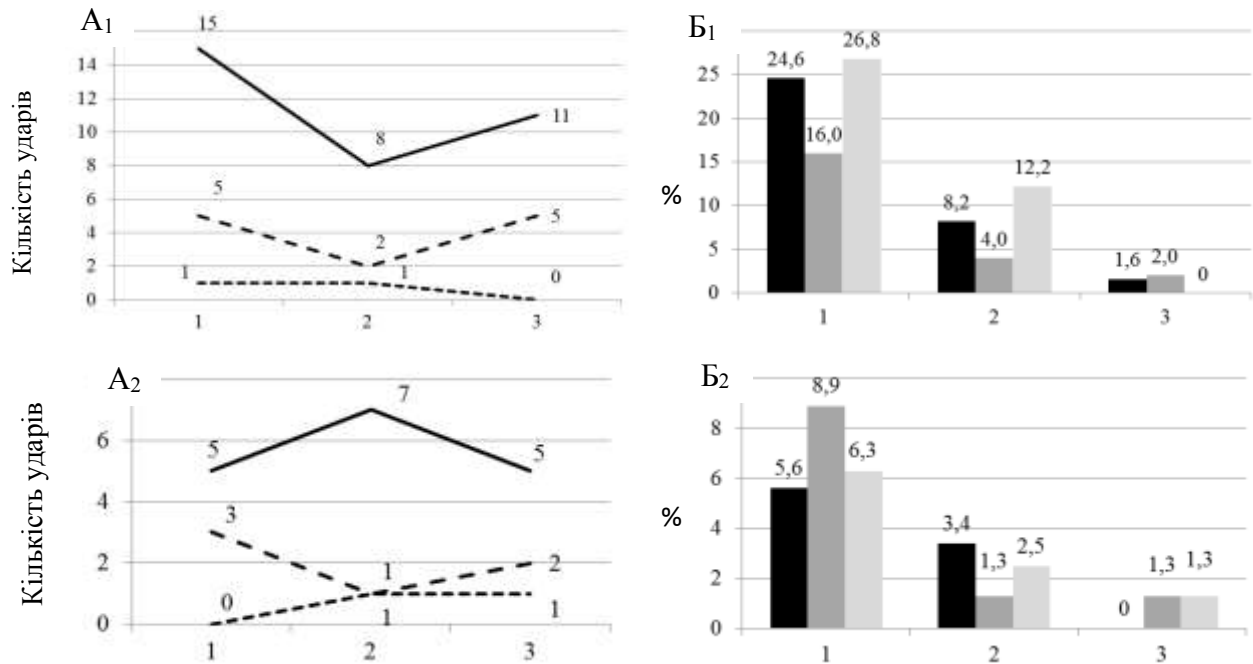
експериментальної групи виконаних ударів та їх ефективність за раундами

Примітки:

А – динаміка ударів за раундами, — — — прямі удари, - - - бокові удари, ..... – удари знизу; 1 - перший раунд, 2 - другий раунд, 3 - третій раунд; А<sub>1</sub> – спортсменка Е<sub>1</sub>/Ч-ко, А<sub>2</sub> – спортсменка Е<sub>9</sub>/П-ай; Б – ефективність реалізованих ударів від загальної кількості відповідно до раундів: 1 – прямі удари, 2 – бокові удари, 3 – удари знизу; ■ - перший раунд, ■ - другий раунд, □ - третій раунд; Б<sub>1</sub> – спортсменка Е<sub>1</sub>/Ч-ко, Б<sub>2</sub> – спортсменка Е<sub>9</sub>/М-ва

Динаміка та інтенсивність ударів у спортсменок контрольної групи від раунду до раунду більш варіативна ніж в експериментальній групі. Наприклад, у спортсменки К<sub>3</sub>/Ч-ак спостерігається коливання від раунду до раунду в інтенсивності виконаних ударів: прямих ударів у 1 раунді – 15 ударів ефективність 24,6%, у 2 раунді – 8 ударів ефективність 16,0%, у 3 раунді – 11 ударів ефективність 26,8%; бокових ударів у 1 раунді – 5 ударів ефективність

8,2%, у 2 раунді – 2 удари ефективність 4,0%, у 3 раунді – 5 ударів ефективність 12,2%; ударів знизу у 1 раунді – 1 удар ефективність 1,6%, у 2 раунді – 1 удар ефективність 2,0%, у 3 раунді – 0 ударів ефективність 0% (рис. 4.21, А<sub>1</sub> та В<sub>1</sub>). Спортсменка К<sub>7</sub>/Л-на (рис. 4.21, А<sub>2</sub> та В<sub>2</sub>) реалізувала протягом 3 раундів: 5, 7, 5 прямих ударів ефективність яких складає 5,6%, 8,9% та 6,3%; 3, 1, 2 бокових удари ефективність 3,4%, 1,3% та 2,5%; 0, 1, 1 ударів знизу ефективність 0%, 1,3%, 1,3%.



**Рис. 4.21.** Динаміка індивідуальних показників спортсменок контрольної групи виконаних ударів та їх ефективність за раундами

Примітки:

А – динаміка ударів за раундами; 1 – прямі удари, 2 – бокові удари, 3 – удари знизу; — - перший раунд, - - - другий раунд, ..... - третій раунд; А<sub>1</sub> – спортсменка К<sub>3</sub>/Ч-ак, А<sub>2</sub> – спортсменка К<sub>7</sub>/Л-на; Б – ефективність реалізованих ударів від загальної кількості відповідно до раундів: 1 – прямі удари, 2 – бокові удари, 3 – удари знизу; ■ - перший раунд, ■ - другий раунд, □ - третій раунд; Б<sub>1</sub> – спортсменка К<sub>3</sub>/Ч-ак, Б<sub>2</sub> – спортсменка К<sub>7</sub>/Л-на

У таблиці 4.20 наведені результати поєдинків спортсменок, як контрольній, так і експериментальній груп, які свідчать, що діапазон загальної

кількості ударів склала від 83 ударів до 247 удар, реалізованих ударів – від 25 ударів до 83 ударів, ефективність реалізованих – від 10,1% до 44,9%, а коефіцієнт ефективності від 0,10 ум.од. до 0,45 ум.од.

Таблиця 4.20

**Показники змагальної діяльності дівчат, які займаються боксом  
експериментальної та контрольної груп у процесі поєдинку**

Номер спортсменки	Вагова категорія	Загальна кількість ударів	Кількість реалізованих ударів	Ефективність реалізованих ударів (%)	Коефіцієнт ефективності (ум.од.)	Бали за бій	Загальне змагальне місце
К <sub>3</sub> /П-ва : К <sub>2</sub> /Ч-ак :	до 75 кг	152	48	31,6	0,32	9	6
		172	69	40,1	0,40	10	5
К <sub>1</sub> /Ч-ак : Е <sub>1</sub> /Ч-ко	до 75 кг	174	57	32,8	0,33	9	2
		167	75	44,9	0,45	10	
Е <sub>2</sub> /Ч-ко : К <sub>4</sub> /П-ва	до 75 кг	202	83	41,1	0,41	10	6
		186	68	36,6	0,37	9	5
К <sub>5</sub> /Г-ха : Е <sub>8</sub> /Р-ва	до 70 кг	96	25	26,0	0,26	9	2
		83	31	37,4	0,37	10	
Е <sub>5</sub> /Р-ва : Е <sub>6</sub> /П-ай	до 70 кг	106	34	32,1	0,32	9	1
		134	56	41,8	0,42	10	
Е <sub>7</sub> /П-ай : К <sub>5</sub> /Г-ха	до 70 кг	109	35	32,1	0,32	10	5
		97	27	27,8	0,28	9	1
Е <sub>3</sub> /Г-н : Е <sub>4</sub> /Г-ко	до 66 кг	224	55	24,6	0,25	10	5
		175	36	20,6	0,21	9	2
Е <sub>9</sub> /М-ва : К <sub>7</sub> /Л-на	до 66 кг	230	47	20,4	0,20	9	3
		247	25	10,1	0,10	10	

Примітка:  - показники спортсменок експериментальної групи

Треба відзначити наступні особливості змагальної діяльності спортсменок:

– спортсменки вагової категорії до 75 кг виконували 152-202 удари, їх ефективність складала 31,6%–44,9%, що свідчить про використання, в більшості випадків «ігрового» стилю ведення поєдинку, або про їх «технічний» стиль;

– спортсменки вагової категорії до 70 кг виконували в процесі поєдинку 83-109 ударів, ефективність яких склала 20,6%-41,8%, в більшості випадків вони здійснюють стиль ведення поєдинку як «силовий»;

– спортсменки вагової категорії до 66 кг виконували від 175 ударів до 247 ударів, ефективність яких склала 10,1%-24,6%, що є найменшою в порівнянні з іншими ваговими категоріями, та здійснюють індивідуальний стиль ведення поєдинку – «темповий», зокрема, використання великої кількості атакуючих та контратакуючих дій.

Таким чином, ми можемо констатувати, що інтенсивність виконаних ударів та їх ефективність за раундами має хаотичний характер, як в експериментальній, так і в контрольній групах, а їх аналіз не надає чіткої інформації щодо ефективності процесу навчання на етапі попередньої базової підготовки. Однак загальний результат змагань свідчить, що до юнацької збірної команди Дніпропетровської області потрапили 5 спортсменок експериментальної групи (Е<sub>1</sub>/Ч-ко, Е<sub>3</sub>/Т-н, Е<sub>6</sub>/П-ай, Е<sub>8</sub>/Р-ва, Е<sub>9</sub>/М-ва) і лише одна спортсменка контрольної групи (К<sub>7</sub>/Л-на). Станом на вересень 2023 р. до складу юніорської збірної команди України увійшли всі спортсменки, за винятком однієї спортсменки експериментальної групи (Е<sub>9</sub>/М-ва).

#### **Висновки до 4 розділу**

Технічна підготовка є основною складовою системи підготовки дівчат у боксі на етапі попередньої базової підготовки, яка пов'язана з переміщеннями, різновидами ударів, захисними діями. За оцінкою експертів вона посідає перше рангове місце та складає 34,8% годин від загального часу тренувань. Результати анкетування свідчать про те, що тренери дотримуються основних науково-теоретичних і практичних підходів щодо навчання та вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості в системі навчально-тренувального процесу.

Науково обґрунтована експериментальна програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням:

змісту програмного матеріалу ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу для жінок (2008, 2009), зокрема вдосконалення переміщень, прямих ударів та захисту від них, закріплення бокових ударів та захисту від них, навчання ударів знизу та захисту від них; трьохциклової макроструктури річної підготовки, відповідно до календаря змагань; основних завдань з технічної та техніко-тактичної підготовки, що вирішуються в мезоциклах річного циклу підготовки; особливостей планування фізичного навантаження з технічної та техніко-тактичної підготовки; наукового підходу щодо рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних прийомів; алгоритму контролю.

Результати контрольного тестування наприкінці педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадженої експериментальної програми в навчально-тренувальний процес спортсменок. Ефективність програми полягає у: значному прирості за усіма показниками технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок експериментальної групи при  $p \leq 0,01-0,001$ ; підвищенні індивідуального показника до рівня «вищій за середній»; достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами в інтегральному показнику при  $p \leq 0,001$ ; результатах змагальної діяльності спортсменок експериментальної групи, які перемогли у 7 поєдинках спортсменок контрольної групи (з 9 поєдинків); показниках ефективності реалізованих ударів, яка в експериментальній групі склала від 20,4% до 44,9% та коефіцієнтів ефективності різновидів ударів в діапазоні від 0,20 ум.од. до 0,45 ум.од.; зарахуванні 4 спортсменок експериментальної групи до складу збірної команди Дніпропетровської області.

Результати досліджень, викладені в даному розділі, знайшли відображення у публікаціях [118, 136, 138, 141, 142, 143, 151].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На сьогодні постійне збільшення кількості жінок та їх залучення до видів спорту, які традиційно вважаються чоловічими, сприяло значному розширенню системи змагань, в яких беруть участь жінки і практично в повній мірі ототожнюють чоловічу частину програм сучасних Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор [1059, 106, 106, 180]. Незалежно від того, що у 1904 р. жіночий бокс був представлений на Олімпійських іграх в Сент Луїсі (США) у якості показових змагань, його розвиток в олімпійському русі набув чинності практично через століття [205]. В 1997 р. в США проводиться перший національний чемпіонат серед жінок, у 2001 р. проходить перший Чемпіонат світу в США (штат Пенсільванія) та перший Чемпіонат Європи з боксу серед жінок у Франції (Сент-Аманлез-О). У 2009 р. МОК проголосував за зняття заборони на жіночий бокс і включив змагання з жіночого боксу трьох вагових категоріях до програми Олімпійських ігор 2012 р. (Лондон) [177, 185], а в Олімпійських іграх 2016 р. (Ріо-де-Жанейро) брали участь 36 жінок-боксерів.

У зв'язку з вищезазначеним, на сьогодні спостерігається значний інтерес до боксу з боку дівчат, тренерів і науковців, що сприяє, по-перше, збільшенню спортсменок та їх тренерів, які представляють Україну на міжнародній спортивній арені [62]. Це впливає на актуальність проведення наукових досліджень з проблеми підвищення ефективності тренувального процесу жінок, які займаються боксом. Про це стверджує А.С. Молочко [87]: «Бурхливий розвиток жіночого спорту у світі та в Україні призвів до вирішення ще одної актуальної проблеми, яка потребує наукового дослідження – визначення оптимального віку для початку занять боксом дівчатами та розробці фундаментальних положень багаторічної техніко-тактичної, і фізичної підготовки з урахуванням особливостей розвитку жіночого організму та

специфіки їх діяльності». Також А. Конох та А. Воронцов [62] зазначають: «Значна кількість дівчат, які намагаються виступати на змаганнях з боксу і розпочати більш перспективну кар'єру в цьому олімпійському виді спорту, перейшли з інших видів єдиноборств, в яких мають достатній досвід як тренувальної, так і змагальної діяльності. Дуже часто, в таких випадках, тренерам потрібно вносити суттєві корективи в технічну підготовленість спортсменок та в навчально-тренувальний процес загалом. В тих же випадках, коли дівчина занадто пізно приходить у бокс, закласти різносторонній фундамент класичної школи боксу буває надзвичайно важко».

Отже, ми погоджуємося з думкою А.С. Молочко [87], А. Коноха та А. Воронцова [62], що відповідно календарю змагань, протягом року дівчата беруть участь у 6-8 змаганнях, зокрема у Чемпіонатах, Кубках області та України з метою відбору до участі у Чемпіонаті Європи та Всесвітній гімназії серед дівчат 13-14 років. Участь у змаганнях такого рівня вимагає від спортсменок реалізовувати спортивну майстерність на змаганнях за рахунок фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що стрімкий розвиток жіночого боксу стає більш конкурентоспроможним на міжнародному рівні та в Україні. Досягнення високого спортивного результату спортсменками здійснюється за рахунок високого рівня фізичної [2, 61, 163, 168], технічної [18, 27, 167], техніко-тактичної [2, 18, 48, 175] та функціональної [28, 64, 182] підготовленості.

Таким чином, за останнє десятиріччя з проблем вдосконалення системи підготовки дівчат та жінок у боксі здійснено прорив в наукових дослідженнях, зокрема:

- наукові підходи з вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дівчат з урахуванням особливостей психологічного типу (А.І. Воронцов, 2020);
- дослідження індивідуально-типологічних особливостей дівчат

12-15 років (Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S. та ін., 2023);

- визначення особливостей контролю за змагальною діяльністю висококваліфікованих жінок-боксерів (С. Гасанової, 2015);

- визначення критеріїв оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них (А.В. Черноколенко, Н.Г. Долбишева, 2023; А.В. Черноколенко, 2023) та ін.

Суперечливим питанням є відокремлення технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів, оскільки тренери акцентують увагу на тому, що вони є єдиним цілим. Однак, В.Н. Ост'янов [97], М. Петров [101], попередні дослідження В.Г. Савченка, Н.Г. Долбишевої, А.В. Черноколенко, О.В. Шевченка [118] та аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу для жінок (2008, 2009) свідчить про пріоритетність технічної підготовки на етапах початкової та попередньої базової підготовки.

Незважаючи на низку наукових досліджень, залишаються нерозкритими питання, стосовно структури та змісту технічної та техніко-тактичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки дівчат, які займаються боксом. Це пов'язано з тим, що на етапі попередньої базової підготовки створюється міцний фундамент технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, який в майбутньому позитивно впливає на їх комплексну підготовку та досягнення значного змагального результату, на, що вказують науковці В.С. Келлер та В.М. Платонов [57], G. Blower [167, 168], В.Н. Ост'янов [96, 97], С.Ф. Гасанова [27], С.Н. Бубка та В.М. Платонов [9, 10], Ashker El-Said [162] та ін.

Аналіз спеціальної наукової літератури та узагальнення результатів анкетування показав значущість техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат у боксі. Це пов'язано з тим, що технічна та техніко-тактична підготовки є основними складовими в навчально-тренувальному процесі спортсменок у боксі на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2008,

2009) дозволив встановити, що в повному обсязі розкриті критерії оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовки, однак, звертаємо увагу на відсутність у програмі критеріїв з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості.

З наукової точки зору планування навчально-тренувального процесу повинно здійснюватися у відповідності до навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Виходячи з практичного досвіду кожен тренер планує самостійно навчально-тренувальний процес з урахуванням стану матеріально-технічного забезпечення тренувальних занять, рівня підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменок, їх психологічного та функціонального стану, календаря змагань, досягнення змагального результату, готовності спортсменок до участі у змаганнях, власного підходу та досвіду з організації, проведення та планування тренувальних навантажень.

Вивчення фахової науково-методичної літератури свідчить про те, що на етапі попередньої базової підготовки в процесі навчання виникає проблема в послідовності вивчення окремих елементів техніки, не засвоєння яких може стати бар'єром, що лімітує, певною мірою, рівень технічної підготовленості спортсмена в цілому [57, 201].

У процесі проведення дослідження виявлено, що існують незначні розбіжності щодо планування різних сторін підготовки в навчально-тренувальному процесі спортсменок у боксі. Однак, результати анкетування тренерів та їх експертна оцінка дозволила встановити, що технічна підготовка у дівчат, які займаються боксом та знаходяться на етапі попередньої базової підготовки, займає вагоме місце при плануванні навчально-тренувального процесу, що підтверджують дослідження науковців В.Н. Ост'янов [97], В.І. Філімонов [130, 131], С. Гасанова [27] та ін.

У нашому дослідженні ми розрізнили підготовку дівчат, які займаються боксом на технічну та техніко-тактичну. Це було пов'язано з тим, що на етапі

попередньої базової підготовки основними завданнями тренувального процесу є: створення міцного фундаменту технічної підготовленості, а саме оволодіння арсеналом рухових умінь і навичок; засвоєння окремих умінь і навичок щодо виконання тактичних дій, зокрема захисних; формування умінь і навичок з виконання технічних дій з використанням захисту, що обумовлює техніко-тактичну підготовленість. Результати експертної оцінки (табл. 4.1) підтверджують даний підхід щодо обґрунтованості розгляду двох окремих складових підготовки у боксі на етапі попередньої базової підготовки, а саме технічної та техніко-тактичної.

Попередні дослідження В. Савченка, Н. Долбишевої, А. Черноколенко, О. Шевченка [118] свідчать, що технічна та техніко-тактична підготовка дівчат, які займаються боксом віком 12-15 років на етапі попередньої базової підготовки займає вагоме місце, оскільки понад 34,8% часу тренери з боксу відводять на технічну підготовку, та 21,2% – на тактичну підготовку, від загального часу тренування.

Результати соціологічного дослідження дозволили встановити, що тренери акцентують увагу на вдосконаленні технічної майстерності виконання прямих ударів у голову та надають їм перші рангові місця щодо використання їх у системі контролю. Це пов'язано з тим, що: по-перше – з точки зору біомеханіки руху, а саме враховуючи бойову стійку та бойове положення, – легше наносити даний удар; по-друге – голова у спортсмена є більш уразливішою для нокауту або нокдауну незалежно від того, що під час поєдинків відбуваються нокдауни і нокауту у тулуб (область серця, печінки, селезінки, сонячного сплетіння та ін.); по-третє – у змагальній діяльності судді для нарахування балів віддають значну перевагу більше ударам у голову, ніж у корпус.

Науковцями визначено практичні підходи щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменок у боксі, а саме через: вдосконалення нанесення боксерських ударів, переміщення, використання захисних дій [148];

підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості [61, 159, 167]; вдосконалення техніко-тактичної підготовленості [18, 26, 148, 175].

На сучасному етапі розвитку спортивної науки виникає дискусія з планування річного циклу тренування, а саме побудови, тривалості та його змісту. Як зазначають В.М. Платонов [107, 108], Z. Naglak [188], Л.В. Волков [13], С.Н. Бубка, В.М. Платонов [9, 10], G. Blower [168], V.N. Platonov [191] та ін., на етапі попередньої базової підготовки необхідно планувати здвоєну структуру макроциклу протягом річного циклу, а тривалість кожного мезоциклу: від 3 до 6 тижнів. І такі підходи відображаються в наукових дослідженнях А.М. Литвененка, В.В. Мулика [18], А.І. Воронцова [78].

Проте, власний практичний досвід дає підставу говорити про те, що на циклічність річної підготовки впливає, насамперед, щільність календаря змагань та цілеспрямовану участь спортсменів в них з метою досягнення найвищих спортивних результатів, починаючи з етапу попередньої базової підготовки. Тому, структура річного макроциклу в процесі підготовки на даному етапі може мати трьох або чотирьох циклову підготовку, а тривалість циклів не має чіткої структури, а залежить від набуття спортивної форми (рівня фізичної та функціональної підготовленості, ступеня володіння технічними та техніко-тактичними прийомами боксу, процесів відновлення організму спортсменок після участі в змаганнях або травм).

Таким чином, в дисертаційному дослідженні *вперше* науково-обґрунтований трьох цикловий річний макроцикл в основу якого було покладено: навчальна програма ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (жінки); календар змагань; основні завдання з технічної та техніко-тактичної підготовки, які вирішуються в певному мезоциклі річного циклу (табл. 4.2); обсяг планування фізичної (загальної та спеціальної), технічної, техніко-тактичної підготовки та планування засобів відновлення в періодах макроциклів та типах мезоциклів (табл. 4.3); науковий підхід Н.Г. Долбишевої, А.Г. Михайличенко

(2019) [39] та А.Г. Бузовері [11] використання трьох рівнів навчання та вдосконалення техніки виконання технічних і техніко-тактичних прийомів боксу (початковий, проміжний, основний), відповідно до періодів макроциклів, структури мезоциклів та досягнення результату (рис. 4.7); сформовані блоки фізичних вправ з вдосконалення «школи рухів», прямих ударів та захисту від них, закріпленню навичок виконання бокових ударів та захисту від них, а також блоки фізичних вправ з навчання та закріплення ударів знизу та захисту від них з урахуванням принципу планомірності та поступовості (табл. 4.4-4.7) [138, 141].

У науково-методичній літературі з загальної теорії та методики спортивної підготовки [10, 29, 73, 107, 191, 195] визначено, що контроль є невід'ємною складовою всієї системи підготовки спортсменів в усіх видах спорту та безпосередньо впливає на управління та планування навчально-тренувального процесу, опосередковано – на прогнозування та моделювання. Не є дискусійним питання щодо етапів і видів контролю, а саме тренер в процесі підготовки спортсменів планує та здійснює оперативний, поточний та етапний контролю, використовуючи критерії педагогічного контролю. Представники різних видів єдиноборств (Г.В. Коробейніков, 2009-2022; О.В. Лукіна, В.В. Вороний, 2017-2020 та ін.) та безпосередньо боксу (В.Н. Остьянов, 2011; G. Blower, 2012; В.С. Кіприч, 2019; С.Ф. Гасанова, 2015, 2021; А.І. Воронцов, 2021; G. Korobeunikov та ін., 2023; М.В. Латишев, Д.В. Штанагей та ін., 2024) акцентують увагу на контролі окремих сторін підготовленості (фізичної, функціональної, технічної, тактичної та техніко-тактичної) та реалізації їх в процесі змагальної діяльності.

На нашу думку, відокремлювання технічної та техніко-тактичної підготовки в процесі планування фізичного навантаження у боксі, впливає на здійснення контролю за технічною та техніко-тактичною підготовленістю. Це можна пояснити тим, що: по-перше, В.С. Келлер та В.М. Платонов [57],

Л.П. Матвеев [83], Л.В. Волков [13], С.Н. Бубка та В.М. Платонов [9, 10] та ін. вказують на те, що на перших етапах підготовки, а саме початкової та попередньої базової, формується фундаментальна база технічної підготовленості («школа техніки» обраного виду спорту), яка в подальшому впливає на формування, реалізацію та ефективність техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності; по-друге – саме контроль окремо за технічною підготовленістю, дозволить чітко сформувати уявлення про можливості спортсмена перейти до вдосконалення технічних прийомів з використанням різних тактичних дій (в боксі – з елементами захисту та нападу).

Детальний аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (2004, 2008, 2009) дозволив визначити, що контроль здійснюється лише з оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості за контрольними вправами, які є стандартними на всіх етапах підготовки, а результати їх не відповідали сучасним вимогам та не дозволяють тренеру в повному обсязі отримати необхідну інформацію.

Констатуємо, що контрольні вправи «нанесення прямих ударів правою рукою за 30 с» та «нанесення прямих ударів лівою рукою за 30 с» відносять до критеріїв оцінки фізичної підготовленості, зокрема для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей (частоти рухів), однак тренери використовують їх для оцінки технічної підготовленості боксерів, тому що навчальною програмою вони не передбачені, про що свідчать попередні дослідження [137, 140]. Тому протягом останнього десятиліття науковці з боксу розглядали окремі питання з контролю: С. Гасанова [26] визначила особливості контролю за змагальною діяльністю висококваліфікованих жінок-боксерів; С.В. Кіпріч [60, 61] розробив критерії загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів високої кваліфікації з урахуванням кількісних і якісних характеристик спеціальної працездатності, а також реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення роботи на рівні

оперативного, поточного й етапного контролю; А. Конох, А. Воронцов [62] здійснювали контроль змагальної діяльності з реалізації техніко-тактичних дій в процесі поєдинку; А.Б. Жадан [47] визначив величину прискорення в початковий момент удару та їх зміну за результатами відеоматеріалів, що реєструвалися на прикладко-програмному комплексі (розробники: В.О. Сутула, К.Е. Сенченко, А.Б. Жадан, В.І. Галіца); А.І. Воронцов [18] показав особливості психологічного типу юніорок у боксі, що дозволило йому більш об'єктивно здійснити планування техніко-тактичної підготовки та ін.

Аналіз наукових досліджень в боксі дозволив встановити, що не існує єдиних контрольних тестів для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості. В. Шаверський, Ю. Литвинчук, Ю. Ясінський [144] для оцінки рівня технічної підготовленості використовували «прямі по одинокі удари за 30 с», «удари в комбінації з двох ударів за 30 с.», «удари в комбінації з трьох ударів за 30 с», «удари по боксерському мішку за 5 с», «удари по боксерському мішку за 15 с». В. Рихаль, М. Пітин, А. Окопний та ін. [116] групу технічних тестів для оцінки спеціальної фізичної підготовленості, зокрема «кількість ударів за 8 с», «середня сила ударів у часовому відтинку 8 с», «кількість ударів за 40 с», «середня сила ударів у часовому відтинку 40 с», «точність ударів», «коефіцієнт 8/40». О. Адаменко, П. Лук'янов [100] «прямі удари за 15 с» для оцінки фізичних якостей. Оцінку рівня техніко-тактичної підготовленості В. Павлов [100] здійснював за тестом силового індексу базової техніки боксу. G, Kogobeynikov та ін. [182] «удари кулаком по боксеру 8 с. з максимальною швидкістю» для визначення спеціальної роботоздатності, а саме технічної О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко [135] рівень технічної підготовленості спортсменів визначали за допомогою тестів: «прямі удари в голову правою та лівою рукою», «комбінація рухів (прямого удару лівою в тулуб з кроком вперед, бокових ударів лівою і правою в тулуб, удару знизу лівою в тулуб після кроку вперед), при цьому технічне виконання оцінювалося в балах експертною

групою тренерів/ W. Zhang, Z. Liu та ін. [207], М.В. Латишев, Д.В. Штанагей та ін. [76], для революціонізації аналізу рухів, зокрема досягнення нових рівнів розуміння та вдосконалення техніки використовують технології комп'ютерного зору.

Враховуючи вищезазначене була проведена експертна оцінка для визначення контрольних вправ з оцінки рівня технічної підготовленості з виконання «школи боксу» (переміщень), прямих, бокових ударів, ударів знизу та захисту від них на етапі попередньої базової підготовки (рис. 3.7) [136, 137, 139, 140]. Узгодженість думок щодо контрольних вправ за коефіцієнтом Кендалла складає 0,457-0,882 з коефіцієнтом Пірсона ( $X^2$ ) 29,2-98,8 при достовірності  $\alpha \leq 0,025-0,0001$ .

Таким чином, *вперше* за результатами експертної оцінки здійснено підбір контрольних вправ з оцінки рівня техніки виконання «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу та захисних дій від них (рис. 3.7), незалежно від того, що тренери їх використовують в навчально-тренувальному процесі з метою вдосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності.

На сьогодні виникає проблема з організації та проведення контролю в навчально-тренувальному процесі, оскільки необхідно виділити достатньо часу на його проведення. Однак на етапі попередньої базової підготовки навчальною програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (жінки) (2008, 2009) передбачені години на «вступні й перевідні нормативи» від 45 хв. до 135 хв. сім-дев'ять разів на рік, зокрема другого року тренувань – на початку річного циклу тренувань у вересні відводиться до 135 хв., потім у листопаді, грудні, січні (двічі), березні, квітні, травні – до 45 хв. (загалом 450 хв. на рік).

Ураховуючи те, що протягом другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки основними завданнями є вдосконалення «школи боксу» та виконання прямих ударів й захисту від них, контроль рекомендуємо здійснювати обов'язково на початку річного циклу, а також за необхідністю в

підготовчих періодах. Такий підхід дозволить тренеру визначити індивідуальні недоліки або помилки з техніки виконання переміщень, прямих ударів і захисту від них і в подальшому їх усунути за рахунок корекції планів навчально-тренувального процесу [98]. Тому нами в експериментальну програму *вперше* було закладено алгоритм контролю з технічної та техніко-тактичної підготовленістю спортсменок (рис. 4.8) відповідно річної трьохциклової макроструктури, поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій, який передбачав етапний і поточний види контролю та їх методичні підходи (методи).

Відповідно алгоритму, було проведено етапний контроль на початку першого підготовчого періоду (вересень) за контрольними вправами з оцінки «школи боксу», прямих та бокових ударів й захисту від них та початку перехідного періоду (серпень) за вищезазначеними контрольними вправами та додатково за контрольними вправами з оцінки техніки виконання ударів знизу та захисту від них, що відповідали проведенню констатувального та формувального етапу проведення педагогічного експерименту. Об'єктом контролю у нашому дослідженні виступала технічна та техніко-тактична підготовленість спортсменок.

У процесі педагогічного експерименту *вперше* проведено контрольне тестування технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок у боксі техніки виконання «школи боксу», прямих, бокових ударів та захисту від них на початку та наприкінці річного циклу підготовки, а також з техніки виконання ударів знизу та захисту від них наприкінці річного циклу підготовки. Аналіз результатів здійснювався на загальногруповому та індивідуальному рівні (табл. 3.5, 3.7, 4.13). Рівень підготовленості «школи боксу» на загальногруповому рівні достатньо високий, оскільки при виконанні контрольних вправ вони виконували до 3-6 помилок. У процесі виконання контрольних вправ з оцінки техніки виконання прямих та бокових ударів спортсменки допускали

від 3 до 14 помилок, а при виконанні захисних дій від прямих ударів – від 4 до 13 помилок, від 5 до 17 помилок при виконанні бокових ударів та захисту від них. При виконанні ударів знизу та захисту від них спортсменки виконували від 8 до 15 помилок.

На основі отриманих результатів контрольного тестування *вперше* були розроблені критерії оцінювання з виконання «школи боксу», прямих, бокових ударів та захисту від них за шкалою з 5-ти рівнів: «високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній» та «низький» рівні (табл. 3.6, 3.8, 4.14). Відповідно до розроблених шкал було встановлено, що на загальногруповому, внутрішньогруповому та індивідуальному рівнях переважає «середній» рівень підготовки (табл. 3.5, 3.7, 4.13; рис. 3.8-3.12, 4.14, 4.15). Винятком є рівень підготовленості техніки виконання ударів знизу та захисту від них контрольної групи, які в більшості відповідали рівню «нижчий за середній» (рис. 4.14 (В, Г); рис. 4.15 (А, Б)).

Встановлено, що між контрольною та експериментальною групами, як на початку та і наприкінці педагогічного експерименту, за усіма контрольними вправами достовірних відмінностей не існувало (табл. 4.8-4.10). Наприкінці педагогічного експерименту (річного циклу тренувань) на внутрішньогруповому рівні достовірні відмінності за t-критерієм Стьюдента спостерігалися, як в експериментальній, так і контрольній групах, при цьому в експериментальній групі при  $p \leq 0,001$  ( $t=5,001-8,582$ ), а у контрольній групі при  $p \leq 0,05-0,001$  ( $t=2,166-3,954$ ). У відсотковому співвідношенні маються певні коливання, при цьому в окремих випадках в контрольній групі зустрічається більший приріст ніж в експериментальній групі і склав не більше 2%.

Результати з засвоєння техніки виконання ударів знизу та захисних дій отриманих наприкінці педагогічного експерименту свідчать про достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами, як на внутрішньогруповому, так і індивідуальному рівні підготовленості боксерів (табл.

4.11, 4.12, рис. 4.12, 4.13). Дане контрольне тестування дозволило тренеру скорегувати процес закріплення техніки виконання ударів знизу та захисту від них та підібрати фізичні вправи для їх вдосконалення.

Ми погоджуємося з думкою А.І. Воронцова (2020) що поєднання різноманітних оцінок техніко-тактичної підготовленості в одному модулі, що дозволяє більш об'єктивно визначити рівень такої підготовки. Тому нами було здійснено підрахунок інтегрального показника.

Аналіз інтегральних показників з технічної та техніко-тактичної підготовленості («школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них) надав змогу більш об'єктивно оцінити ефективність впровадженої експериментальної програми, а саме те, що існують значні достовірні відмінності в експериментальній групі при  $p \leq 0,0001$ , а в контрольній групі при  $p \leq 0,001-0,0001$ . При цьому ефективність інтегрального показника практично однакова в експериментальній та контрольній групах 79,9%-81,4% та 76,6%-81,2% відповідно (табл. 4.17). Такі результати цілком логічні, оскільки на етапі попередньої базової підготовки вищезазначені технічні та тактичні дії сформовані на стадії рухової навички і та реалізуються в змагальній діяльності. Комплексний інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості має достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами більше ніж при  $p \leq 0,001$ , а їх ефективність більша в середньому на 2,5%. Таким чином, саме комплексний інтегральний показник свідчить про ефективність впровадженої експериментальної програми.

Аналіз результатів змагальної діяльності дозволив *підтвердити* результати А.І. Воронцова (2020), Р.Л. Лящука, В.Є. Осипенка, Г.В. Блажиєвського (2024) щодо загальної кількості виконаних ударів та ефективності їх виконання, які мають масові спортивні розряди. Так в дослідженнях А.І. Воронцова встановлено, що спортсмени протягом одного поєдинку виконують 158-237 ударів, в нашому дослідженні в середньому 159 ударів. У дослідженнях

Р.Л. Лящука та ін. (2024) та ін. за один раунд понад 54 удари, а наших дослідженнях 48 ударів. Однак нами було здійснено аналіз на індивідуальному рівні, який свідчить про те, що діапазон склав від 83 ударів до 247 ударів.

Дослідження О.А. Тихорського та І.В. Хриосова (2023) вказують на те, що кількість ударів може мати прямий вплив на їх результативність у самих змаганнях. З одного боку цей факт підтверджується, з іншого ні, оскільки нами встановлено, що загальна кількість виконаних ударів залежить від стилю ведення поєдинку. Так, нами встановлено, що спортсменки вагової категорії до 75 кг виконували 152-202 удари і в більшості випадках використовують «ігровий» стиль ведення поєдинку або «технічний», спортсменки вагової категорії до 70 кг виконували в процесі поєдинку 83-109 ударів використовуючи манеру ведення поєдинку як «силовий», а спортсменки вагової категорії до 66 кг виконували 175-247 ударів – стиль «темповий» (табл. 4.21).

Як зазначає С.Ф. Гасанова (2015, 2021) найбільш важливим показником є коефіцієнт ефективності ударів (відношення кількості ударів, що досягли мети до загальної кількості нанесених ударів). У нашому випадку коефіцієнт ефективності склав від 0,10 ум.од. до 0,45 ум.од. За результатами С.Ф. Гасанової величина даного показника складає 0,18-0,22 ум.од. у спортсменок високої кваліфікації. Таку розбіжність можна пояснити тим, що спортсменки високої кваліфікації більш ефективно та різнобічно виконують захисні дії ніж спортсменки масових розрядів.

*Підтверджуються* дані С.Ф. Гасанової щодо зменшення кількості у другому і третьому раундах поєдинку, як загальної кількості ударів так і окремих ударів (прямих, бокових ударів та ударів знизу). Однак в наших дослідженнях окремі спортсменки не підлягають до даної категорії (додаток Е, таблиці Е1 та Е2). Даний факт ми можемо пояснити тим, що спортсменки дотримуючись певного стилю ведення поєдинку виникає втома, фізіологічним ефектом, якого є підвищення фізичної роботоздатності після сильного

стомлення на тлі виконання інтенсивного навантаження («другим диханням»), або поведінкою та втомою суперниці.

*Підтверджуються* наукові дослідження А. Воронцова (2020), який визначив, що, незалежно від кваліфікації спортсменок, найбільший відсоток ударів в процесі змагальної діяльності припадає на виконання прямих ударів. Так, спортсменки протягом трьох раундів виконували понад 20-54 прямих ударів, 5-18 бокових ударів та 1-11 ударів знизу (додаток Е, таблиці Е1 та Е2).

Наведені вище результати не є моделлю або еталоном реалізації різновидів ударів на даному етапі підготовки, оскільки на реалізацію, результативність та ефективність поєдинку впливають наступні фактори:

- рівень фізичної (функціональної) підготовленості, зокрема розвиток силових, швидко-силових здібностей, швидкості реакції [6, 47, 60, 89, 116, 129, 182];

- ступень засвоєння технічних та техніко-тактичних прийомів та їх реалізація в залежності від індивідуальної манери поєдинку («ігрової», «силової», «темпової») [21, 55, 78, 82, 129, 144, 202];

- рівень психологічних особливостей та психологічної готовності спортсменок [18, 21];

- особливостей системи підготовки спортсменок до змагальної діяльності [100];

- та інші фактори (рівень підготовленості суперників, манера ведення поєдинку їх характеристики щодо досягнень, рівень змагань, умови їх проведення, особливості суддівства підтримка тренера, вболівальників, батьків, матеріально-технічне забезпечення, час поєдинку тощо).

Крім вищезазначеного ми можемо констатувати, що дисертаційне дослідження сприяло подальшому розвитку теоретичних основ спортивного тренування, технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменів у різних видах єдиноборств О.В. Бондаренко, В.О. Поліщук [6], О.В. Хуртенко,

С.М. Дмитренко [135], В. Шаверський, Ю. Литвинчук, Ю. Ясінський [144], А.І. Воронцова [14, 18], Еганов В.А. А.Б. Жадан [47], А.М. Литвиненко, В.В. Мулик [78], Р.Л. Ляшук, В.Є. Осипенко, Г.В. Блажиєвський [80], О.С. Скирта [120], S. Ashker [163], G. Blower [168] та ін.

В результаті проведеного дослідження ми отримали три групи даних:

*Абсолютно новими є:*

- науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу, завдань мезоциклів, рівнів навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ (початковий, проміжний, основний), принципів спортивної підготовки, засобів і методів спортивного тренування та алгоритму поточного та етапного контролю;

- визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки на основі результатів експертної оцінки;

- розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки з врахуванням п'ятирівневих шкал оцінювання («низький», «нижчий за середній», «середній», «вищий за середній» та «високий» рівні);

- розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та їх методів;

- здійснено аналіз індивідуальної змагальної діяльності за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та

ефективності в раундах та поєдинку.

*Доповнено та розширено:*

- дані А.О. Акопяна, Н.В. Павлова [2], А.І. Воронцова [18], В. Гузара, О. Еделара, О. Шапара [32], А.Б. Жадан [47], Г. Коробейнікова, Д. Штанагея, Т. Рочич [64], М.В. Латишева, Д.В. Штанагея та ін. [76], В.Н. Ост'янова, М.О. Яремко [99], та ін. про окремі компоненти технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок;

- дані С.Ф. Гасанової [26], А.І. Воронцова [18, 19], Р.Л. Ляшук, В.Є. Осипенко, Г.В. Блажиєвський [80], Д.В. Штанагей, А.Б. Савенюк [146], V.P. Devesa, T.C. Pons [172] щодо результатів змагальної діяльності спортсменок, які займаються боксом.

– уявлення про використання наукового підходу Н.Г. Долбишевої, А.Г. Бузовері (А.Г. Михайліченко) [11, 39, 42] до реалізації трьох (початкового, проміжного, основного) рівневого навчання технічної підготовки спортсменів з урахування специфіки виду спорту, річного макроциклу, поставлених завдань, досягнення результату.

*Підтверджено:*

– результати наукових досліджень А.І. Воронцова [19], Р.Л. Лящука, В.Є. Осипенка, Г.В. Блажиєвського [80], О.А. Тихорського та І.В. Христосова [125], С.Ф. Гасанової [26] щодо загальної кількості виконаних ударів та їх ефективність на рівні масових спортивних розрядів.

Проведене дослідження можна вважати одним з перспективних напрямків науково обґрунтованого пошуку оптимізації структури і змісту технічної та техніко-тактичної підготовки, а рекомендовані методичні підходи, засоби та методи контролю за технікою виконання технічних та тактичних дій, не тільки на етапі попередньої базової підготовки, а й на етапі спеціалізованої базової підготовці.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та досвід практичної роботи дозволив встановити, що технічна та техніко-тактична підготовка боксерів є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу протягом багаторічного спортивного вдосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що на сьогодні виникла необхідність у вдосконаленні структури та змісту технічної та техніко-тактичної підготовки, підборі контрольних вправ з оцінки рівня виконання технічних та тактичних дій, розробки критеріїв їх оцінки та алгоритму контролю.

2. Технічна та техніко-тактична підготовка є основною складовою системи підготовки дівчат у боксі на етапі попередньої базової підготовки, на, що вказує понад 95,2% тренерів. За експертною оцінкою тренерів вони посідають перші рангові місця та в середньому складає 34,8% годин від загального часу тренувань, з акцентом на тому, що в окремих випадках понад 21,6% часу відводять на навчання та закріплення навичок техніки виконання переміщення боксерів; понад 21,8% – на техніку виконання захисних дій; близько 24,7% – на техніку виконання боксерських ударів, 31,9% – на комплексне виконання технічних дій. Встановлено, що 90,5% тренерів здійснюють контроль за технічною підготовленістю за допомогою педагогічного спостереження (66,7%), аналізу відеозйомки (57,1%), складання контрольних нормативів (23,8%), згідно навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, а саме – «нанесення ударів за 30 с» (правою та лівою рукою) та виконання ударів на лапах візуально (9,5%). Понад 95,2% тренерів окремо здійснюють контроль за техніко-тактичною підготовленістю, а саме, якістю захисних дій, використовуючи метод педагогічного спостереження (90,5%) та аналізуючи відеозйомки тренувальних і змагальних боїв (47,6%). Однак, акцентуємо увагу на тому, що 76,1% респондентів згодні з тим, що

необхідно в навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ визначити контрольні нормативи щодо її оцінки і розкрити особливості техніко-тактичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

3. Результати експертної оцінки дозволили визначити контрольні вправи, які дозволяють ефективно оцінювати рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок у боксі на етапі попередньої базової підготовки з техніки виконання «школи боксу» (переміщень), прямих, бокових ударів, ударів знизу та захисту від них. Узгодженість думок щодо контрольних вправ за коефіцієнтом Кендалла складає 0,457-0,882 з коефіцієнтом Пірсона ( $X^2$ ) 29,2-98,8 при достовірності  $\alpha \leq 0,025-0,0001$ .

4. За результатами констатувального експерименту з визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок на початку річного циклу тренувань, за блоками контрольних вправ визначених експертами, розроблено критерії оцінок за п'ятирівневим діапазоном оцінювання: «низький», «нижчий за середній», «середній», «вищий за середній» та «високий» рівні. Встановлено, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу», прямих, бокових ударів та захисту від них, відповідно шкалам, знаходиться на рівні «вищий за середній» та «середній».

5. Науково-обґрунтована програма вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури в основу якої було покладено: навчальна програма ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (жінки); календар змагань; основні завдання з технічної та техніко-тактичної підготовки, які вирішуються в певному мезоциклі річного циклу; обсяг планування фізичної (загальної та спеціальної), технічної, техніко-тактичної підготовки та планування засобів відновлення в періодах макроциклів та типах мезоциклів; три рівні навчання техніки виконання технічних і техніко-тактичних прийомів боксу (початковий,

проміжний, основний); блоки фізичних вправ на вдосконалення «школи рухів», прямих ударів та захисту від них, закріпленню навиків виконання бокових ударів та захисту від них, а також блоки фізичних вправ з навчання та закріплення ударів знизу та захисту від них з урахуванням принципу планомірності та поступовості.

6. Результати контрольного тестування наприкінці річного макроциклу тренувань (після педагогічного експерименту) свідчать про ефективність експериментальної програми, що підтверджується наступними результатами:

- рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості на внутрішньогруповому рівні свідчить про достовірні відмінності за t-критерієм Стьюдента, як в експериментальній так і контрольній групі, при цьому в експериментальній групі при  $p \leq 0,001$  ( $t=5,001-8,582$ ), а у контрольній групі при  $p \leq 0,05-0,001$  ( $t=2,166-3,954$ );. У відсотковому співвідношенні приріст при виконанні ударів та захисту від них в експериментальній групі склав 9,7%–13,3%, у контрольній – 9,6%-12,5%;

- інтегральні показників з технічної та техніко-тактичної («школи боксу», прямих, бокових ударів та захисту від них) підготовленості свідчать про те, що існує значна достовірність в експериментальній групі при  $p \leq 0,0001$ , а в контрольній групі при  $p \leq 0,001-0,0001$ . Ефективність інтегрального показника вища в експериментальній ніж в контрольній групі, і яка склала 79,9%-81,4% та 79,0%-81,2% відповідно;

- комплексний інтегральний показник технічної та техніко-тактичної підготовленості («школи боксу», прямих, бокових, ударів знизу та захисту від них) має достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами більше ніж при  $p \leq 0,001$ , а їх ефективність склала в експериментальній групі 83,0%, в контрольній – 80,0%;

- показники змагальної діяльності свідчать, що інтенсивність, результативність ударів та коефіцієнт ефективність виконання технічних

прийомів в процесі поєдинку в експериментальній групі вище ніж в контрольній. Так, результативність в експериментальній групі склала 20,4%-44,9%, у контрольній – 10,1%-36,6%, а також коефіцієнт ефективності у експериментальній – 0,20-0,45 ум.од. , а у контрольній – 0,10-0,37 ум. од.

Таким чином, експериментальна програма з вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової другого року тренувань є ефективною, що підтверджується даними педагогічного експерименту, а її окремі елементи можуть використовуватися в системі підготовки спортсменів з єдиноборств.

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів оптимізації техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки третього та четвертого року тренувань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко О., Лук'янов П. Розвиток фізичних якостей боксерів методом колового тренування на етапі попередньої базової підготовки: *Збірник тез «проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики»*. 2004. С. 79-83. Режим доступу: URL: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/298>
2. Акопян А.О., Павлов Н.В. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности юных квалифицированных боксеров 15-16 лет. *Вестник спортивной науки*. 2014. №1. С. 24-27.
3. Антомонов М.Ю., Коробейніков Г.В., Хмельницька І.В. *Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень*. Київ: Олімпійська література, 2021. 216 с.
4. Байковский Ю.В. *Основы спортивной тренировки*. 2004. 236 с.
5. *Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ, 2004.
6. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложнокоординационным спортивным упражнениям. *Наука в олимпийском спорте*, 2017. № 4. С. 45-55.
7. Бондаренко О.В., Поліщук В.О. Використання складно-координаційних вправ, як одного із засобів розвитку майстерності боксерів. «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»: матеріали VII інтернет-конференції. (17-18 жовтня 2023 р.) Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 26-30. Режим доступу: URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18005/1/Bondapenko.pdf>

8. Бондарчук А.П. *Периодизация спортивной тренировки*. Киев: Олимпийская литература, 2000. 567 с.
9. Бубка С.Н., Платонов В.М. *Система олімпійської підготовки : основи менеджменту*. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
10. Бубка С.Н., Платонов В.Н. Менеджмент підготовки спортсменів к Олімпійским Играм. Киев: Олімпійська література, 2017. 480 с.
11. Бузоверя А.Г. *Підвищення рівня технічної підготовленості юних черлідерів на етапі попередньої базової підготовки*: дис... на здобуття кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 олімпійський а професійний спорт. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2021. 247 с.
12. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Київ: Олімпійська література, 2002. 294 с.
13. Волков Л.В. *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
14. Володченко О.А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу: автореферат дис. ... канд.наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харків. 2018. 21 с.
15. Воронцов А. Значення функціональної асиметрії в разі вдосконалення техніко-тактичної підготовки в жіночому боксі. *Педагогічні науки*. 2020. Випуск 90. С. 33-41. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2020-90-6>
16. Воронцов А. Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидкісно-силовою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2020. (7(127)). С. 29-33. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).05)

17. Воронцов А. Сучасні методи оцінки техніко-тактичних дій дівчат у боксі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 19. С. 10–17. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.10-17>

18. Воронцов А.І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. *Вісник Запорізького національного університету*. 2020. № 1. С. 95-101. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-13>

19. Воронцов А.І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки: дис... на здобуття наукового ступеня доктор філософії за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2022. 246 с.

20. Воропай С.М., Мороз М.О. Тренування акцентованих ударів під час підготовки боксерів-юнаків 13-16 років. *«Новачії, практика та перспективи розвитку фізичної культури і спорту»*: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичного семінару з міжнародною участю (12 квітня 2024). Кропивницький, 2024. С. 28-31.

21. Ву Чуанжонг. *Індивідуалізація процесу підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням рівня прояву когнітивних функцій*: дис. ... д-ра філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2023. 218 с.

22. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика. 2007. С. 194-205.

23. Гамалий В. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2015. № 2. С. 67-72.

24. Гамалий В. Спортивная техника как объект изучения в теории

спорту. *Наука в олімпійському спорті*. 2004. № 1. С. 25-30.

25. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.

26. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 25-28.

27. Гасанова С.Ф. Жіночий бокс. Київ: КНУБА, 2014. 26 с.

28. Гасанова С.Ф. *Структура функціональної підготовленості спортсменок високого класу як фактор забезпечення змагальної діяльності в жіночому бокс: дис... на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2021. 248 с.*

29. 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.

30. Григор'єв В., Коробейніков Г. Сучасні проблеми спеціальної силової підготовки в тайландському боксі на початковому етапі для спортсменів різних вікових категорій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 8(181). С. 66-71. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).12)

31. Гузар В., Еделев О., Шалар О., Стрикаленко Є. Оцінка рівня розвитку спеціальної витривалості боксерів в БК «Факел». *Scientific Collection «InterConf»*, 2023. (172), 243–254. Режим доступу: URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/4449>

32. Гузар В.М., Деркач В.М., Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А. Розвиток сили юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки. *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence»*. (December 16-18, 2023). Amsterdam, Netherlands. «Physical

*education and sports»*. 2023. №182. С. 260-269. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/5037/5074>

33. Гулей К., Калабський А. Зміни рівня фізичної підготовленості збірних команд з боксу ВВНЗ у передзмагальному періоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. (2). С. 118–127. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2>

34. Дегтярьов І.П. *Бокс*. Харків: Основа, 2009. 251 с.

35. Демінський А.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. *Навчально-методичний посібник*. Херсон: Айлант, 2002. 296с.

36. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.

37. Діленян М.О., Остьянов В.Н., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Бокс*. Київ: Національний олімпійський комітет, 2008. 111с.

38. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 194-205.

39. Долбишева Н., Михайліченко А. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск СХХХХІІ (142). С. 31-36. (Серія педагогічні науки).

40. Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л., Кощев О.С. *Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту*. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.
41. Долбишева Н.Г., Михайліченко А.Г. Взаємозв'язок показників технічної підготовленості спортсменів-черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету*. Івано-Франківськ, 2019 №33. С. 153-159.
42. Долбишева Н.Г., Михайліченко А.Г. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Наукові записи*. Київ, 2019. №142. С. 79-92.
43. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мусяця С.Є., Шевченко О.В., Яремка І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету* №1. 2021. С. 140-150.
44. Донской Д. Д. Теория построения действий. *Теория и практика физической культуры*. 1991. №3. С. 9-13.
45. Дьячков В.М. *Критерії технічної майстерності в швидкісно-силових видах спорту*. 1972. С. 9-19.
46. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге. Челябинск. 2005. 171 с.
47. Жадан А. Б. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю: дис.. к.фіз.вих. Харківська державна академія фізичної культури, Харків. 2006. 143 с.
48. Зав'ялов М. *Бокс від першої особи*. Київ: Саміт-Книга, 2023. 224 с
49. Задорожна О.Р., Бріскін Ю.А., Сосновський Д.Д., Романюк Р.І., Рихаль В.І. Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. *Науковий часопис*

*НПУ ім. М.П. Драгоманова.* 2019. Вип. 8(116). С. 42-47. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2019\\_8\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2019_8_12)

50. Задорожна О.Р., Хомяк І.І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ). *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова.* 2019. №2 (108). С. 56-60. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24152/1/%d0%97%d0%b0%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b6%d0%bd%d0%b0\\_%d0%a5%d0%be%d0%bc%d1%8f%d0%ba\\_2019.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24152/1/%d0%97%d0%b0%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b6%d0%bd%d0%b0_%d0%a5%d0%be%d0%bc%d1%8f%d0%ba_2019.pdf)

51. Заневський І.П., Грибовський Р.В., Пітин М.П., Пазичук О.О. (2023). Надійність психофізіологічних показників в оцінюванні техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих стрільців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2023. 8(168). С. 73-77. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).14)

52. Задорожна О.Р., Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Харченко-Баранецька Л.Л., Король С. А. Тактика вибору вагової категорії у жіночій боротьбі (на прикладі олімпійського циклу 2013-2016 рр.). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2021. Випуск 3. К2 (71). С. 138-141. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35786/Zadorozhna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

53. Зубкова Н.В. *Конспект лекцій з дисципліни «Кваліметрія, управління якістю, сертифікація та конкурентоспроможність продукції».* Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» Машинобудівний факультет Кафедра «Інтегровані технології машинобудування» ім. М.Ф. Семка. URL: [http://web.kpi.kharkov.ua/cutting/wp-content/uploads/sites/143/2016/12/KL\\_Z.pdf](http://web.kpi.kharkov.ua/cutting/wp-content/uploads/sites/143/2016/12/KL_Z.pdf) Дата звернення 20.12.2021

54. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. 2010. С. 214-215

55. Калмыков Е.В. *Индивидуализация тактической подготовки боксеров применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство*: автореферат канд.пед. наук. 1983. С. 23.

56. Каначи Л. Горский Л. *Подготовка футболистов*. Перевод со словацкого А. Н. Самылина. 1984. 420 с.

57. Карпа І.Я., Сухнацький М.О., Лобасюк В.С., Гурський А.П. Методика навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2024. Вип. 3(175). С. 108–113. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1846>

58. Келлер В.С., Платонов В.М. *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.

59. Кидонь В.В. *Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою*: дис... на здобуття наукового ступеню к.фіз.вих. за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський та професійний спорт. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2019. 248 с.

60. Кіприч С.В. *Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі*: дис... д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.

61. Кіприч С.В. *Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту*. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.

62. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2019. № 3. С. 11-18.

63. Коренберг В.Б. *Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинофизиологии)*. 2011. 208 с.

64. Коробейніков Г., Штанагей Д., Ричок Т., Костюченко О., Костюченко В. Особливості техніки рухів у жінок-боксерів з різним стилем ведення поєдинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 3. С. 24-32. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.3.24-32>
65. Костюкевич В.М, Шинкарук О.А. *Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальності: 017 Фізична культура і спорт)*. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 634 с.
66. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту). Київ: КНТ. 2016. 615 с.
67. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. *Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт*. Київ: Олімпійська література, 2018. 528 с.
68. Костюкевич В.М. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
69. Кошура А.В. *Теорія і методика спортивних тренувань*. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
70. Кравченко О.Д. *Методика розвитку спеціальної витривалості спортсменів-юнаків в процесі занять вільною боротьбою*. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19479/1/43.pdf>
71. Круцевич Т.Ю. *Теорія і методика фізичного виховання*. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
72. Курамшин Ф. Ю. Теория и методика физической культуры. 2010. 464 с.
73. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. *Основи теорії і методики спортивної підготовки*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

74. Лазурко Ю., Пітин М., П'ятничук Г., Васильків М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок України у тайландському боксі (IFMA). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. (28(4)), 224–231. URL: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(4\).224-231](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).224-231)

75. Лапутин А.Н., Носков Н.А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей ХГАДИ (ХХПИ)*. Харьков, 2002. №4. С. 3-17.

76. Латишев М.В., Штанагей Д.В., Вольський Д.С., Чорній І.В., Демченко Н.В. Аналіз ланок тіла боксерів під час нанесення ударів за допомогою сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2024. №1 (31). С. 59-69. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.06>

77. Лисицин В.В. *Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса*. 2014. 352 с.

78. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменок в українських національних єдиноборствах. *Природна освіта та наука*. 2024. В.2. С. 48-54. URL: <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-2.07>

79. Лиходеева Г. *Комп'ютерний практикум з математичної статистики*. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 98 с.

80. Ляшук Р.Л., Осипенко В.Є., Блажиевський Г.В. Удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Збірник наукових праць*, 2024. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/40747/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%8C%20%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D1%94-36-41.pdf>

81. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огністий А.В., Огніста К.М. *Основи спортивної підготовки*. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
82. Мартинюк Ю.Є., Джим В.Ю. Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*. 2023. № 4(30). С. 78-83. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.08>
83. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. 2010. 340 с.
84. Матвеев Л.П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
85. Михайліченко А.Г. Технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів-черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 55-58.
86. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки. Дніпро, 2022. 396 с.
87. Молочко А.С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. В. 1(129). С. 71-77. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)
88. Москаленко Н.В., Афанасьєв С.М., Микитчик О.С., Долбишева Н.Г., Бакурідзе-Маніна В.Б. Оцінка властивостей нервової системи у юних спортсменів-єдиноборців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №11 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. 2023. Випуск 5 (164). С. 16-19. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03)

89. Москаленко Н.В., Афанасьєв С.М., Микитчик О.С., Долбишева Н.Г., Чекмарьова Н. До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренуваного процесу. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №11 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». 2023. Випуск 2 (160). С. 133-136. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).28)*
90. Мулик К.В., Скалій О.В., Аносова О.С. Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Єдиноборства. 2024. № 3(33). URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.04>*
91. Набатникова М. Я. *Основы управления подготовкой юных спортсменов. 1982. 280 с.*
92. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 №67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
93. Нестеренко Н., Раковська І., Найко Д. Особливості вдосконалення технічної підготовленості «ліберо» на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. (7(167)). С. 135-139. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).28)*
94. Нікітенко С.А. Система спортивного тренування в боксі. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 17 с.
95. Озолин Н. Г. *Настольная книга тренера: Наука побеждать. 2004. 863 с.*
96. Остьянов В., Гайдамак И. *Бокс. Обучение и тренировка. Київ: Олімпійська література, 2001, 240 с.*
97. Остьянов В.Н. *Обучение и тренировка боксеров: Киев: Олимпийская литература, 2011. 272 с.*

98. Остьянов В.Н., Діленьян 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.

99. Ост'янов В.Н., Яремко М.О. Передзмагальна підготовка боксерів вищих розрядів до головних змагань (на прикладі збірної команди України)». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 7. С. 88-97

100. Павлов Н.В. *Построение централизованной подготовки квалифицированных боксеров юношей 15–16 лет*: дисс... канд. пед. наук.: 13.00.04. 2014.

101. Петров М. *Бокс. Техника, тактика, тренировка*. Litres, 2020. 208 с.

102. Платонов В.М., Козлова О.К., Павленко Ю.О., Воробйова А.В., Козлов К.В., Санауов Ж.А. Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу). *Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі*. 2020. Т. 4. 222 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3088>

103. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 2005. С. 428-455.

104. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 584 с.

105. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Том 4. Киев: Олимпийская литература, 2004. 607 с.

106. Платонов В.Н. Булатова М.М., Косьмина Е.С. Медико-биологические основания для ограничений в развитии женской части программы Олимпийских игр. *Спортивна медицина*, 2012. № 1. С. 3-9

107. Платонов В.М. *Сучасна система спортивного тренування*. Київ: Перша друкарня, 2021. С. 66-258.
108. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
109. Платонов В.Н. *Теория спорта*. Киев: Вища школа, 1987. 424 с.
110. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература, 2014. С. 218-229.
111. Платонов В.Н., Сахновский К. П. *Подготовка юного спортсмена*. Киев: Радянська школа, 1988. 288 с.
112. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» від 05.11.2008 р. №993(зі змінами 2013-2020рр.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
113. Постанова про внесення змін до «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» та «Положення про центр олімпійської підготовки» від 25 листопада 2020 р. № 1159. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1159-2020-%D0%BF#n12>
114. Приходько В., Москаленко Н., Микитчик О., Лукіна О., Новіков В. Особливості фізичної підготовленості спортсменів-єдиноборців (на прикладі боксу і тхеквондо ВТФ) . Спортивний вісник Придніпров'я, 2023. № 1. С. 203-210. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-203>
115. Резников Ю.А. Объективные критерии оценки эффективности техники в видах спорта с субъективной оценкой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 1974. 24 с.
116. Рихаль В., Пітин М., Окопний А., Котельник А., Мисишин П., Ворончак М., Амизян А. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості боксерів віком 11-13 років за допомогою засобів із підвищеними вимогами до

координації рухів і вестибулярної стійкості. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 8(168). С. 148-152. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).30)

117. Савченко В., Акопов О., Микитчик О. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №3. С. 189-198. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189>

118. Савченко В.Г., Долбишева Н.Г., Черноколенко А.В., Шевченко О.В. Техніко-тактична підготовка дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я №1*. 2022. С. 164-172. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>

119. Савченко В.С. Особливості технічної підготовки волейболістів. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (21-22 квітня 2022)*. Голов. ред. С.В. Синиця. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 276-278.

120. Скирта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат. Дис. Канд наук з фіз. виховання і спорту. Дніпропетровськ. 2015. 20 с.

121. Сосновський В., Джуман Р., Сосновська О. Ефективність програми удосконалення швидко-силових здібностей боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. (2). С. 38-47. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.6>

122. Струтинський А., П'ятничук Д., Пітин М., Семеряк З. Обґрунтування змісту різних сторін підготовки кваліфікованих спортсменів у

боксі (теоретичний огляд). *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2024. Вип. 2. С. 51-57. URL: <https://doi.org/10.32782/olimp spu/2024.2.9>

123. Суслов Ф.П., Січ В.Л., Шустин Б.Н. *Современная система спортивной подготовки*. 1995. 448 с.

124. Тер-Ованесян А.Л. Педагогические основы физического воспитания. 2005. 272 с.

125. Тихорський О.А., Христосов І.В. Застосування підводячих вправ боксерами-розрядниками у базовому мезоциклі. *Proceedings of the 12th International Scientific and Practical Conference «Challenges in Science of Nowadays» (December 6-8, 2023). Washington, USA. «Physical education and sports»*. 2023. №181. С. 426-427. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/4927/4963>

126. Товт В.А., Шелехова Т.В., Товт-Коршинський А. Обґрунтування методів психологічної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. *Педагогчна інноватика: сучасність та перспективи*. 2024. № 4. С. 141-145. URL: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-4-21>

127. Тропин Ю.Н., Латышев Н.В., Айварс Каупужс. Методы математической статистики в единоборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств у вищих навчальних закладах: збірник статей XVII Міжнародної наукової конференції*, Харків: ХДАФК, 37-41.

128. Туманян Г.С. *Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера*. 2006. 494 с.

129. Федорина Т.Є., Долгарева М.Г., Єфременко А.М., Крайник Я.Б. Ефективність використання ритмічної стимуляції для вдосконалення швидкості реакції та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих боксерів *Єдиноборства*. 2023. №1 (31). С. 59-69. № 1(27). С. 91–101. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.08>

130. Филимонов В.И. *Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования*. 2001. С. 400.
131. Филимонов В.И. *Современная система подготовки боксеров*. 2011. 480 с.
132. Фішев С.О. Фішев Ю.О. Вплив занять з атлетичної гімнастики на техніку прийомів в боксі у студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип.3(2). С.348-351. Режим доступу: URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/29704>
133. Худолій ОМ., Іващенко О.В. Інформаційне забезпечення процесу навчання і розвитку рухових здібностей дітей і підлітків (на прикладі спортивної гімнастики). *Теорія і практика фізичного виховання*, 2013. № 4 . С. 3-18.
134. Худолій О., Карпенець Т., Іващенко О. Моделювання процесу навчання гімнастичним вправам на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2015. Випуск 22. С. 141-147.
135. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. №4. (10). С. 69-79. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1473631>
136. Черноколенко А. Ефективність експериментальної програми технічної і техніко-тактичної підготовки спортсменок, які займаються боксом (на прикладі ударів знизу). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №3. С. 197-207. URL: <https://orcid.org/10.32540/2071-1476-2024-3-197>
137. Черноколенко А. Особливості контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів дівчатами, які займаються боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 154-162. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-15>

138. Черноколенко А. Особливості структури річного макроциклу спортивної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань»: *Тези на XV Міжнародну конференцію «Молодь та олімпійський рух»*. (16 вересня 2022 р. м. Київ). С. 74-75.

139. Черноколенко А. Рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. Випуск 4(177)24. 2024. С 182-189. URL: <https://orcid.org/0000-0003-0503-773>

140. 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. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240>

141. Черноколенко А., Долбишева Н. Науково-теоретичне обґрунтування програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №1. С. 223-238. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-223>

142. Черноколенко А.В. Теоретичний аналіз планування фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Матеріали VII Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Спортивна наука - 2022»* 24.05. 2022 р. С. 87-95.

143. Черноколенко А.В., Долбишева Н.Г. Теоретичне обґрунтування техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Тези. XXI Міжнародна науково-практична*

конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». 2021. С. 91.

144. Шаверський В., Литвинчук Ю., Ясінський Ю. Удосконалення технічної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *«Спортивна наука – 2023»*: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 28-34.

145. Шамардіна Г.М. *Основи теорії і методики фізичного виховання: вибрані лекції*. Дніпропетровськ : «Пороги», 2004. 416 с.

146. Штанагей Д.В., Савенюк А.Б. Особливості змагальної діяльності боксерок на чемпіонаті Європи 2023 року. *Єдиноборства*. 2025. № 2(36). С. 41-46. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.05>

147. Шевченко О.В., Авдієвський А.С., Яремка І. М., Черноколенко А.В. *Критерії відбору юних боксерів на початковому етапі підготовки* : методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 27с.

148. Шевченко О.В., Черноколенко А.В., Авдієвський А.С. *Формування індивідуального стилю боксера* : методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей. Дніпро: ПДФКіС, 2018. 38с.

149. Шевченко О.В., Яремка І. М., Авдієвський А.С. *Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки*. Дніпро. 2017. 35 с.

150. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Використання ігрового методу на етапі початкової підготовки юнаків 10-11 років, що займаються боксом*: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «бокс». Дніпро, 2021. 28 с.

151. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Відновлення працездатності боксерів на передзмагальному етапі та у післязмагальний період*: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «Бокс» та тренерів ДЮСШ. Дніпро, 2022. 34 с.

152. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Застосування методу кругового тренування для підвищення функціональної підготовленості боксерів: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «бокс»*. Дніпро, 2018. 35 с.

153. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Оптимізація раціонів харчування боксерів з урахуванням тренувальних навантажень: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»*. Дніпро, 2018. 41 с.

154. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В., Авдієвський А.С. *Методика застосування засобів відновлення у боксі після фізичних навантажень: методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання (спеціалізація «бокс»)*. Дніпро, 2019. 26 с.

155. Шиян Б. М., Вацеба О. М. *Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті*. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2008. 276 с.

156. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Частина 1. Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272 с.

157. Шиян Б.М., Папуша В.Г. *Теорія фізичного виховання*. Львів, 2000. 184с.

158. Штанагей Д., Коробейніков Г., Колумбет О., Дудорова Л. Дослідження динамічних характеристик рухів рук жінок-боксерів з різними типами функціональної асиметрії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. № 7 (138). С. 16-21. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).03)

159. Яремка І.М., Авдієвський А.С., Веліченко Ю.В. *Розвиток спеціальних фізичних якостей боксерів при роботі на дальній дистанції з використанням спеціальних пристроїв, тренажерів та снарядів: методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей*. Дніпро: ПДАФКіС, 2017. 30 с.

160. Ярош Г.В. *Корекція порушення у юних боксерів: дис... д-ра філософії: за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт*. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2023. 235 с.

161. Яровий М.В., Вострокнутов Л.Д., Цимбалюк Ж.О., Руденко А.В., Шутеев В.В. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*. 2023. № 3(29). С. 133-144. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11>.

162. Ashker El-Said. The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. 18(2): 926-932. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>

163. Ashker S. 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. PP. 926-932. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>

164. Avischious T., Herr L., Vanheest J. Progressions fo rathiete and coach development. In: USA swimming, 1<sup>st</sup>ed, Colorado: ColoradoSpring. 1999.

165. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-term athlete development. Champaing, IL: Human Kinetics, 2013. 286 p.

166. Batty G.D., Kaprio J. Traumatic brain injury, collision sports participation and neurodegenerative disorders: narrative power, scientific evidence, and litigation. *J Epidemiol Community Health*. 2022. 76(11). PP. 905-908. URL: <https://doi.org/10.1136/jech-2022-219061> .

167. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.

168. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: Crowood, 2012. 116 p.

169. Boden B.P. Direct catastrophic injury in sports. *Jam Acad Orthop Surg*. 2005. №13(7). p.p. 445–454.

170. Bu X. Experimental Study on the Effect of Speed Strength Training on the Special Strikes of Chinese Female *Boxers*. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022. PP. 1-7. URL: <https://doi.org/10.1155/2022/5912231>
171. Charness N., Feltovich P.J., eds Hoffman R.R., Ericsson K.A. The Cambridge handbook of expertise and expert performances. New York: Cambridge University Press, 2006.
172. Devesa V.P., Pons T.C. Methodological analysis of boxing activity profile by category. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2020. Vol 20 (Supplement issue 3), Art 277. PP. 2052-2060. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3277>
173. Disk F.W. *Sports training principles*. 5<sup>th</sup> ed. – London: A. & C. Blacr, 2007. 387 p.
174. Dolbysheva N., Kidon V., Kovalenko N., Holoviichuk I., Koshcheyev A., Chuhlovina V. Improvement of technical skills of 14-16 years old athletes who are engaged in aesthetic group gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol.20 (2), Art 82. PP. 554-563.
175. Dudayev S. *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 2021. 198 p.
176. Frank W., Dick O. B. E. *Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science*, Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432 p.
177. Gammel I. Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity. *The Journal of the Social History Society*. 2015. №9. P. 369-390.
178. Khudolii O.M. Research Program: Modeling of Young Gymnasts' Training Process. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. 19 (4). P. 168–178. Available from: URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2019.4.02>
179. Khudolii O., Iermakov S, Bartik. P. Didactics: Methodological Basis of Motor Learning in Children and Adolescents. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2020. Vol. No. 1, P. 5-3

180. Kim Y.J., Kwon S.Y., Lee J.W., Channon A., Matthews C.R. Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea. *Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World*. Hampshire: Palgrave Macmillan. 2015. PP. 204-218.

181. Knudson V., Morrison S. *Qualitative analysis of human movement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. 252 p.

182. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Raab M., Baić M., Borysova O., Korobeinikova I., Shengpeng G., Khmel'nitska I. Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(1). P. 84-90. URL: <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0110>

183. Linder K. Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble? *Feminist Media Studies*. 2012. № 12(3). P. 464-467.

184. McCrory P., Meeuwisse W., Dvorak J., Aubry M., Bailes J., Broglio S., et al., Vos, P. Consensus statement on concussion in sport – The 5th international conference on concussion in sport held. *British Journal of Sports Medicine*. Berlin, 2016. 1-10 p.)

185. Mennesson C. 'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers. *International Review for the Sociology of Sport*. 2000. № 35(1). P. 21-33.

186. Mueller F.O. Sports related head and brain trauma. *NCMJ*. 2001. №62 (6): P.P. 368–372.

187. Merni F., Madella A. Evaluation for sport technique improvement, in: *Scientific Fundamentals of Human movement and Sport Practice Faculty. 9<sup>th</sup> International Scientific Conference Sport Kinetics*. 2005. P. 88-91.

188. Naglak Z. *Metodyka treningowania sportowca*. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 1999. Available from: URL: [https://www.dbc.wroc.pl/Content/1778/PDF/Naglak\\_Metodyka%20trenowania%20sportowca.pdf](https://www.dbc.wroc.pl/Content/1778/PDF/Naglak_Metodyka%20trenowania%20sportowca.pdf)

189. *Neurological typology and its role in enhancing technical and tactical skills in adolescent female boxers* / V. Tyshchenko, H. Omelyanchik, S. Markova, A. Vorontsov, O. Pavelko, E. Doroshenko, L. Sokolova, I. Hlukhov, K. Drobot. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2023. Т.9. №4. С. 57-72. URL: <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.57-72>
190. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: hand book voormodernzweem training. Antwerpen: F8G partners, 2007. 39 p.
191. Platonov V.N. *Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile ei practice*. București: Ed. Discobolul, 2015. 624 p.
192. Plisk S.S. Speed, agility, and speed-endurance development. In: T.R. Baechle and R.W. Earle, eds., *Essentials of strength training and conditioning, 1<sup>st</sup> ed.* Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
193. Potop V., Grigore V., Cîmpeanu M., Bufta V., Jurat V. Relationship of the Level of Physical and Technical Training in 9-Year Old Junior Gymnasts. *Gymnasium*, 2019. 20 (2). PP. 23-35.
194. Prikhodko V., Moskalenko N., Mykytchyk O., Chykolba H. Improvement of technical and tactical actions in olympic types of martial arts. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. (3(161)). PP. 40-44. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).09)
195. Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Białą Podlaska: AWFIS. 2015. Tom 2. s. 193-217.
196. Shestak Y., Mulyk V., Okun, D. Influence of the use of special exercises on the psychophysiological indicators of young boxers aged 15-16 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2020. (6(80)). PP. 46–51. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/224724>

197. Shtefiuk I., Tsos A., Chernozub A., Aloshyna A., Marionda I., Syvokhop E., Potop V. Developing a training strategy for teenage athletes in mixed martial arts for high-level competitions. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2024. Vol. 24 (issue 2), Art 39. PP. 329-337. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02039>
198. Šiška L., Hubinák A., Krška P., Brod'ánI J. Development of specific training load in boxing *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES) 2020. Vol.20 (5), Art 352, pp. 2580 – 2585. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05352>
199. Soifer J. Co-founder of Cross-Fit workout program opens gym in Prescott. *The Daily Courier*. Retrieved 28 April. 2014.
200. Stewart A. The Boxer's «Pugilistic-Present»: Ethnographic Notes Towards a Cultural History of Amateur and Professional Boxing in England». *Sport in History*. 2011. Vol. 31(4) P. 464–486. URL: <https://doi.org/10.1080/17460263.2011.645337>
201. Terzis A. *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD. 2020. 46 c.
202. 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. URL: <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.57-72>
203. Valovich-McLeod et al. T.C., Decoster L.C. and Loud K.J. National Athletic Trainers' Association position statement: Prevention of pediatric overuse injuries. *Jurnal of Athletic Training*, 2011. 46. P. 206-220.
204. Woods R.B. Social issues in sport. 3<sup>rd</sup> ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2008. 522 p.
205. Woodward K. Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse. *Contemporary Social Science*. 2014. № 9. P. 242-252.

206. Wu Q. Boxing speed and muscle scientific training. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*. 2022. 28(2). P. 82–84. URL: [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228022021\\_0428](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228022021_0428)

207. Zhang W., Liu Z., Zhou L., Leung H., Chan A.B. Martial arts, dancing and sports dataset: A challenging stereo and multi-view dataset for 3D human pose estimation. *Image and Vision Computing*. 2017. 61. P. 22-39. URL: <https://doi.org/10.1016/j.imavis.2017.02.002>

## ДОДАТКИ

**Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати  
дисертації**

1. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустьяца С.Є., Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі початкової підготовки. Вісник Запорізького національного Університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: видавничий дім «Гельветика», 2021. № 1. С. 140-150. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-20> (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та аналізу навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу).
2. 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. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, проведенні соціологічного дослідження, обробки результатів). URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, проведенні експертної оцінки, обробки результатів).
3. 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. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, проведенні експертної оцінки, обробки результатів). URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240> . (Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети, проведенні контрольного тестування, обробки результатів, опису результатів дослідження).

4. Черноколенко А. Особливості контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів дівчатами, які займаються боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 154-162. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-154>

5. Черноколенко А., Долбишева Н. Науково-теоретичне обґрунтування програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №1. С. 223-238. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, науково-теоретичному обґрунтуванні програми). URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-223>. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, розробці структури та змісту технічної та техніко-тактичної підготовки).

6. Черноколенко А. Рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. Випуск 4(177)24. 2024. С 182-189. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).37)

7. Черноколенко А. Ефективність експериментальної програми технічної і техніко-тактичної підготовки спортсменок, які займаються боксом (на прикладі ударів знизу). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №3. С. 197-207. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-197>

#### ***Опубліковані праці апробаційного характеру***

8. Черноколенко А.В. Теоретичний аналіз планування фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *VII Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Спортивна наука - 2022»*. 2022 р. С. 87-95

9. Черноколенко А.В., Долбишева Н.Г. Теоретичне обґрунтування техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Тези. XXI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. 2021. С. 91. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети та напрямку дослідження).

10. Черноколенко А. Особливості структури річного макроциклу спортивної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань»: *Тези на XV Міжнародну конференцію «Молодь та олімпійський рух»*. (16 вересня 2022р. м. Київ). С. 74-75.

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

11. Шевченко О.В., Авдієвський А.С., Яремка І. М., Черноколенко А.В. *Критерії відбору юних боксерів на початковому етапі підготовки: методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей*. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 27 с. (Особистий внесок здобувача полягає у аналізі та підборі критеріїв відбору юних спортсменів на початковому етапі підготовки).

12. Шевченко О.В., Черноколенко А.В., Авдієвський А.С. *Формування індивідуального стилю боксера: методичні рекомендації для студентів всіх спеціальностей*. Дніпро: ПДАФКіС, 2018. 38 с. (Особистий внесок здобувача в аналізі та підборі критеріїв оцінки рівня сформованості індивідуального стилю боксера).

13. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В., Авдієвський А.С. *Методика застосування засобів відновлення у боксі після фізичних навантажень: методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання (спеціалізація «бокс»)*. Дніпро, 2019. 26 с.

14. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Використання ігрового методу на етапі початкової підготовки юнаків 10-11 років, що займаються боксом: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «бокс»*. Дніпро, 2021. 28 с.

15. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Оптимізація раціонів харчування боксерів з урахуванням тренувальних навантажень: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»*. Дніпро, 2018. 41 с.

16. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Відновлення працездатності боксерів на передзмагальному етапі та у післязмагальний період: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «Бокс» та тренерів ДЮСШ*. Дніпро, 2022. 34 с.

17. Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. *Застосування методу кругового тренування для підвищення функціональної підготовленості боксерів: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форми навчання спеціалізації «бокс»*. Дніпро, 2018. 35 с.

## ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Форма участі
1.	Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії» (Дніпро, 2022, 2023, 2024)	Доповідь, публікація
2.	Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2022)	Публікація, доповідь
3.	Міжнародних наукових конгресах «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2022)	Публікація, доповідь
4.	Міжнародна науково-практична конференція «Фізичне культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2021)	Публікація (тези), доповідь
5.	Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція «Спортивна наука-2022» (Житомир, 2022)	Публікація, доповідь
6	Регіональна науково-методична конференція «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2022, 2023)	Доповідь

### Анкета

Шановні колеги!

На базі ПДАФКіС будуть проводитись дослідження щодо визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. Будемо вдячні, якщо Ви відповісте на наступні питання:

**1. Прізвище, ім'я по батькові тренера (за бажанням):** \_\_\_\_\_

**2. Вкажіть яким нормативним документом Ви користуєтесь в процесі визначення технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на різних етапах підготовки (визначити галочкою):**

- Програмою ДЮСШ та СДЮСШОР з боксу України
- Самостійно розробленою програмою
- Інший варіант (вказати який): \_\_\_\_\_

**3. Чи вистачає вам обсягу нормативних вимог ДЮСШ та СДЮСШОР для визначення рівня технічної та техніко тактичної підготовленості(визначити галочкою):**

- Так                       Ні                       Вагаюсь відповісти

**4. Чи вважаєте Ви, що є необхідність в розробці контрольних нормативів для визначення технічної та техніко-тактичної підготовленості (визначити галочкою):**

- Так                       Ні                       Вагаюсь відповісти

**5. На Вашу думку, які запропоновані нижче нами контрольні вправи необхідно використовувати в процесі визначення рівня прямих ударів дітей, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки (визначити галочкою вправи необхідні для оцінки, здійснити ранжирування від 1 до 8): (ранж-ня)**

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> Нанесення прямого удару на боксерському снаряді передньою рукою у голову 30 разів (за допомогою метронома). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Нанесення прямого удару на боксерському снаряді дальньою рукою у голову 30 разів (за допомогою метронома).  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Нанесення прямого удару на боксерському снаряді передньою рукою у тулуб 30 разів (за допомогою метронома).  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Нанесення прямого удару на боксерському снаряді дальньою рукою у тулуб 30 разів (за допомогою метронома).   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Нанесення прямого удару передньою рукою у голову 30 разів (бій «з тінню»)                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Нанесення прямого удару дальньою рукою  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

у голову 30 разів (бій «з тінню»)

○ Нанесення прямого удару передньою рукою

у тулуб 30 разів (бій «з тінню»)

○ Нанесення прямого удару дальньою рукою

у тулуб 30 разів (бій «з тінню»)

○ Вказати свій варіант \_\_\_\_\_

**6. На Вашу думку, які запропоновані нижче нами контрольні вправи необхідно використовувати в процесі визначення рівня бокових ударів дітей, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки (визначити галочкою, тест незадовільний відзначити галочкою, зазначити вправи за ранжируванням від 1 до 8): (ранж-ня)**

○ Нанесення бокового удару на боксерському снаряді передньою рукою у голову 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення бокового удару на боксерському снаряді дальньою рукою у голову 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення бокового удару на боксерському снаряді передньою рукою у тулуб 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення бокового удару на боксерському снаряді дальньою рукою у тулуб 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення бокового удару передньою рукою у голову 30 разів (бій «з тінню»)

○ Нанесення бокового удару дальньою рукою у голову 30 разів (бій «з тінню»)

○ Нанесення бокового удару передньою рукою у тулуб 30 разів (бій «з тінню»)

○ Нанесення бокового удару дальньою рукою у тулуб 30 разів (бій «з тінню»)

○ Вказати свій варіант \_\_\_\_\_

**7. На Вашу думку, які запропоновані нижче нами контрольні вправи необхідно використовувати в процесі визначення рівня ударів знизу дітей, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки (визначити галочкою, тест незадовільний відзначити хрестиком, зазначити вправи за ранжируванням від 1 до 8): (ранж-ня)**

○ Нанесення удару знизу на боксерському снаряді передньою рукою у голову 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення удару знизу на боксерському снаряді дальньою рукою у голову 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення удару знизу на боксерському снаряді передньою рукою у тулуб 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення удару знизу на боксерському снаряді дальньою рукою у тулуб 30 разів (за допомогою метронома).

○ Нанесення удару знизу передньою рукою у голову 30 разів (бій «з тінню»)

- Нанесення удару знизу дальньою рукою у голову 30 разів (бій «з тінню»)
- Нанесення удару знизу передньою рукою у тулуб 30 разів (бій «з тінню»)
- Нанесення удару знизу дальньою рукою у тулуб 30 разів (бій «з тінню»)
- Вказати свій варіант \_\_\_\_\_

**8. На Вашу думку, які запропоновані нижче нами контрольні вправи необхідно використовувати в процесі визначення рівня переміщення дітей, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки(визначити галочкою, тест незадовільний відзначити хрестиком, зазначити вправи від за ранжируванням від 1 до 6):(ранж-ня)**

- Пересування приставним кроком вперед, назад, назад, вліво, вправо
- Пересування приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед, назад, вліво, вправо
- Пересування приставним кроком через імітовану лінію
- Човникове пересування вперед, назад, назад, вліво, вправо
- Човникове пересування на тренажері «сходінка» вперед, назад, назад, вліво, вправо
- Вказати свій варіант \_\_\_\_\_

**9. На Вашу думку, які запропоновані нижче нами контрольні вправи необхідно використовувати в процесі визначення рівня захисних дій від прямих ударів дітей, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки(визначити галочкою, тест незадовільний відзначити хрестиком, зазначити вправи від за ранжируванням від 1 до 7): (ранж-ня)**

- Захист підставка рукавички від прямих ударів у голову (вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).
- Захист збив рукавички від прямих ударів у голову (вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).
- Захист кроком назад від прямих ударів у тулуб (вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).
- Захист уклін від прямих ударів у голову (вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).
- Захист відтяжка від прямих ударів у голову (вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).
- Захист підставка ліктя від прямих ударів у тулуб (вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).
- Захист відтяжка від прямих ударів у тулуб (вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).
- Вказати свій варіант \_\_\_\_\_

**10. На Вашу думку, які запропоновані нижче нами контрольні вправи необхідно використовувати в процесі визначення рівня захисних**

**дій від бокових ударів дітей, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**(визначити галочкою, тест незадовільний відзначити галочкою, зазначити вправи від за ранжируванням від 1 до 7): (ранж-ня)

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> Захист підставка від бокових ударів у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист пірнання від бокових ударів у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист підставка ліктя від бокових ударів у тулуб<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист відтяжка від бокових ударів у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист відтяжка від бокових ударів у тулуб<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист шаг назад від бокових ударів у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист шаг назад від бокових ударів у тулуб<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Вказати свій варіант _____   |                          |                          |

**11. На Вашу думку, які запропоновані нижче нами контрольні вправи необхідно використовувати в процесі визначення рівня захисних дій від ударів знизу дітей, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**(визначити галочкою, тест незадовільний відзначити галочкою, зазначити вправи від за ранжируванням від 1 до 6): (ранж-ня)

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> Захист підставка рукавиці від ударів знизу у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист відтяжка тулубом від ударів знизу у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист шаг назад від ударів знизу у тулуб<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист відтяжка від ударів знизу у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист підставка плеча від ударів знизу у тулуб<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Захист шаг назад від ударів знизу у голову<br>(вправа виконується з партнером, 30 ударів за допомогою метронома).          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> Вказати свій варіант _____   |                          |                          |

**12. При визначенні рівня технічної підготовленості, які для Вас критерії впливають на якість виконання** (визначити галочкою, кількість відповідей необмежена)

- Точність
- Чіткість
- Швидкість виконання
- Моторика виконання

- Біомеханічне виконання
- Амплітуда виконання
- Легкість виконання
- Своєчасність виконання
- Інший варіант (вказати який): \_\_\_\_\_

**13. При визначені рівня техніко-тактичної підготовленості, які для Вас критерії впливають на якість виконання (визначити галочкою, кількість відповідей необмежена)**

- Точність
- Чіткість
- Швидкість виконання
- Моторика виконання
- Біомеханічне виконання
- Амплітуда виконання
- Легкість виконання
- Своєчасність виконання
- Артистизм виконання
- Інший варіант (вказати який): \_\_\_\_\_

**14. Чи вважаєте Ви про необхідність розробки критеріїв оцінювання технічної та техніко-тактичної підготовленості за п'ятьма рівнями та впровадження їх в програму ДЮСШ(визначити галочкою):**

Так                       Ні                       Багаюсь відповісти

Місце роботи у якості тренера з боксу \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_

ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ

### Анкета

Шановні колеги!

На базі ПДАФКіС будуть проводитись дослідження щодо особливостей планування та організації навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки дівчат, які займаються боксом. Будемо вдячні, якщо Ви відповісте на наступні питання:

**1. Прізвище, ім'я по батькові тренера (за бажанням):**

\_\_\_\_\_

**2. Рівень освіти або звання(підкреслити):** Молодший спеціаліст, Бакалавр, Спеціаліст, Магістр, Наукову ступень (к.фіз.вих., д.фізвих), Заслужений тренер України з боксу

**3. Стаж педагогічної роботи у даній сфері:** загальний педагогічний стаж роботи (кількість років) \_\_\_\_\_; тренера з боксу (кількість років): \_\_\_\_\_; тренерська категорія \_\_\_\_\_

**4. У якому виді спорту Ви маєте спортивний досвід, а саме яким видом спорту займались та яку мали спортивну кваліфікацію (спортивний розряд)?** \_\_\_\_\_

**5. Якщо Ви здійснили перехід до тренерської діяльності з боксу то з якого виду спорту?** \_\_\_\_\_

**6. Вкажіть яким нормативним документом Ви користуєтесь в процесі організації та проведення навчально-тренувальних занять з боксу серед дівчат на різних етапах підготовки (визначити галочкою):**

- Програмою ДЮСШ та СДЮСШОР з боксу України
- Самостійно розробленою програмою
- Інший варіант (вказати який): \_\_\_\_\_

**7. Якщо ви організуєте навчально-тренувальний процес не в системі ДЮСШ, в такому випадку вкажіть скільки разів на тиждень Ви їх плануєте та яка їх тривалість в групах попередньої базової підготовки (3 рік тренування) (підкреслити, вказати час):**

- 3-4 рази, тривалість \_\_\_\_\_ год.
- 5-6 разів на тиждень, тривалість \_\_\_\_\_ год.

**8. В навчально-тренувальному процесі плануються різні види підготовки дівчат-боксерів, вкажіть скільки часу Ви відводите на них (вказати у %):**

технічну _____%	}	100 %
теоретичну _____%		
фізичну _____%		
тактичну _____%		
техніко-тактична _____%		

**9. При вирішенні завдання щодо навчання та закріплення техніко-тактичних дій дівчат-боксерів на етапі попередньої базової підготовки Ви робите акцент на (вказіть у %):**

- Правильне виконання нанесення боксерських ударів: \_\_\_\_\_%
  - Пересування боксера: \_\_\_\_\_%
  - Виконання захисних дій; \_\_\_\_\_%
  - Комплексне виконання технічних дій боксера (пересування + нанесення ударів, нанесення ударів + захист, пересування + захист та інше) \_\_\_\_\_%
- }
- 100 %

**10. Чи здійснюєте Ви контроль технічної підготовленості (ударів, пересувань) у дівчат, які займаються боксом?**

Так

Ні

Важко відповісти

якщо **ТАК**, то за допомогою яких (визначити галочкою):

- За рахунок педагогічного спостереження
- Аналіз відео зйомки
- Здача контрольних нормативів (вказіть яких саме): \_\_\_\_\_

- Використання певних пристроїв (вказіть яких саме): \_\_\_\_\_

**11. Чи здійснюєте Ви контроль техніко-тактичної підготовленості (захисних дій від прямих та бокових ударів) у дівчат, які займаються боксом?**

- Так
- Ні
- Важко відповісти

якщо **ТАК**, то за допомогою яких (визначити галочкою):

- За рахунок педагогічного спостереження
- Аналіз відео зйомки
- Здача контрольних нормативів (вказіть яких саме): \_\_\_\_\_

- Використання певних пристроїв (вказіть яких саме): \_\_\_\_\_

**12. Чи згодні Ви, що у програмі ДЮСШ необхідно розкрити особливості техніко-тактичної підготовки та визначити контрольні нормативи щодо її оцінки на етапі попередньої базової підготовки?**

- Так                       Ні                       Важко відповісти

**13. У випадку виявлення технічних недоліків при виконанні технічних дій, скільки часу Ви приділяєте на виправлення цих помилок (відповідно до 100%):**

Виконання нанесення прямих ударів _____%	} 100%
Виконання нанесення бокових ударів _____%	
Виконання захисних дій за допомогою рук _____%	
Виконання захисних дій за допомогою тулуба _____%	
Виконання захисних дій за допомогою ніг _____%	
Пересування приставним кроком _____%	
Човникове пересування _____%	

**14. На Вашу думку для вдосконалення навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки дівчат-боксерів необхідно створити додаткове інформативне поле або навчально-методичну літературу? (визначити галочкою)**

- Так                       Ні                       Важко відповісти

якщо **ТАК**, то вкажіть у якому напрямку: \_\_\_\_\_

**15. На етапі попередньої базової підготовки в якій послідовності навчаєте і закріплюєте спеціальні фізичні вправи (пронумерувати послідовність):**

- Технічна підготовленість \_\_\_\_\_
- Тактична підготовленість \_\_\_\_\_
- Фізична підготовленість \_\_\_\_\_
- Техніко-тактична підготовленість \_\_\_\_\_
- Теоретична \_\_\_\_\_

Місце роботи у якості тренера з боксу

Власний підпис \_\_\_\_\_

**ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ!**

**Додаток Д**  
*Таблиця Д.1*

Достовірні відмінності між показниками технічної підготовленості «школи боксу», прямих та бокових ударів на початку експерименту на загальногруповому рівні (n=48)

№ контрольної вправи	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	0,740								
3	1,209	2,295*							
4	0,248	0,567	1,665						
5	0,343	0,578	1,983	0,083					
6	0,069	1,108	1,502	0,413	0,606				
7	0,956	2,459*	0,610	1,561	2,153*	1,425			
8	1,209	2,791**	0,303	1,871	2,546*	1,823	0,526		
9	7,368***	8,846***	10,416***	8,793***	11,238***	11,857***	16,824***	17,086***	
10	6,289***	7,969***	9,522***	8,092***	9,344***	9,822***	12,164***	12,421***	1,228

*Примітки:* 1 - 30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 2 - 30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 3 - 30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 4 - 30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 5 - 30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 6 - 30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 7 - 30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 8 - 30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному; 9 - переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад; 10 - човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо: \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$ .

Таблиця Д.2

Достовірні відмінності між показниками техніко-тактичної підготовленості захисту від прямих та бокових ударів на початку експерименту на загальногруповому рівні (n=48)

№ контрольної вправи	1	2	3	4	5	6	7
2	0,849						
3	0,389	1,317					
4	1,349	0,549	1,835				
5	1,175	2,049*	0,863	2,507*			
6	2,024*	2,692**	1,802	3,037**	1,097		
7	4,131***	5,266***	3,963***	5,696***	2,748**	0,953	
8	8,357***	9,516***	8,363***	9,844***	6,997***	4,518***	4,795***

*Примітки:* 1 - захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера; 2 - захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера; 3 - захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера; 4 - захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера; 5 - захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера; 6 - захист відхилом вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера; 7 - захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера; 8 - захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера: \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$ .

Таблиця Д.3

Достовірні відмінності між показниками технічної та техніко-тактичної підготовленості прямих ударів та захисту від них на початку експерименту на загальногруповому рівні (n=48)

Контрольні вправи	30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному
Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера	1,320	0,665	3,214**	1,271
Захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера	1,819	1,328	3,859***	1,896
Захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера	1,125	0,391	3,033**	1,034
Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера	2,099*	1,704	4,171***	2,238*

Примітки: \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$ .

Таблиця Д.4

Достовірні відмінності між показниками технічної та техніко-тактичної підготовленості бокових ударів та захисту від них на початку експерименту на загальногруповому рівні (n=48)

Контрольні вправ	30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному	30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному
Захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера;	0,374	1,008	2,759**	3,172**
Захист відхилом вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера	0,763	0,253	0,851	1,174
Захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера	2,190*	1,507	0,208	0,273
Захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера	6,309***	5,674***	5,278***	4,817***

Примітки: \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$ .

Таблиця Д.5

Достовірні відмінності між показниками техніко-тактичної підготовленості захисту від прямих та бокових ударів початку експерименту на загальногруповому рівні (n=48)

Контрольні вправи	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
Захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера	1,175	2,049*	0,863	2,507*
Захист відхилом вліво, вправо від 30 бокових ударів у голову від партнера	2,024*	2,692***	1,802	3,037**
Захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера	4,131***	5,266***	3,963***	5,696***
Захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера	8,357***	9,516***	8,363***	9,844***

Примітки: \* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,05$ , \*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,01$ , \*\*\* - достовірні відмінності при  $p \leq 0,001$ .

Додаток Б  
Таблиця Е.1.

Індивідуальні показники змагальної діяльності експериментальної групи

Номер спортсменки	Кількість ударів											Результат		
	Раунд	Загальних	Результативні								Динаміка ударів		Бали	Загальне місце
			Прямих удари		Бокових удари		Ударів знизу		Загалом за 3 раунди		Результативних	Ефективних		
			Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ <sub>1-3 раунд</sub>	% <sub>1-3 раунд</sub>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Е <sub>1</sub> /Ч-ко	1	69	21	30,4	7	10,1	5	7,3	33	47,8	↓	↓ ↑	10	3
	2	52	17	32,7	3	5,8	2	3,8	22	42,3				
	3	46	16	34,8	2	4,4	2	4,3	20	43,5				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>167</b>	<b>54</b>	<b>72,0</b>	<b>12</b>	<b>16,0</b>	<b>9</b>	<b>12,0</b>	<b>75</b>	<b>44,9</b>				
Е <sub>2</sub> /Ч-ко	1	56	18	32,1	6	10,7	6	10,7	30	53,6	↓	↓	10	3
	2	86	19	22,1	8	9,3	6	7,0	33	38,4				
	3	60	14	23,3	2	3,3	4	6,7	20	33,3				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>202</b>	<b>51</b>	<b>61,4</b>	<b>16</b>	<b>19,3</b>	<b>16</b>	<b>19,3</b>	<b>83</b>	<b>41,1</b>				
Е <sub>3</sub> /Т-н	1	70	11	15,7	4	5,7	0	0,0	15	21,4	↑	↑	10	1
	2	77	13	16,9	3	3,9	2	2,5	18	23,4				
	3	77	14	18,2	7	9,1	1	1,3	22	28,6				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>224</b>	<b>38</b>	<b>69,1</b>	<b>14</b>	<b>25,5</b>	<b>3</b>	<b>5,5</b>	<b>55</b>	<b>24,6</b>				
Е <sub>4</sub> /Г-ко	1	60	8	13,3	2	3,3	0	0,0	10	16,7	↑	↑ ↓	9	5
	2	53	9	17,0	2	3,8	1	1,9	12	22,6				
	3	62	9	14,5	3	4,8	2	3,2	14	22,6				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>175</b>	<b>26</b>	<b>72,2</b>	<b>7</b>	<b>19,4</b>	<b>3</b>	<b>8,3</b>	<b>36</b>	<b>20,6</b>				

Продовж. табл Е.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Е <sub>8</sub> /Р-ва	1	39	10	25,64	3	7,69	0	0	13	33,3	↓	↑ ↓	10	5
	2	33	9	27,27	2	6,06	1	3,0	12	36,4				
	3	34	7	20,59	2	5,88	0	0	9	26,5				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>106</b>	<b>26</b>	<b>76,5</b>	<b>7</b>	<b>20,6</b>	<b>1</b>	<b>2,9</b>	<b>34</b>	<b>32,1</b>				
Е <sub>6</sub> /П-ай	1	57	14	24,6	3	5,26	4	7,0	21	36,8	↓	↑ ↓	10	1
	2	39	11	28,2	4	10,3	3	7,7	18	46,2				
	3	38	12	31,6	3	7,89	2	5,3	17	44,7				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>134</b>	<b>37</b>	<b>66,1</b>	<b>10</b>	<b>17,9</b>	<b>9</b>	<b>16,1</b>	<b>56</b>	<b>41,8</b>				
Е <sub>7</sub> /П-ай	1	33	7	21,2	3	9,09	1	3,0	11	31,4	↑ ↓	↑ ↓	10	1
	2	39	11	28,2	2	5,13	2	5,1	15	42,9				
	3	37	6	16,2	2	5,41	1	2,7	9	25,7				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>109</b>	<b>24</b>	<b>68,6</b>	<b>7</b>	<b>20,0</b>	<b>4</b>	<b>11,4</b>	<b>35</b>	<b>32,1</b>				
Е <sub>8</sub> /Р-ва	1	31	8	25,8	3	9,7	0	0	11	35,5	↓ ↑	↓ ↑	10	5
	2	23	5	21,7	2	8,7	1	4,3	8	25,8				
	3	29	7	24,1	3	10,3	2	6,9	12	38,7				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>83</b>	<b>20</b>	<b>64,5</b>	<b>8</b>	<b>25,8</b>	<b>3</b>	<b>9,7</b>	<b>31</b>	<b>37,4</b>				
Е <sub>9</sub> /М-ва	1	78	7	9,0	2	2,6	2	2,6	11	23,4	↑ ↓	↑ ↓	10	3
	2	77	10	13,0	3	3,9	5	6,5	18	38,3				
	3	75	9	12,0	5	6,7	4	5,3	18	38,3				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>230</b>	<b>26</b>	<b>55,3</b>	<b>10</b>	<b>21,3</b>	<b>11</b>	<b>23,4</b>	<b>47</b>	<b>20,4</b>				

Таблиця Е.2

## Індивідуальні показники змагальної діяльності контрольної групи

Номер спортсменки	Кількість ударів										Результат бою			
	Раунд	Загальних	Результативні								Динаміка ударів		Бали	Загальне місце
			Прямих удари		Бокових удари		Ударів знизу		Загалом за 3 раунди					
			Статистичні показники											
$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma_{1-3}$ раунд	% <sub>1-3</sub> раунд	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
К <sub>1</sub> /Ч-ак	1	59	15	25,4	3	5,01	1	1,7	19	33,3	↑↓	↑↓	9	5
	2	45	18	40,0	2	4,4	0	0,0	20	35,1				
	3	70	16	22,9	2	2,9	0	0,0	18	31,6				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>174</b>	<b>49</b>	<b>86,0</b>	<b>7</b>	<b>12,3</b>	<b>1</b>	<b>1,8</b>	<b>57</b>	<b>32,8</b>				
К <sub>2</sub> /Ч-ак	1	85	19	22,4	5	6	2	2,4	26	37,7	↓	↓	10	5
	2	48	20	41,7	2	4	0	0,0	22	31,9				
	3	39	14	35,9	7	18	0	0,0	21	30,4				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>172</b>	<b>53</b>	<b>76,8</b>	<b>14</b>	<b>20,3</b>	<b>2</b>	<b>2,9</b>	<b>69</b>	<b>40,1</b>				
К <sub>3</sub> /П-ва	1	61	15	24,6	5	8,2	1	1,6	21	43,8	↓↑	↓↑	9	5
	2	50	8	16,0	2	4,0	1	2,0	11	22,9				
	3	41	11	26,8	5	12,2	0	0,0	16	33,3				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>152</b>	<b>34</b>	<b>70,8</b>	<b>12</b>	<b>25,0</b>	<b>2</b>	<b>4,2</b>	<b>48</b>	<b>31,6</b>				
К <sub>4</sub> /П-ва	1	62	19	30,6	5	8,01	0	0,0	24	35,3	↑↓	↑↓	9	5
	2	66	18	27,3	6	9,1	0	0,0	24	35,3				
	3	58	15	25,9	5	8,6	0	0,0	20	29,4				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>186</b>	<b>52</b>	<b>76,5</b>	<b>16</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>68</b>	<b>36,6</b>				

Продовж. табл Е.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
К <sub>5</sub> /Г-ха	1	31	6	19,4	3	9,7	2	6,5	11	40,7	↓	↓	9	5
	2	34	7	20,6	2	5,9	0	0,0	9	33,3				
	3	32	3	9,4	3	9,4	1	3,1	7	25,9				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>97</b>	<b>16</b>	<b>59,3</b>	<b>8</b>	<b>29,6</b>	<b>3</b>	<b>11,1</b>	<b>27</b>	<b>27,8</b>				
К <sub>6</sub> /Г-ха	1	29	7	24,1	2	6,9	1	3,4	10	40,0	↓↑	↓↑	9	5
	2	34	5	14,7	1	2,9	1	2,9	7	28,0				
	3	33	5	15,2	2	6,1	1	3,0	8	32,0				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>96</b>	<b>17</b>	<b>68,0</b>	<b>5</b>	<b>20,0</b>	<b>3</b>	<b>12,0</b>	<b>25</b>	<b>26,0</b>				
К <sub>7</sub> /Л-на	1	89	5	5,6	3	3,4	0	0,0	8	32,0	↑↓	↑↓	9	3
	2	79	7	8,9	1	1,3	1	1,3	9	36,0				
	3	79	5	6,3	2	2,5	1	1,3	8	32,0				
	<b>Разом за раунди:</b>	<b>247</b>	<b>17</b>	<b>68,0</b>	<b>6</b>	<b>24,0</b>	<b>2</b>	<b>8,0</b>	<b>25</b>	<b>10,1</b>				

## АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень у практику  
Запорізького національного університету**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавиці часткової узагальненої теми «**Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**» **Черноколенко Анастасія Василівна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. Автор: Черноколенко А.В.</p>	<p><i>Вперше</i> науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу. <i>Вперше</i> визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. <i>Вперше</i> розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які передбачають п'ятирівневий діапазон оцінювання: «низький», «нижче за середній»,</p>	<p>Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Україна, 69600, м. Запоріжжя, вул. Дніпровська, 33-А</p>	<p>Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів першого рівня вищої освіти під час вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичної культури».</p>

	<p>«середній», «вище за середній» та «високий» рівні.  <i>Вперше</i> розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі.  <i>Вперше</i> здійснено аналіз змагальної діяльності на індивідуальному рівні за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;</p>		
--	--	--	--

**Автор розробник:**



Анастасія ЧЕРНОКОЛЕНКО

**Науковий керівник:**

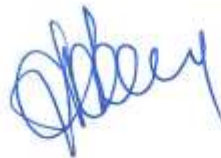
Кандидат наук фізичного виховання і спорту,  
 професор, професор кафедри теорії  
 та методики спортивної підготовки  
 декан факультету фізичної культури і спорту  
 Придніпровської фізичної культури і спорту



Ніна ДОЛБИШЕВА

**Представники установи:**

доктор педагогічних наук, професор,  
 завідувач кафедри теорії та методики  
 фізичної культури і спорту,  
 Запорізького національного університету



Анатолій КОНОХ

Доктор педагогічних наук, професор,  
 проректор з науково-педагогічної та  
 навчальної роботи, Запорізького  
 національного університету




Олександр ГУРА

«24» 12 2024

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику

Комунальний позашкільний навчальний заклад«Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа з боксу та єдиноборств»Дніпровської міської ради

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавиці часткової теми «**Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**» **Черноколенко Анастасія Василівна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p>Автор: Черноколенко А.В.</p>	<p><i>Вперше</i> науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу.</p> <p><i>Вперше</i> визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які передбачають</p>	<p>КПНЗ «КДЮСШ з боксу та єдиноборств» ДМР Україна, 49003, Дніпропетровська область, м. Дніпро, вул. Марата, буд. 2</p>	<p>Застосування науково обґрунтованої структури та змісту техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки сприяло;</p> <p>- покращенню показників виконання техніки «школи боксу», прямих і, бокових ударів. ударів знизу й захисту від них,</p> <p>- підвищенню результатів змагальної діяльності</p>

	<p>п'ятирівневий діапазон оцінювання: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та методичні підходи (методи).</p> <p><i>Вперше</i> здійснено аналіз змагальної діяльності на індивідуальному рівні за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;</p>		
--	--	--	--

**Автор розробник:**



Анастасія ЧЕРНОКОЛЕНКО

**Науковий керівник:**

кандидат наук фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри теорії та методики  
спортивної підготовки, декан факультету  
фізичної культури і спорту  
Придніпровської державної  
академії фізичної культури і спорту



Ніна ДОЛБИШЕВА

**Представник установи:**

директор КПНЗ «КДЮСШ з боксу  
та єдиноборств» ДМР




Олександр БАГАЦЬКИЙ

## АКТ

впровадження наукових досліджень у практику  
**кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики Придніпровської державної  
 академії фізичної культури і спорту**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавиці часткової теми «**Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**» **Черноколенко Анастасія Василівна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p>Автор: Черноколенко А.В.</p>	<p><i>Вперше</i> науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу.</p> <p><i>Вперше</i> визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які передбачають п'ятирівневий діапазон оцінювання: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено алгоритм</p>	<p>Кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики          Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, 49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10</p>	<p>Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів першого рівня вищої освіти під час вивчення дисциплін «Теорія та методика обраного виду спорту (бокс)» та «Підвищення спортивної майстерності (бокс)».</p>

	<p>контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та методичні підходи (методи).</p> <p><i>Вперше</i> здійснено аналіз змагальної діяльності на індивідуальному рівні за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;</p>		
--	---	--	--

**Автор розробник:**



Анастасія ЧЕРНОКОЛЕНКО

**Науковий керівник:**

кандидат наук фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри теорії та методики  
спортивної підготовки  
Придніпровської державної  
академії фізичної культури і спорту



Ніна ДОЛБИШЕВА

**Представник установи:**

перший проректор з науково-педагогічної роботи,  
доктор наук фізичного виховання і спорту,  
професор Придніпровської державної  
академії фізичної культури і спорту



Сергій АФАНАСЬЄВ

«26» 12 2024

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику  
**Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту**  
**(курси підвищення кваліфікації для тренерів та інших фахівців з фізичної**  
**культури і спорту)**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавиці часткової теми «**Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**» **Черноколенко Анастасія Василівна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p>Автор: Черноколенко А.В.</p>	<p><i>Вперше</i> науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу.</p> <p><i>Вперше</i> визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які передбачають п'ятирівневий діапазон оцінювання: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-</p>	<p>Кафедра теорії та методики спортивної підготовки, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10</p>	<p>Покращення рівня теоретичних знань слухачів курсів підвищення кваліфікації за темами: «Закономірності та особливості багаторічної підготовки» та «Контроль в системі підготовки та в змагальній діяльності спортсменів»</p>

	<p>тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та методичні підходи (методи).</p> <p><i>Вперше</i> здійснено аналіз змагальної діяльності на індивідуальному рівні за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;</p>		
--	---	--	--

**Автор розробник:**



Анастасія ЧЕРНОКОЛЕНКО

**Науковий керівник:**

кандидат наук фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри теорії та методики  
спортивної підготовки  
Придніпровської державної  
академії фізичної культури і спорту



Ніна ДОЛБИШЕВА

**Представник установи:**

перший проректор з науково-педагогічної роботи,  
доктор наук фізичного виховання і спорту,  
професор Придніпровської державної  
академії фізичної культури і спорту



Сергій АФАНАСЬЄВ

«27» 12 2024

## АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень  
в освітній та навчально-тренувальний процес Дніпропетровський  
фаховий коледж спорту Дніпропетровської обласної ради**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавиці часткової теми «**Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**» **Черноколенко Анастасія Василівна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p>Автор: Черноколенко А.В.</p>	<p><i>Вперше</i> науково-обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу.</p> <p><i>Вперше</i> визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які передбачають п'ятирівневий діапазон</p>	<p>Дніпропетровський фаховий коледж спорту Дніпропетровської обласної ради, 49000, Україна, м. Дніпро, ул. Квартальная 39,</p>	<p>Застосування науково обґрунтованої структури та змісту техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки сприяло:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покращенню показників виконання техніки «школи боксу», прямих і бокових ударів, ударів знизу та захисту від них;</li> <li>- підвищенню результатів змагальної діяльності</li> </ul>

	<p>оцінювання: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та методичні підходи (методи).</p> <p><i>Вперше</i> здійснено аналіз змагальної діяльності на індивідуальному рівні за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;</p>		
--	---	--	--

**Автор розробник:**



Анастасія ЧЕРНОКОЛЕНКО

**Науковий керівник:**

Кандидат наук фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри теорії та методики спортивної підготовки  
Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту



Ніна ДОЛБИШЕВА

**Представники установи, де виконувалось впровадження:**

Старший вчитель зі спорту відділення боксу,  
заслужений тренер України, спеціаліст вищої категорії  
Дніпропетровського фахового коледжу спорту  
Дніпропетровської обласної ради



Євген БАБЕНКО

Директор Дніпропетровського фахового  
коледжу спорту Дніпропетровської обласної ради



Олег ДЕРЛЮК

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень

**Громадську організацію «Федерація боксу Дніпропетровської області»**

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253) Тематичного плану науково-дослідних робіт ПДАФКіС на 2021-2025 рр. виконавиці часткової теми «**Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки**» **Черноколенко Анастасія Василівна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
<p>Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p>Автор: Черноколенко А.В.</p>	<p><i>Вперше</i> науково-обгрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу.</p> <p><i>Вперше</i> визначено контрольні вправи зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки.</p> <p><i>Вперше</i> розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які передбачають п'ятирівневий діапазон оцінювання: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні.</p>	<p>49094, Україна, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10</p>	<p>Застосування науково обгрунтованої структури та змісту техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки сприяло:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покращенню показників виконання техніки «школи боксу», прямих і, бокових ударів, ударів знизу та захисту від них;</li> <li>- підвищенню результатів змагальної діяльності</li> </ul>

	<p><i>Вперше</i> розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі, відповідно до поставлених завдань, рівнів навчання та вдосконалення технічних та техніко-тактичних дій (початкового, проміжного, основного), який передбачає етапний і поточний види контролю та методичні підходи (методи).</p> <p><i>Вперше</i> здійснено аналіз змагальної діяльності на індивідуальному рівні за результатами оцінки кількості виконаних ударів, визначення їх результативності та ефективності в раундах та поєдинку;</p>		
--	---	--	--

**Автор розробник:**



Анастасія ЧЕРНОКОЛЕНКО

**Науковий керівник:**

кандидат наук фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри теорії та методики  
спортивної підготовки  
Придніпровської державної  
академії фізичної культури і спорту



Ніна ДОЛБИШЕВА

**Представники установи, де виконувалось впровадження:**

Президент ГО «Федерація боксу  
Дніпропетровської області»




Віктор САВЧЕНКО

«23» 12 2024



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В. Г. КОРОЛЕНКА**

вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003, тел. (0532) 52-58-67

E-mail: allmail@pnpu.edu.ua код ЄДРПОУ 31035253

03.01.2025 № 01/05-54/02 на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Д О В І Д К А**

про впровадження матеріалів і висновків дисертаційної роботи

**Черноколенко Анастасії Василівни**

«Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки»,  
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Матеріали дослідження Черноколенко А.В. впроваджувалися в навчальний процес кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка упродовж першого семестру 2024 – 2025 навчального року.

Результати наукового дослідження Черноколенко А.В. дали змогу поповнити зміст курсів «Теорія спортивної підготовки» та «Олімпійський і професійний спорт», матеріалами, що стосуються теоретичних, техніко-тактичних, психолого-педагогічних та організаційно-методичних засад практичної підготовки майбутніх спортивних тренерів. Черноколенко А.В. розроблено, науково-обгрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням трьохциклової структури річного макроциклу; визначено контрольні тести зі «школи боксу», прямих, бокових ударів, ударів знизу й захисних дій від них для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки; розроблено критерії оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки, які передбачають п'ятирівневий діапазон оцінювання: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні; розроблено алгоритм контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом у річному макроциклі.

Розроблені матеріали широко використовувалися викладачами кафедри у підготовці до лекційних, семінарських та практичних занять, під час проміжного та модульного контролю, у процесі організації практичної підготовки та науково-дослідної роботи студентів. Аналіз наукового доробку авторки свідчить про високий теоретико-методологічний рівень дослідження, його новизну, практичну значущість. Впровадження результатів дослідження сприяло поглибленню знань та формуванню нових компетентностей майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, підвищенню ефективності їхньої підготовки. Це свідчить про доцільність подальшого використання представленого авторкою наукового доробку у професійній діяльності.

Результати впровадження дисертаційної роботи Черноколенко Анастасії Василівни обговорювалися та схвалені на засіданні кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури (протокол №22 від 17.12.2024 р.).

Проректор з наукової роботи

Василь ФАЗАН