ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В ЖІНОЧОМУ БОКСІ

Конох Анатолій, Воронцов Артур
Запорізький національний університет

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-011

Annotations

Purpose: identify priority areas for training girls in basic training groups. Material and methods: theoretical analysis of scientific and special literature, generalization of information, pedagogical observation, video observation, competitive analysis, statistical analysis. Results: insufficient coverage of the training process of girls aged 12-13 years involved in boxing. It has been proved that a more extensive use of the modernized game method on the use of modified exercises for the style of competitive boxing in training girls of 12-15 years old, which is insufficiently covered by the educational and methodical literature on boxing, is proved. By analyzing the training process of highly qualified female boxers, young boxers, their own coaching experience and questionnaires, the main priorities for the boxing training of girls were determined.

Conclusion: as a result of the theoretical studies conducted, the need to develop a harmonious balance of physical qualities, techniques, tactics, and psychological preparation in parallel. Finding ways to improve, methods, ways of these qualities in the training of girls.

Key words: women's boxing, training girls, directions in boxing, tactics in boxing, physical qualities in boxing.

Анотація

Мета: визначити пріоритетні напрями в системі підготовки дівчат, які займаються боксом. Матеріал і методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи математичної статистики. **Результати:** виявлено недостатнє висвітлення навчально-тренувального процесу дівчаток 12-13 років, які займаються боксом. Доведено щодо необхідності більш широке застосування модернізованого ігрового методу з використанні модифікованих вправ під стилістику змагальних дій у боксі в тренуванні дівчат 12-15 років, який недостатньо висвітлено навчально-методичний літературі з боксу. За допомогою теоретичного аналізу тренування висококваліфікованих жінок-боксерів, юнаків боксерів, особистого тренерського досвіду та проведення анкетування визначені основні пріоритети в тренуванні дівчаток цих вікових груп.

Висновки: в результаті проведених теоретичних досліджень визначено необхідність гармонійного розвитку фізичних якостей з паралельним розвитком боксерської техніки, тактики, психологічної підготовки, а не відокремлення одне від одного. Пошук шляхів вдосконалення: методів, засобів, що сприяють розвитку цих якостей, а також вмінь і навичок у тренуванні дівчат, які займаються боксом.

Ключові слова: жіночий бокс, дівочий бокс, тренування дівчат, напрямки в боксі, фізичні якості.

Аннотация

Цель: определить приоритетные направления в тренировке девочек, занимающихся боксом. Материалы и методы: теоретический анализ научной и специальной литературы, обобщения информации, педаго-

© Конох А., Воронцов А., 2019

гического наблюдения, соревновательный и статистический анализ. **Результаты:** выявлено недостаточное освещение учебно-тренировочного процесса девочек 12-13 лет, занимающихся боксом. Доказано – необходимость более широкого применения модернизированного игрового метода в использовании модифицированных упражнений под стилистику соревновательных действий в боксе, – в тренировке девушек 12-15 лет (метод недостаточно освещен в учебно-методический литературе по боксу). С помощью анализа тренировочного процесса высококвалифицированных женщин-боксеров, юношей боксеров, собственного тренерского опыта и анкетирования определены основные приоритеты в тренировке по боксу у девочек.

Выводы: результаты проведенных теоретических исследований показали необходимость общего гармонического развития физических качеств с параллельным развитием боксерской техники, тактики, психологической подготовки. Поиск путей совершенствования методов, способов этих качеств целесообразен в тренировке по боксу у девочек.

Ключевые слова: женский бокс, тренировка девочек, направления в боксе, физические качества.

Вступ. Характерною особливістю сучасного етапу розвитку спортивних єдиноборств є інтенсивне освоєння жінками майже всіх його видів, зокрема, такого цікавого виду спорту, як бокс. Цей процес вже незворотній, незважаючи на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків боксу.

Останнім часом популярність жіночого боксу стрімко зростає. Це пов'язано в першу чергу з включенням цього виду спорту в Олімпійську програму. Якщо в Лондонській олімпіаді жінки виступали тільки в трьох вагових категоріях, то вже на олімпійських іграх 2020 року в Токіо кількість категорій планується збільшити до п'яти. Популяризації жіночого боксу також сприяло проведення чемпіонатів Європи та України серед дівчат 12-13 років у 2018 році. Раніше до участі в офіційних змаганнях на першість Європи й України допускалися юніорки 13-14 років.

У зв'язку з цим в секції і відділення боксу стало приходити все більше дівчат, бажаючих займатися цим видом спорту. Значна кількість дівчат, які намагаються виступати на змаганнях з боксу і почати більш перспективну кар'єру в цьому виді олімпійської програми, перейшла з інших видів єдиноборств. Їхня більшість вже має достатній досвід як тренувальний, так і участі в змаганнях (Бараев, Гасанова, 2015). Отже, тренери мають певні труднощі з навчанням і коригуванням техніки відповідно до діючих правил з боксу, подолання яких займає певний час. Всі ці обставини значно підвищують вимоги до кваліфікації тренерів, які працюють, як правило, в змішаних групах за статевою ознакою. На тренера покладаються дві основні функції – постанова спортивної техніки і його вміння мотивувати, вірити у своїх вихованців (Конох, Воронцов, 2019). Зазвичай, тренери у процесі підготовки з таким контингентом покладаються на особистий досвід, здобутий під час роботи з висококваліфікованими жінками-боксерами, боксерами-юнаками.

Слід зазначити, що збільшення кількості змагань різного рангу і в різних вікових групах жіночого боксу, навчально-тренувальних зборів дало поштовх до розгляду пріоритетних напрямів у системі тренування дівчат та юніорок.

Мета дослідження – визначити пріоритетні напрями вдосконалення навчально-тренувального процесу дівчат та юніорок, які займаються боксом.

Матеріал і методи. Аналіз анкетування та відеозаписів змагальних поєдинків 22 юніорок збірної команди України з боксу. Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури та узагальнення інформації; педагогічне спостереження за діями боксерів; відеоспостереження; аналіз змагальної діяльності; методи математичної статисти.

Результати та їх обговорення. Перегляд і аналіз результатів виступів на чемпіонатах України з боксу 2017-2018 років серед дівчат 12-13 років, дівчат-юніорів і турніру найсильніших у 2018 році, перехідного чемпіонату України 2018 року, чемпіонату України 2019 року цих вікових груп засвідчив малу кількість нанесених бічних і нижніх ударів на середніх і ближніх дистанціях у поєдинках, особливо, – на етапі попередніх боїв. На середній дистанції переважали короткі прямі удари, а на ближній – удари практично не наносилися, що близько до даних, отриманих українським фахівцем з боксу Гасановою С.Ф. щодо кількості ударів, проведених за бій висококваліфікованими жінками-боксерами, де кількість ударів збоку становила 6,3%, а ударів знизу – 4% (Гасанова, 2015). Таку ж тенденцію підтвердили результати педагогічного спостереження вітчизняних фахівців Юхно Ю.О. і Наугольної О.В., що наведені у таблиці № 1.

Згідно з наведеними даними, співвідношення ударів збоку і ударів знизу по тулубу, в голову в середньому склало 46,8% в боях найвищого рангу – чемпіонатах країни, Європи, світу серед бок-

© Конох А., Воронцов А., 2019

Таблиця 1

Співвідношення ударів у змаганнях різного рангу за Юхно Ю.О, Наугольною О.В. (%)

№	Найменування змагання	Кількість боїв	Прямий удар лівою рукою	Прямий удар правою рукою	Бокові та удари знизу	Всього
1	Чемпіонат України	19	33,8	14,2	51,9	100
2	Чемпіонат Європи	22	30,9	21,9	47,1	100
3	Чемпіонат світу	9	35,2	23,4	41,4	100
4	Середнє арифметичне	50	33,3	19,8	46,8	100

серів-чоловіків (Юхно, 2019). Як показали дослідження, дівчатка-боксери цих вікових груп не уникають цих дистанцій, а, можливо, технічно не готові до ведення бою на середній і ближній дистанції. За даними проведених нами анкетувань членів збірної команди України з боксу серед юніорок, пріоритет у веденні поєдинку на цих дистанціях надали 18 юніорок з 22 опитаних. Можна припустити, що відсутність роботи на цій дистанції пов'язана з малим обсягом роботи на тренуванні, де вправи, пов'язані з руховою рецепцією, які вимагають більшої силової витривалості. Такі вправи можуть бути взяті, як базові, з наукових робіт і навчальних посібників вільної та класичної боротьби.

На нашу думку, для освоєння цієї дистанції у дівчат є перевага за морфологічними показниками в порівнянні з юнаками. Це пов'язано з шириною тазу і більш короткими нижніми кінцівками, а значить і більш низьким центром ваги тіла, що сприяє більшій стійкості на цій дистанції, а це для ближнього бою має велике значення (Иваницкий, 1985).

Дані казахських фахівців, зокрема, професора, заслуженого тренера Республіки Казахстан Бараева Х.А. та інших, які базувалися на прикладі тренувань у чоловічому боксі, свідчать, що кількість повторних ударів однією рукою в боксерському поєдинку приблизно 7,5% (Бараев, Садуакасов, Ибрагимов, Манабаев, 2014). Також експериментально було доведено перевагу односторонньої координації рук і ніг порівняно з перехресною (Фарфель, 2011). А це, як правило, типово для роботи одиночними ударами і дублями в ближньому бою. На нашу думку, удари такого типу повинні бути в пріоритеті в тренуванні дівчат на базовому етапі підготовки і більше застосовуватися в ближньому бою, особливо з точки зору безпеки в захисті, адже такі удари наносяться послідовно однією рукою, а вільна рука або знаходиться в захисті, або в клінчі.

У тактичному плані така робота в ближньому бою покаже активність боксера, що дасть перевагу в оцінці бою з боку суддів, відповідно до сучасної тенденції заохочення таких дій. Хоча, на нашу думку, це не завжди виправдано по відношенню до цієї вікової групи. Застосування таких ударів буде особливо ефективним у поєдинку між суперницями, які знаходяться в різних бойових стойках (лівобічної та правобічної) на всіх дистанціях з акцентом на сильну руку, тому що в таких сутичках, відповідно до теорії і практики ведення поєдинку між боксерами правобічної і лівобічної стойки, домінує більш сильна рука.

Отже, одним із пріоритетів в тренуванні дівчат цього віку буде навчання техніки ведення бою на ближній дистанції й атаці повторними ударами однією рукою.

У дослідженні фахівців з боксу Гасанової С.Ф., Лисенко О.М. щодо особливості прояву спеціальної працездатності в анаеробних умовах за 8 секунд висококваліфікованих жінок-боксерів (КМС, МС, МСМК) лідерів і аутсайдерів (за результатами змагань) показана різниця великого темпу ударних дій між ними в інтервальній роботі в анаеробному режимі при малій силі одиночного удару (Гасанова, 2017).

Вищевикладені дані свідчать про високе відчуття ритму і диференціювання ударів боксерів-лідерів, що підтверджує більшу технічну досконалість і є актуальним для сьогоднішнього темпового боксу для дівчат-юніорів, де манера ведення бою враховується з боку суддів, а також про взаємозв'язок фізичних якостей і технічних дій, підвищуючи вимоги до рівня їх розвитку.

Узбецький фахівець Серебряков Ю.В., досліджуючи реакцію серцево-судинної системи на різні вправи (удари по боксерській груші за 8 секунд), що проводяться з дівчатами – боксерами першого розряду і КМС, показав взаємозв'язок спеціальної, індивідуальної підготовки за ваговими категоріями з функціональними можливостями жіночого організму (Серебряков, 2015). Проте, на нашу думку, науковець побічно довів вплив техніки виконання ударів на якість, кількість, силу удару.

У таблиці № 3 наводяться результати дівчат з однаковою ваговою категорією, де простежується різниця за кількістю ударів, по тоннажу в кілограмах, але на кращий результат, який визначається в кілограмах, це не впливає, адже

© Конох А., Воронцов А., 2019

Таблиця 2

Характеристика спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменок-боксерів, – «аутсайдерів» і «лідерів» у команді при виконанні «тесту 8 с» анаеробного креатинфосфатного характеру енергозабезпечення Гасанова С.Ф., Лисенко О.М. (M±SD)

Показник	Середнє значення по команді (n=20)	Групи кваліфікованих спортсменок	
		аутсайдери (n=5)	лідери (n=5)
Кількість ударів К8, раз	42,60±1,70	39,40±2,43	43,80±4,14
Сумарний тоннаж ударів, F8, умов. од.	816,47± 51,35	786,20±53,63	839,40±84,03
Сумарний тоннаж ударів на 1 кг маси тіла, F8, кг умов. од	12,77±0,09	12,29±0,06	13,41±0,04
Сила одиночного удару F, умов. од	19,87±0,16	19,95±0,14	19,16±0,18
Потужність роботи за 8 с на 1 кг маси тіла W8, умов.од.	1,68±0,09	1,55±0,16	1,69±0,18
Коефіцієнт вибухової витривалості КВВ, умов. од.	0,92±0,03	0,88±0,04	0,97±0,05*
Індекс вибухової витривалості ІВВ, умов. од.	1,55±0,10	1,35±0,13	1,64±0,12*
Індекс креатинфосфатної працездатності ІКФР умов. од.	66,43±5,61	52,87±4,75	73,41±3,52*

Примітка: * – достовірні відмінності між групами спортсменок «аутсайдерів» і «лідерів» у команді ($p < 0,05$)

дівчина-боксер з мінімальними показниками за кількістю і тоннажем ударів показала найкращий результат за силою удару в кілограмах.

Незначна різниця в найкращому результаті сили удару була відзначена в іншій ваговій категорії, де різниця в масі між дівчатами-боксерами становила два кілограми, а за силою удару різниця між дівчатами-боксерами була в один кілограм. У загальних результатах, незалежно від вагової категорії, за кількістю ударів спортсменка з більш важкої вагової категорії з різницею маси у вісім кілограм, перевершувала легшу. Але в найкращому результаті за силою удару в них виявили рівні показники. Порівнюючи найлегшу, за масою, учасницю дослідження і, найважчу, де різниця у вазі становила десять кілограм, ми побачили незначну різницю в один кілограм за показниками сили удару. А порівнюючи кращий результат в силі удару, показаний дівчатами-боксерами, можна засвідчити, що лідерка досліджень показала результат на два кілограми більше в порівнянні з найважчою учасницею експерименту, хоча легша за неї на п'ять кілограм. З найлегшою учасницею експерименту різниця в масі тіла склала п'ять кілограм, а перевага по силі удару – в три кілограми, хоча за кількістю і тоннажем ударів поступалася за показниками в два рази. Порівнюючи аутсайдера експерименту за силою удару з іншими учасниками, де різниця з лідером склала дев'ятнадцять кілограм, виявили різницю в чотири кілограми до

Таблиця 3

Параметри силової підготовленості спортсменів з боксу (Серебряков Ю.В.)

№	П.І.	Вік	Вагова категорія, кг	Маса тіла, кг	Кількість ударів	Тоннаж, кг	Найкращий результат, кг
1.	М-а С.	21	46-60	52	28	1312	82
2.	Т-а Ф.	23	49-59	57	13	609	85
3.	Р-а Д.	24	-	57	18	762	70
4.	А-а Т.	21	-	58	25	957	66
5.	Р-а Ш.	23	60-68	60	36	1813	82
6.	Т-а М.	25	-	62	20	846	83

© Конох А., Воронцов А., 2019

Таблиця 4

Модельні характеристики спеціальної фізичної та технічної підготовленості (Павелец О.Я., Остьянов В.Н., Майданюк О.В.)

Показники спеціалізованих тестів		Вагова категорія		
		48-60 кг	64-75 кг	81-+91 кг
«8 секунд»	Кількість ударів, уд.	56,80±1,10	56,93±0,63	53,62±0,43
	Середня сила ударів, ум. од.	51,34±1,54	67,72±1,80	80,89±1,35
	Потужність ударів, ум. од ./ с	356,68±7,55	484,32±9,70	531,28±7,98
«40 секунд»	Кількість ударів, уд.	234,78±2,06	241,25±2,16	226,37±1,61
	Середня сила ударів, ум. од.	40,64±1,14	50,20±1,66	50,81±1,08
	Потужність ударів, ум. од./с	236,85±6,20	306,13±8,95	280,19±6,73
Співвідношення кількості ударів в тестах «8» и «40» секунд		15,70±0,87	15,66±1,59	15,51±1,16
Співвідношення кількості ударів у тестах «8» и «40» секунд		19,58±2,46	18,86±3,49	33,11±2,79
Сила першого удару в двох ударної комбінації прямих ударів, ум. од		58,61±2,33	76,22±4,02	77,11±3,65

найближчої учасниці. Виявили, що за показниками кількості ударів, тоннажем ударів у неї були середні показники.

Отже, можна зробити висновок, що такі показники можливі тільки при технічній досконалості виконання удару і відповідній технічній підготовці спортсменки.

Аналогічні тести проводилися серед чоловіків-боксерів (еліти) вітчизняними фахівцями Повелцом О.Я., Остьяновим В.Н., Майданюк О.В. і наведені в таблиці № 4 (Повелец, Остьянов, Майданюк, 2013).

Наведені в табл. 4 дані свідчать, що різниці за кількістю ударів, нанесених за 8 секунд практично немає, починаючи від легкої ваги і закінчуючи середніми вагами. Незначною є різниця з боксерами напівважкої та важкої вагових категорій. Плавним є зростання за силою удару в залежності від вагової категорії. Якщо порівняти дані таблиць кваліфікованих чоловіків-боксерів і жінок-боксерів у цих тестах (удари по мішку за 8 сек.), то можна побачити велику різницю між ними за кількістю завданих ударів і середній силі ударів, що, на нашу думку, свідчить про високий рівень таких фізичних якостей, як спеціальна швидкість і вибухова сила у чоловіків-боксерів, а також дає можливість припустити неабияку роль технічної підготовки при виконанні удару.

Філімонов В.І., який у своїх дослідженнях з боксерами-юнаками 13-15 років довів, що ступінь вкладання в удар руху ніг всього 16%, що на 23% менше, ніж у майстрів спорту 17-27 років. Це дослідження дало можливість дійти висновку про підвищену увагу розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг, оскільки це відіграє велику роль у техніці раціонального ударного руху (Филимонов, 2001). Тобто, прослідковується тісний зв'язок фізичних якостей з технікою виконання удару, що, на нашу думку, вказує на один із таких пріоритетних напрямів, як «школа боксу», в тренуванні дівчат цього віку.

Російський вчений Калмиков Є.В. рекомендує відводити час для тактичної підготовки боксера з рівнем першого розряду і кандидата в майстри спорту від 30-40%, що в порівнянні з іншими групами: новачками і боксерами високої кваліфікації, значно більше в процентному співвідношенні (Калмиков, 1983). Ми вважаємо, що це прийнятно і до підготовки дівчат в групах базової підготовки, адже це відповідає рівню їхньої спортивної кваліфікації.

В свою чергу, головний тренер жіночої збірної РФ 2003-2017 рр. Лісіцин В.В. вважає, що одним із пріоритетних напрямів слід вважати в тренуванні жінок-боксерів «школу боксу», де техніко-тактична підготовка пов'язана з фізичною та психологічною. Він попереджає про неприпустимість частоти поєдинків у жінок-боксерів у порівнянні з частотою проведення боїв у чоловіків-боксерів, оскільки вони негативно діють на нервову систему, що може призвести до відмови від виступу на змаганні (Лисицин, 2014). Це підтверджують дані фахівців психології спорту, які вважають, що змагання високого рівня виснажують психіку, що призводить до виникнення негативних змін у спортсменів високої кваліфікації. Отримані дані показують негативні зміни в психіці жінок-спортсменок. Так, 48% мають легкі тривожно-депресивні порушення, 44% – середні і 8% – важкі. Не всі висококваліфіковані спортсмени мають високий рівень умінь застосовувати методи психорегуляції, а це природно знижує стійкість до стресових навантажень (Самойлов, Алешичева, 2016; Стадник, 1999).

Дослідження 644 жінок і 783

© Конох А., Воронцов А., 2019

чоловіків, які займаються різними видами спорту (15 видів), показали, що є необхідність суворого відбору виду спорту за психологічними характеристиками, важливість індивідуального обліку навантажень у психологічній сфері жінок-спортсменок (Шахов, 2011). На думку фахівців, це має велике значення для здоров'я, оскільки призводить до порушення координації, економічності в рухах, що негативно впливає на реалізацію в тренуванні і змаганнях фізичного і техніко-тактичного потенціалу (Платонов, 2016). На нашу думку, особливо для дівчат і юніорок, в цьому віці важливу роль відіграє психологічна підготовка мінімум аутотренінгу, а, можливо, і супровід кваліфікованого спортивного психолога на певних етапах тренування, а також відновлювальному або перехідному періодах.

Відповідно до проведеного нами анкетування 22 членів збірної команди України з боксу серед юніорок, у тренувальному процесі для 19 спортсменок, частка ігрових тренувань становить від 50%. Це, на нашу думку, вказує на необхідність більш широкого застосування модернізованого ігрового методу з використанням модифікованих вправ під стилістику змагальних дій у боксі в тренуванні дівчат 12-15 років, який недостатньо висвітлено у навчально-методичній літературі з боксу. Цей метод, на нашу думку, сприятиме емоційному підйому, продуктивній роботі на тренуванні, зміні спортивної діяльності в одному тренувальному занятті, що попередить ефект психологічної перевтоми, а також мінімізує кількість травм під час виконання спеціальних завдань при відпрацюванні з партнером (Воронцов, 2017).

Висновки. Розглядаючи більш конкретно приватні аспекти пріоритетних наукових напрямів підготовки дівчат, які займаються боксом, можна виділити найменш вивчені з них, тобто ті, що потребують поглибленого дослідження. У блок зазначених аспектів необхідно включити: по-перше, гармонійний розвиток фізичних якостей з паралельним розвитком боксерської техніки, тактичної та психологічної підготовки, а не відокремлення одне від одного; по-друге, широке використання модернізованого ігрового методу, за допомогою якого можливо вирішувати одночасно декілька завдань на тренуванні, зокрема, таких, як покращення емоційного стану та швидке засвоювання, формування спеціальних рухливих умінь, навичок у боксі, а також сприяння зменшенню травматизму.

Вдячності. Автор висловлює подяку тренеру збірної команди України з боксу серед жінок - молоді, юніорок, дівчат, – Даниліву С.І. за допомогу в проведенні анкетування. **Перспективи подальших досліджень** полягають у теоретичному аналізу шляхів вдосконалення у жіночому боксі.

Література

1. Конох А. Воронцов А. Обучение технико-тактической подготовке девочек в группах базовой подготовки по боксу. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць XXV Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Виниченка. Харьків: ФОП Озеров Г.В. 2019. С. 364.
2. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. ПДАФКіС. Науково-практичний журнал: Спортивный вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: Інновація, 2015, № 3. С. 25-28.
3. Юхно Ю.А. Наугольная Е.В. Биомеханические характеристики атакующих действий боксеров высокой квалификации. URL: http:nbuv.gov.ua./node/2116 дата обращения 26.01.19.
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 544.
5. Бараев Х.А. Садуакасов Д.Т. Ибрагимов

References

1. Konoch A. Vorontsov A.(2019) Obuchenye tekhnyko-taktycheskoy podhotovke devochek v hruppakh bazovoy podhotovky po boksu. Fizychne vykhovannya i sport v navchal'nykh zakladakh Ukrayiny na suchasnomu etapi [Technical and tactical training for girls in basic boxing training groups. Fizychne vykhovanya I sport v navchalnykh zakladakh Ukrayiny na suchasnomu etapi]:stan,napryamky ta perspektyvy rozvitku. Zbirnyk naukovykh prats XXV Vseukrayinskoyi naukovo praktychnoyi konferentsiyi Tsentralnoukrayinskoho derznavnoho pedahohychnogo unyversytetu imeni Volodymyra Vynychenka. Kharkiv: FOP Ozerov G.V. P.364.(in Ukrainian).
2. Gasanova S.(2015) Osobennosti sorevnovatel'noy deyatel'nosti vysokokvalifitsirovannykh zhenshchin-bokserov [Features of competitive activities of highly qualified female boxers]. PDAFK&S. Naukovo-praktychnyy zhurnal: Sportyvnyy visnyk Prydniprovya. Dnipropetrovsk: Innovatsiya, №3.P.25-28. (in Russian)
3. Yukhno J.A. Naugolnaya E.V. Biomekhanicheskiye kharakteristiki atakuyushchikh deystviy bok-

© Конох А., Воронцов А., 2019

А.Е.Манабаев А. Методика обучения сериям ударов в боксе. КазАСТ. Научно–теоритический журнал: Теория и методика физической культуры, 2014. № 1.(36). С. 87-92.
6. Фарфель В.С. Управления движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2011. С. 202.
7. Гасанова С.Ф. Лисенко О.М. Особливості прояву спеціальної працездатності у кваліфікованих жінок-боксерів в анаеробних умовах виконання навантажень. НУФВСУ. Науковий журнал: Спортивна медична і фізична реабілітація.2017.№ 2. С. 46-54. URL: http: sportmedicine. uni-sport.edu.ua/article/view/124394 дата обращения 10.07.18.
8. Серебряков Ю.В. Показатели сердечно-сосудистой системы и силових качеств спортсменок по боксу. Москва. Научный журнал: Молодой ученый, 2015, № 8 (88) март, часть 4. С. 442-443.
9. Повелец О.Я. Остьянов В.Н. Майданюк О.В. Модельные характеристики, как основа индивидуализации подготовки боксеров высших разрядов. Научный журнал: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013, № 10. С. 52-55.
10. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М.: Инсан, 2001. С. 400.
11. Калмыков Е.В. Индивидуализация тактической подготовки боксеров применительно к особенностям психологических качеств, влияющих на тактическое мастерство. Автореферат канд.пед. наук., ГЦИФК. Москва, 1983. С. 23.
12. Лисицин В.В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса. М.: Ленанд, 2014. С. 352.
13. Самойлов Н.Г., Алешичева А.В. Современные представления о состоянии психологического здоровья спортсменов. Научно практический журнал: Спортивный психолог, 2016, № 4 (43). С. 4-9.
14. Стадник, В.А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикл. спортивної діяльності): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.90.03 Стадник Володимир Анатолійович. К., 1999. 19 с.
15. Шахов Ш.К. Спорт как фактор формирования психологического пола личности. Науч.журнал: Вестник спортивной науки, 2011, № 6. С.16-18.
16. Платонов В.Н. Перетренированность в спорте. КазАСТ. Научно теоритический журнал: Теория и методика физической культуры, 2016, № 1 (44). С. 4-35.
17. Воронцов А.І. Використання ігрового методу

serov vysokoy kvalifikatsii [Biomechanical characteristics of highly skilled boxers]. URL: http:nbuv. gov.ua./node/2116 data obrashcheniya 26.01.19. (in Russian)
4. Ivanitsky M.F.(1985) Anatomiya cheloveka s osnovami dinamicheskoy i sportivnoy morfologii [Human anatomy with the basics of dunamic and sports morphology]. Moskva: Fizkultura I sport.P.544. (in Russian)
5. Baraev H.A. Saduakasov D.T. Ibragimov A.E.Manabaev A. (2014) Metodika obucheniya seriyam udarov v bokse [Method of teaching a series of punches in boxing]. KazAST.Nauchno-teoreticheskiy zhurnal:Teoriya I metodika fizicheskoy kultury. №1.(36).P.87-92. (in Russian)
6. Farfel.V.S.(2011) Upravleniya dvizheniyami v sporte [Motion control in sports]. Moskva: Sovetskiy sport. P.202. (in Russian)
7. Gasanova S.F. Lysenko O.M. (2017) Osoblyvosti proyavu spetsial′noyi pratsezdatnosti u kvalifikovanykh zhinok-bokseriv v anaerobnykh umovakh vykonannya navantazhen [Peculiarities of manifestation of special ability to work at qualified women boxers in anaerobic conditions of loading. NUFVSU.Naukovyy zhurnal: Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiya]. № 2. С. 46-54. URL: http: sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/124394 дата обращения 10.07.18.(in Ukrainian)
8. Serebryakov Y.V.(2015) Pokazateli serdechno-sosudistoy sistemy i silovikh kachestv sportsmenok po boksu [Indicators of cardiovascular and strength qualities of boxing athletes]. Moskva. Nauchnyy zhurnal: Molodoy uchenyy. №8 (88) mart.chast 4. P. 442-443. (in Russian)
9. Povelets O.Y. Ostyanov V.N. Maydanyuk O.V. (2013) Model'nyye kharakteristiki, kak osnova individualizatsii podgotovki bokserov vysshikh razryadov [Model characteristics as the basis for the individualization of training of boxers of the highest grades]. Nauchnyy zhurnal: Pedagogika,psikhologiya,medico psikhologicheskiye problem fizicheskogo vospitaniya i sporta. № 10.P. 52-55. (in Russian)
10. Filimonov V.I.(2001) Boks – pedagogicheskiye osnovy obucheniya i sovershenstvovaniya [Box-pedagogical foundations of learning and improvement]. Moskva: Insan. P.400. (in Russian)
11. Kalmykov E.V.(1983) Individualizatsiya takticheskoy podgotovki bokserov primenitel'no k osobennostyam psikhologicheskikh kachestv, vliyayushchikh na takticheskoye masterstvo [Individualization of tactical training of boxers in relation to the peculiarities of psychological qualities that influence tactical skills]. Avtoreferat kand.ped. nauk.GCIFK.Moskva. P.23. (in Russian)

© Конох А., Воронцов А., 2019

в тренуваннях з боксу дівчат у групах базової підготовки . Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали Міжнародної наук.-практ.конф. молодих учених: у 2 т./ відповід.ред. Я.М. Копитіна; наук. ред. О.А.Томенко. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. Т.1. С. 288.

12. Lisitsin V.V.(2014) Spetsifika tekhniko-takticheskoy podgotovki zhenshchin-bokserov vysokogo klassa [Specific tehnical and tactical training of women-high class boxers]. Moskva: Lenand. P. 352. (in Russian)
13. Samoylov N.G. Aloshicheva A.V.(2016) Sovremennyye predstavleniya o sostoyanii psikhologicheskogo zdorov'ya sportsmenov [Modern views on the state of psychological health of athletes]. Nauchno- prakticheskiy zhurnal: Sportivnyy psikholog .№4(43). P.4-9. (in Russian)
14. Stadnyk V.A.(1999) Rozvytok mekhanizmiv osobystisnoyi korektsiyi emotsiynoyi napruzhenosti pry diyal′nosti v ekstremal′nykh umovakh [Development of mechanisms of personal correction of emotional tension when working in extreme conditions (on an example of sports activities)]: avtoref. dis. ... kand. psyh. nauk : 19.90.03. K. P.19.
15. Shakhov Sh.K.(2011) Sport kak faktor formirovaniya psikhologicheskogo pola lichnosti [Sport as a factor in formation of the psychological gender of a person]. Nauchnyy zhurnal:Vestnik sportivnoy nauki.№6. P.16-18. (in Russian)
16. Platonov V.N.(2016) Peretrenirovannost' v sporte [Overtraining in sport]. KazAST. Nauchno teoreticheskiy zhurnal: Teoriya i metodika fizicheskoy kultury .№1(44). P.4-35. (in Russian)
17. Vorontsov A.I.(2019) Vykorystannya ihrovoho metodu v trenuvannyakh z boksu divchat v hrupakh bazovoyi pidhotovky [The use of the game method in girls boxing exercises in the groups of basic training. Suchasni problem fizychnoho vykhovannya i sporturiznykh hrup naselennya]: materialy Mizhnarodna nauk. –prakt.konf. molodykh vchenykh: u 2 т./ vidpovid.red. Y.M. Kopytina; nauk.red. O.A.Tomenko. Sumy: SumDPU im.A.S.Makarenka. T.1. P. 288.

Конох Анатолій
Запорізький національний університет
м. Мелітополь, вул. героїв України, буд. 42, Україна
Воронцов Артур
Запорізький національний університет
м. Мелітополь, вул. героїв України, буд. 42, Україна
e-mail: vai77@ukr.net, (097) 4494693

© Конох А., Воронцов А., 2019