



КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНІЧНОЮ
І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ В НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІВЧАТ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ, НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Черноколенко Анастасія, Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-240](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240)

Annotation

Introduction. Control in the educational and training process is an integral component of the entire system of training boxers at various stages of multi-year improvement. Improvement of the training system depends on management, and management on the peculiarities of the use of types and stages of control. Conducting control and interpreting the obtained results affects the planning of the educational and training process and its correction. The control system is provided by the structural components of the interrelationship of the preparedness parties and the competitive result. Hypothesis of the study to establish the importance of using control over the technical and technical-tactical training of boxers and, based on expert assessment, to determine blocks of control tests. **Material and methods:** the method of analysis of scientific and methodological literature and program and normative materials, the method of questionnaires of coaching and teaching staff in boxing, the method of expert evaluation, methods of mathematical statistics. 16 experts who are boxing coaches (whose coaching experience ranges from 4 to 34 years) took part in the survey. The survey was conducted during the training session for the preparation of the national women's boxing team of Ukraine for the European Championship. **Results.** The results show that trainers use control tests from the «school of boxing» (movements) only to increase the indicators of the frequency of movements, to increase the arsenal of movements in different directions. According to the ranking places: «movement with an attachment step on the «stair» simulator forward-backward-left-right» received the first ranking place, «shuttle movement on the «stair» simulator forward-backward-left-right» - the second ranking place, which allowed the data control tests to be defined as mandatory for the control of technical training from the «boxing school». It has been established that coaches, when planning control exercises for direct blows to the head and torso, emphasize the speed and power of blows, while improving technical skill takes a back seat. The results of the expert evaluation made it possible to determine blocks of control tests for assessing technical skill in performing direct blows and protecting against them: the first block included – «30 direct blows to the head with the leading hand on a boxing projectile to the rhythm of the metronome», «30 direct blows to the head with the non-leading hand on the boxing equipment to the rhythm of the metronome», «30 direct blows to the torso with the leading hand on the boxing equipment to the rhythm of the metronome» and «30 direct blows to the body with the non-leading hand on the boxing equipment to the rhythm of the metronome»; to the second – «glove stand protection against 30 direct blows to the head from a partner», «glove protection against 30 direct blows to the head from a partner», «step back protection against 30 direct blows to the torso from a partner» and «elbow stand protection from 30 direct blows to the body from a partner». **Conclusions.** Control over the technical and technical-tactical preparation of boxers is an integral component in the process of long-term sports improvement. Today, there is a need to select control tests to assess the level of technical and technical-tactical skill in performing "boxing school" and direct punches. The results of the expert evaluation made it possible to carry out a set of control tests for assessing the level of technical

and technical-tactical skill in performing "boxing school" and direct blows.

Key words: boxing, questionnaire, expert assessment, rank, stage of preliminary basic training, technical, technical-tactical, mastery, boxing school, direct hit, defense

Анотація

Контроль в навчально-тренувальному процесі є невід'ємною складовою всієї системи підготовки боксерів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Вдосконалення системи підготовки залежить від управління, а управління – від особливостей використання видів та етапів контролю. Проведення контролю та інтерпретація отриманих результатів впливає на планування навчально-тренувального процесу та його корекцію. Система контролю забезпечується структурними компонентами взаємозв'язку сторін підготовленості та змагальним результатом. **Мета дослідження:** встановити значущість використання контролю за технічною та техніко-тактичною підготовленістю боксерів та, на основі експертної оцінки, визначити блоки контрольних тестів. **Матеріал і методи:** метод аналізу науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів, метод анкетування тренерсько-викладацького складу з боксу, метод експертної оцінки, методи математичної статистики. В анкетуванні брали участь 16 експертів, які є тренерами з боксу (тренерський стаж яких складає від 4 до 34 років). Анкетування проводилось у період навчально-тренувального збору з підготовки збірної команди України з боксу серед жінок до чемпіонату Європи. **Результати.** Результати свідчать, що тренери контрольні тести зі «школи боксу» (переміщень) використовують лише для підвищення показників частоти рухів, збільшення арсеналу переміщень у різних напрямках. Відповідно ранговим місцям: «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо» отримало перше рангове місце, «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо» – друге рангове місце, що дозволило дані контрольні тести визначити як обов'язковими для здійснення контролю за технічною підготовленістю «школи боксу». Встановлено, що тренери при плануванні контрольних вправ з прямих ударів у голову та тулуб здійснюють акцент на швидкість та силу ударів, при цьому вдосконалення технічної майстерності відходить на другий план. Результати експертної оцінки дозволили визначити блоки контрольних тестів для оцінки технічної майстерності виконання прямих ударів і захисту від них: до першого блоку увійшли – «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» та «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; до другого – «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». **Висновки.** Контроль за технічною та техніко-тактичною підготовленістю боксерів є невід'ємною складовою в процесі багаторічного спортивного вдосконалення. На сьогодні виникла необхідність в підборі блоків контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної майстерності з виконання «школи боксу» та прямих ударів. Результати експертної оцінки дозволили виділити блоки контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної майстерності з виконання «школи боксу» та прямих ударів. На сьогодні лишається відкритим питання з організації та підбору контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної майстерності дівчат-боксерів на різних етапах багаторічного вдосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: бокс, анкетування, експертна оцінка, рангове місце, етап попередньої базової підготовки, технічна, техніко-тактична, майстерність, школа боксу, прямий удар, захист.

Вступ. Відповідно до сучасних умов тенденцій розвитку боксу, змін правил змагань, щільності календаря змагань, підвищення темпу та інтенсивності боїв, залучення дітей молодшого шкільного віку до занять боксом цілісна система підготовки боксерів на різних етапах багаторічного вдосконалення потерпає змін. В боксі, як і в інших видах спорту,

вдосконалення системи підготовки на пряму залежить від управління, а управління від особливостей використання видів та етапів контролю. Також використання різних видів контролю впливає на планування навчально-тренувального процесу та його корекцію. Як зазначає В.М. Платонов (1980-2018), система контролю забезпечується

структурними компонентами взаємозв'язку сторін підготовленості та змагальним результатом.

Аналіз науково-методичної літератури із загальної теорії та методики спортивної підготовки (Л.П. Матвеева, 1977-2010; В.М. Платонов, 1986-2018, А.В. Кошура, 2021 та ін.) показав, що контроль є невід'ємною часткою всієї системи підготов-

ки спортсменів. Аналіз наукових робіт з ігрових видів спорту (Г.А. Лісенчук, 2004-2018; В.О. Тищенко, 2009-2018; В.М. Костюкевич, 2010-2018; О.О. Мітова, 2014-2022 та ін.) дозволив встановити, що контроль повинен мати комплексний підхід. Представники видів єдиноборств (Г.В. Коробейніков, 2009-2022; О.С. Кощеєв, 2010-2021; О.В. Лукіна, В.В. Вороний, 2017-2020 та ін.) акцентують увагу на контроль окремих сторін підготовленості (фізичної та техніко-тактичної) та реалізації їх в процесі змагальної діяльності. Детальний аналіз і синтез навчальної програми з боксу (2004, 2009) дозволив визначити, що контроль здійснюється лише з оцінки фізичної підготовленості за контрольними тестами, які є стандартними на всіх етапах підготовки, а результати їх не відповідають сучасним вимогам та не дозволяють тренеру в повній мірі отримати необхідну інформацію. Тому протягом останнього десятиліття науковці з боксу вивчали окремі питання з контролю: С. Гасанова (2015) визначила особливості контролю за змагальною діяльністю високваліфікованих жінок-боксерів [6]; С.В. Кипріч (2017, 2019) 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 [9, 10]; А. Конох, А. Воронцов (2019) здійснили контроль змагальної діяльності з реалізації техніко-тактичних дій у процесі бою [11]; А.І. Воронцов (2020) визначив особливості психологічного типу юніорок у боксі, що дозволило йому більш об'єктивно здійснити планування техніко-тактичної підготовки [4] та ін.

Вищезазначене дозволяє зробити висновок, що на сьогодні лишається відкритим питання з організації та підбору контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної майстерності дівчат-боксерів на різних етапах багаторічного вдосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки (дівчат-боксерів 13-14 років). Тому є своєчасним та актуальним напрям нашого дослідження.

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

Мета дослідження: вста-

новити особливості контролю за технічною та техніко-тактичною підготовленістю боксерів.

Матеріал і методи.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, анкетування тренерсько-викладацького складу з боксу, експертна оцінка.

Для вирішення поставленої мети дослідження було проведено анкетування провідних тренерів національної збірної команди України з боксу під час підготовки збірної команди України з боксу серед жінок до чемпіонату Європи.

Учасники. В анкетуванні брали участь 16 експертів, які є тренерами з боксу (стаж роботи складає від 4 до 34 років), 8 тренерів вищої категорії, 4 тренери першої категорії та 4 тренери другої категорії.

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження здійснювалася використовуючи програмне забезпечення «Statistica 6.0» та програмного додатку MS Excel (2010).

Результати дослідження.

Попередні дослідження В. Савченка, Н. Долбишевої, А. Черноколенко, О. Шевченка (2022) свідчать, що технічна та техніко-тактична підготовка дівчат-боксерів віком 12-15 років на етапі попередньої базової

Таблиця 1

Результати експертної оцінки рангу контрольних тестів з оцінки техніки виконання «школи боксу» (пересувань) для дівчат-боксерів етапу попередньої базової підготовки

№ п/п	Контрольний тест для визначення рівня переміщення	∑ отриманих рангів	Рангове місце
1	Переміщення приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо, к-ть помилок	41	3
2	Переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо, к-ть помилок	19	1
3	Переміщення приставним кроком через імітовану лінію, к-ть помилок	49	4
4	Човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо, к-ть помилок	55	5
5	Човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо, к-ть помилок	31	2

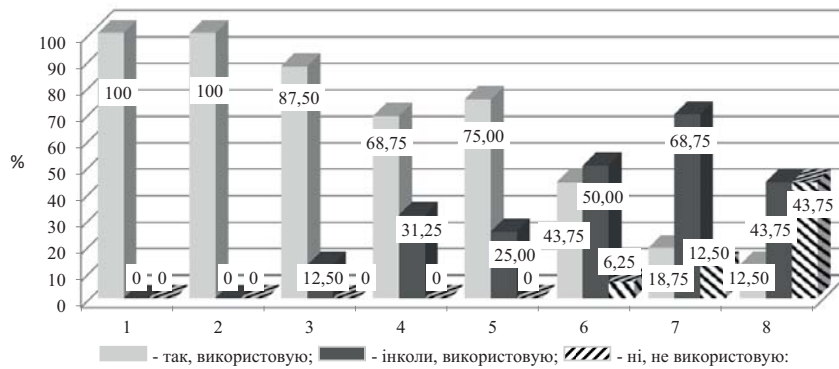


Рис. 1. Ступінь використання контрольних тестів з оцінки технічної майстерності виконання прямих ударів у навчально-тренувальному процесі (%)

1- «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; 2 – «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; 3 – «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; 4 – «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; 5 – «Імітація 30 прямих ударів у голову провідною рукою (бій з тінню)»; 6 – «Імітація 30 прямих ударів у голову непровідною рукою (бій з тінню)»; 7 – «Імітація 30 прямих ударів у тулуб провідною рукою (бій з тінню)»; 8 – «Імітація 30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою (бій з тінню)»

підготовки займає вагоме місце, оскільки понад 34,8% тренерів з боксу відводять на технічну підготовку та 21,2% – на тактичну підготовку від загального часу тренування [16].

Аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу для жінок (М.О. Діленька, В.Н. Остьянова та ін., 2009) дозволив становити, що програмою передбачено контроль на кожному етапі підготовки з оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Констатуємо, що контрольні тести «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 наведені контрольні тести тренери використовують для оцінки технічної підготовленості боксерів, тому що навчальною програмою вони не передбачені [1, 2].

На даний факт вказують і тренери з боксу, а саме понад 68,0% зазначають, що в навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з боксу (2004, 2009), як у чоловіків, так і у жінок, бракує нормативних вимог для визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості, а 76,1% респондентів акцентують увагу на необхідність у підборі контрольних тестів та розробки 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 та аналізу змагальних боїв (57,1% та 47,6%, відповідно) [16].

Цілком логічним є те, що в навчально-тренувальному процесі відводиться понад 12% часу та 9% часу на переміщення приставним кроком та човникове переміщення дівчат-боксерів, а

для вдосконалення та усунення недоліків у техніці виконання нанесення прямих ударів необхідно планувати не менше 16% часу, оскільки дані технічні прийоми є базовими на всіх етапах підготовки боксерів.

Вирішуючи поставлену мету з підбору та визначення контрольних тестів з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерів, зокрема елементів «школи боксу» та прямих ударів, було проведено анкетування та експертну оцінку, до яких було залучено 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 тестів, які можна використовувати в процесі оцінки техніки виконання «школи боксу» та прямих ударів, а також визначення рангового місця запропонованих нами тестів з метою відбору їх в практичну діяльність тренера.

Для оцінки технічної підготовленості «школи боксу», до якої відносяться види переміщень, було запропоновано розглянути п'ять фізичних вправ (контрольних тестів), які використовують тренери з боксу в навчально-тренувальному процесі з метою їх вдосконалення та 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 «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо»; «човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо».

Результати анкетування свідчать, що тренери рекомендовані нами контрольні тести використовують лише для підвищення показників частоти рухів, збільшення арсеналу переміщень у різних

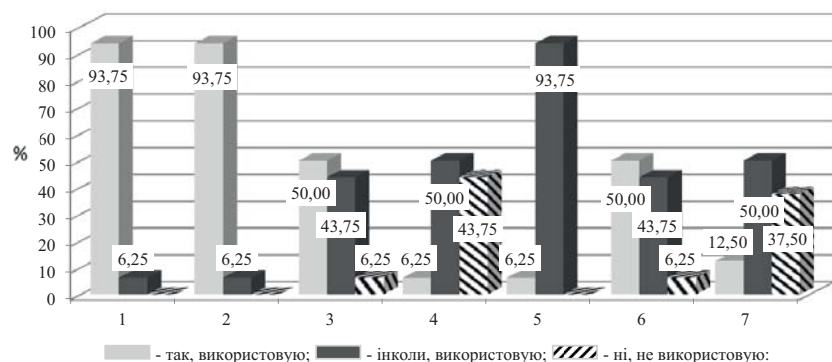


Рис. 2. Ступінь використання контрольних тестів з оцінки технічно-тактичної майстерності виконання прямих ударів у навчально-тренувальному процесі (%)

1- «Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»; 2 – «Захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»; 3 – «Захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»; 4 – «Захист уклін рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»; 5 – «Захист відтяжка від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»; 6 – «Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»; 7 – «Захист відтяжка від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному)»

напрямах. Так, понад 93,75% та 81,25% тренерів у навчально-тренувальний процес систематично планують контрольні тести як «контрольні (фізичні) вправи» з тренажером «сходінка» переміщення приставних 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, здійснюється вдосконалення координації роботи м'язів та почутті простору, а 6,25% та 18,75% (відповідно) планують в окремих випадках. Як зазначають тренери, – в якості розминки планують контрольну вправу з човникового переміщення вперед-назад-вліво-вправо, приставним кроком через імітовану лінію та приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо, а саме: завжди – 31,25%, 37,50% та 56,25%; ін-

коли – 37,50%, 62,50% та 31,25% відповідно. Понад 12,50% та 31,25% тренерів ніколи не використовують контрольні вправи «переміщення приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо» та «човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо».

Використання методу експертної оцінки, який забезпечує чітке розуміння критеріїв і методів оцінки об'єкта дослідження [7], дозволив встановити два контрольних тести, які необхідно використовувати в процесі контролю за технікою виконання «школи боксу» (переміщення) (табл. 1). Відповідно ранговим місцям: «переміщення приставним кроком на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо» отримало перше рангове місце, «човникове переміщення на тренажері «сходінка» вперед-назад-вліво-вправо» – друге рангове місце.

Експерти додатково зазначили, що є необхідність в розробці критеріїв оцінки для вищезазначених тестів, а також акцентували увагу щодо їх використання з етапу початкової підготовки. Стосовно контрольних тестів «переміщення приставним кроком вперед-назад-вліво-вправо», «переміщення приставним кроком через імітовану лінію» та «човникове переміщення вперед-назад-вліво-вправо», які посіли третє, четверте та п'яте рангове місце, відповідно. Це можна пояснити тим, що дані контрольні тести 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 тестів з оцінки рівня технічної майстерності з нанесення прямих ударів у голову та тулуб у навчально-тренувальному процесі дівчат-боксерів (рис. 1). 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 ритм метроному» та «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному». Також тренери планують у навчально-тренувальному процесі контрольні вправи з нанесення 30 прямих ударів у тулуб провідною та непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному (87,50% та 68,75% відповідно). Не зовсім зрозуміло, чому тренери недостатньо використовують контрольні вправи, пов'язані з імітацією ударів (бій з

Таблиця 2

Результати експертної оцінки рангу контрольних тестів з технічної та техніко-тактичної підготовленості прямих ударів для дівчат-боксерів етапу попередньої базової підготовки

№ п/п	Контрольний тест	∑ отриманих рангів	Рангове місце
Контрольні тести для оцінки рівня технічної підготовленості прямих ударів			
1	30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть правильних ударів	19	1
2	30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть правильних ударів	29	2
3	30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть правильних ударів	32	3
4	30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть правильних ударів	42	4
5	Імітація 30 прямих ударів у голову провідною рукою (бій з тінню), к-ть правильних ударів	52	5
6	Імітація 30 прямих ударів у голову непровідною рукою (бій з тінню), к-ть правильних ударів	76	7
7	Імітація 30 прямих ударів у тулуб провідною рукою (бій з тінню), к-ть правильних ударів	68	6
8	Імітація 30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою (бій з тінню), к-ть правильних ударів	92	8
Контрольні тести для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості прямих ударів			
1	Захист підставка рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть помилок	20	1
2	Захист збив рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть помилок	29	2
3	Захист кроком назад від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть помилок	42	3
4	Захист уклін рукавички від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть помилок	72	6
5	Захист відтяжка від 30 прямих ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть помилок	61	5
6	Захист підставка ліктя від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть помилок	46	4
7	Захист відтяжка від 30 прямих ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритмі метроному), к-ть помилок	78	7

тінню). Так, контрольні вправи з імітації 30 прямих ударів у голову та тулуб провідною і непровідною рукою (бій з тінню) планують 75,00% та 18,75%, 43,75% та 12,50% тренерів (відповідно). Однак, від 25,00% до 68,75% тренерів частково використовують дані контрольні вправи для вирішення завдання щодо вдосконалення технічної майстерності та їх оцінки, а від 6,25% до 43,75% взагалі

їх не використовують.

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, понад 56,25% тренерів вказує на підготовку «універсального боксера», а саме боксерів які повинні технічно однаково володіти ударами провід-

ною та непровідною рукою. Також тренери в дописі зазначили, що при плануванні даних контрольних вправ у навчально-тренувальний процес вони здійснюють акцент на швидкість і силу ударів без використання метроному. Такий підхід, спрямований на розвиток швидкісних і силових здібностей, а вдосконалення техніки виконання прямих ударів виходить на другий план. Це

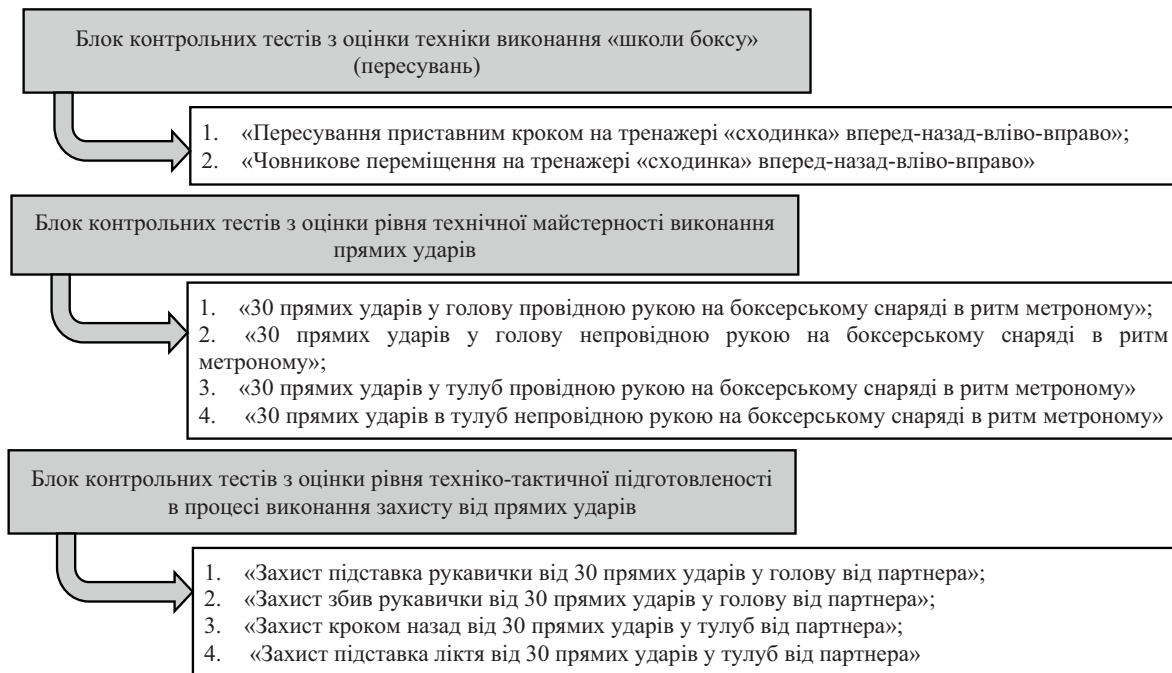


Рис. 3. Рекомендовані контрольні тести для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної майстерності виконання «школи боксу» (переміщень) та прямих ударів

можна пояснити тим, що на етапі попередньої базової підготовки технічна майстерність виконання прямих ударів досягла значного рівня і потребує лише уточнення окремих деталей техніки з урахуванням індивідуальних особливостей дівчат-боксерів.

Інші результати ми отримали стосовно використання контрольних тестів з оцінки техніко-тактичної майстерності захисних дій від прямого удару (рис. 2). 100% тренерів зазначили, що рекомендовані нами контрольні тести 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. 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% респонден-

тів)». Однакові результати отримали використання контрольних тестів 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% – ні (відповідно до захисту). Встановлено, що 93,75% тренерів контрольну вправу із захисту відтяжкою при прямих ударах у голову планують в окремих випадках і лише 6,25% – завжди. В дописі пояснили це тим, що даний захист планується індивідуально, оскільки для виконання його необхідно враховувати антропометричні дані дівчат-боксерів та їх рівень розвитку специ-

фічних 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 тестів та їх критеріїв.

Метод експертної оцінки дозволив визначити рангове місце запропонованих нами контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання прямих ударів (табл. 2). Так, перше й друге, третє й четверте рангові місця з оцінки технічної майстерності виконання прямих ударів займають ідентичні контрольні тести, а саме «30 прямих ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» та «30 прямих ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», а наступними є «30 прямих ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм

метроному» та «30 прямих ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному».

Контрольні тести з імітації прямих ударів у голову та тулуб провідною та непровідною рукою отримали 5-8 рангове місце, і отримані результати мають «паралель» з отриманими анкетними даними щодо їх застосування в процесі контролю технічної підготовленості з імітації ударів, які, як зазначають тренери, 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 з контрольних тестів щодо визначення рівня техніко-тактичної майстерності захисних дій від прямих ударів дозволив встановити (табл. 2), що на 1-4 рангові місця вийшли контрольні тести: «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 рангове місце потрапили контрольні тести із захисту укліном та відтяжкою. Тренери їх не рекомендують, оскільки, як пояснювалося вище, їх техніка залежить від антропометричних даних та розвитку специфічних якостей дівчат-боксерів.

Дискусія. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що контроль сторін підготовленості є невід'ємною складовою всієї системи підготовки спортсменів в усіх видах спорту, зокрема у боксі [2, 3, 9, 14, 15, 17, 18, 19]. Контроль безпосередньо впливає на управління та планування навчально-тренувального процесу та опосередковано – на прогнозування та моделювання. Не є дискусійним питання щодо етапів

і видів контролю, а саме тренер у процесі підготовки спортсменів планує та здійснює оперативний, поточний та етапний контроль, використовуючи критерії педагогічного контролю.

Науковим дискусійним питання є відокремлювання технічної та техніко-тактичної підготовки в процесі планування фізичного навантаження у боксі, що, в свою чергу, впливає на здійснення контролю за технічною та техніко-тактичною підготовленістю. На нашу думку, це пов'язано з тим, що: по-перше, В.С. Келлер, В.М. Платонов (1992), Л.П. Матвеев (2010), Л.В. Волков (2016), С.Н. Бубка, В.М. Платонов (2018) 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 [4, 8, 13, 15, 17]; по-друге – саме контроль окремо за технічною підготовленістю, дозволить чітко сформулювати уявлення щодо можливості спортсмена перейти до вдосконалення технічних прийомів використання різних тактичних дій (в боксі – з елементами захисту та нападу) [18].

Цілком логічним є те, 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. Аналіз наукової літератури та практичний досвід показав, що спортсмени-боксери в процесі змагальної діяльності у більшості випадків виконують удари у голову. 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 уразливою 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.

Ураховуючи вищезазначене, результати експертної оцінки, особливості навчально-тренувального процесу та власного досвіду, ми визначили більш доступні контрольні тести для визначення рівня технічної підготовленості зі «школи боксу» та оцінки рівня технічної й техніко-тактичної майстерності виконання прямих ударів та їх захисту (рис. 3).

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 передбачені години на «вступні й перевідні нормативи» від 45 хв. до 135 хв. сім-дев'ять рази 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 тренування 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.

Таким чином, вперше за результатами експертної оцінки здійснено підбір блоків контрольних тестів з оцінки рівня техніки виконання «школи боксу», прямих ударів і захисних дій від них.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури та досвід практичної роботи дозволяє констатувати про те, що контроль за технічною та техніко-тактичною підготовленістю боксерів є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу протягом багаторічного спортивного вдосконалення, зокрема на етапі початкової та попередньої базової підготовки. Встановлено, що на сьогодні виникла необхідність у підборі блоків контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної майстерності виконання «школи боксу» та прямих ударів, безпосередньо на етапі

попередньої базової підготовки.

2. Результати анкетування дозволили встановити, що більшість контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної майстерності виконання «школи боксу» та прямих ударів тренери використовують у якості фізичних (контрольних) вправ для вдосконалення навичку, підвищення показників швидкісних та швидкісно-силових якостей дівчат-боксерів.

3. На основі результатів експертної оцінки здійснено відбір блоків контрольних тестів, які дозволять ефективно оцінювати рівень технічної та техніко-тактичної майстерності з виконання «школи боксу» (переміщень) і прямих ударів.

Перспективами подальшого дослідження є визначення рівня технічної та техніко-тактичної

майстерності з виконання «школи боксу» та прямих ударів дівчат-боксерів віком 13 років на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки та на основі отриманих результатів, використовуючи середньо арифметичні показники і сигмальне відхилення даних, розробити п'ятирівневий діапазон оцінювання.

Вдячність. Подяка представникам федерації боксу України, федерації боксу Дніпропетровської області та федерації боксу міста Дніпро, тренерському складу збірної команди України і тренерам Дніпропетровської області з боксу серед жінок за підтримку і допомогу в організації та проведенні педагогічного дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004.
2. Бокс: Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. / Під ред. М.О. Діленян та ін. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. 111 с.
3. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
4. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
5. Воронцов А.І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. Вісник Запорізького національного університету. 2020. № 1. С 95-101.
6. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. Спортивный вісник Придніпров'я. 2015, № 3. С. 25-28.
7. Зубкова Н.В. Конспект лекцій з дисципліни «Кваліметрія, управління якістю, сертифікація

References

1. Boxing. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. Kyiv, 2004.
2. Boxing: Women. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills. / Sub. ed. M.O. Dilenyan and others. Kyiv: Republican Scientific and Methodological Office of the Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine, 2009. 111 p.
3. Bubka S.N., Platonov V.M. System of Olympic training: basics of management. Kyiv: First Printing House, 2018. 624 p.
4. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports. Kind. 2nd, trans. and additional Kyiv: Education of Ukraine, 2016. 464 p.
5. Vorontsov A. I. Technical and tactical training of junior girls in boxing taking into account the peculiarities of the psychological type. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. 2020. № 1. P. 95-101.
6. Hasanova S. Features of the competitive activity of highly qualified female boxers Sportivnyi visnik Pridniprova. 2015, № 3. P. 25-28.
7. Zubkova N.V. Synopsis of lectures on the discipline "Qualimetry, quality management, certification and product competitiveness". National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute"

- та конкурентоспроможність продукції». Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» Машинобудівний факультет Кафедра «Інтегровані технології машинобудування» ім. М.Ф. Семка Режим доступу: http://web.kpi.kharkov.ua/cutting/wp-content/uploads/sites/143/2016/12/KL_Z.pdf. Дата звернення 20.12.2021
8. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
 9. Кіпріч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: дис... д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.
 10. Кіпріч С.В. Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.
 11. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 11-18.
 12. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
 13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Советский спорт, 2010. 340 с.
 14. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки: монографія. Дніпро, 2022. 396 с.
 15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.
 16. Савченко В., Долбишева Н., Черноколенко А., Шевченко О. Техніко-тактична підготовка дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022, № 1. С. 164-172.
 17. Ashker El-Said. (2018). 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. DOI: 10.7752/jpes.2018.02137
 18. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.
 19. Dudayev S. *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 2021. 198 p.
 - Faculty of Mechanical Engineering Department "Integrated Technologies of Mechanical Engineering" named after M.F. Semka Access mode: http://web.kpi.kharkov.ua/cutting/wp-content/uploads/sites/143/2016/12/KL_Z.pdf. Application date 12/20/2021
 8. Keller V.S., Platonov V.M. *Theoretical and methodological foundations of training athletes*. Lviv: Ukrainian Sports Association, 1993. 270 p.
 9. Kiprich S.V. *Theoretical and methodical foundations of special physical training of highly qualified athletes in boxing: thesis...* Doctor of Physical Education. Kyiv, 2019. 439 p.
 10. Kiprich S.V. *Physical training of boxers in modern conditions of development of the sport*. Poltava: PNPU, 2017. 260 p.
 11. Konoh A., Vorontsov A. Priority directions for improving the training system in women's boxing. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. 2019. № 3. P. 11-18.
 12. Koshura A.V. *Theory and methods of sports training*. Chernivtsi: Chernivtsi. national University named after Yu. Fedkovycha, 2021. 120 p.
 13. Matveev L.P. *The general theory of sports and its applied aspects*. Moscow: Sovetsky sport, 2010. 340 p.
 14. Mitova O.O. *Theoretical and methodological bases of control in team sports games in the process of long-term training*. Dnipro, 2022. 396 p.
 15. Platonov V.N. *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*. Kyiv: Olympic Literature, 2015. 680 p.
 16. Savchenko V., Dolbysheva N., Chernokolenko A., Shevchenko O. *Technical and tactical training of girls who practice boxing at the stage of preliminary basic training*. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*.. 2022, No. 1. P. 164-172.
 17. Ashker El-Said. (2018). 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. DOI: 10.7752/jpes.2018.02137
 18. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.
 19. Dudayev S. *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 2021. 198 p.

Черноколенко Анастасія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: anastasiacernokolenko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0503-773>

Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: ninadolb@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-7306-9194>