



ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ
ТЕХНІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИКОНАННЯ
БОКОВИХ УДАРІВ ДІВЧАТАМИ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ

Черноколенко Анастасія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-154

Annotation

Introduction. The effectiveness of the educational and training process and competitive activity depends on the comprehensive control of the preparedness of the parties. Control is an integral part of the entire system of sports training in all sports, particularly in boxing. Planning control of the technical and technical-tactical preparedness of boxers is carried out taking into account the specifics of punch training in accordance with the training program of the DYUSSH, SDYUSHOR, ShVSM on boxing. **Hypothesis of the study** to scientifically substantiate the significance of tests for monitoring the technical and technical-tactical readiness of female boxers to perform side kicks and defend against them at the stage of preliminary basic training. **Material and methods:** method of analysis of scientific and methodological literature and program and normative materials, method of sociological survey (questionnaire) of coaching and teaching staff in boxing, 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 training sessions for the preparation of the national women's boxing team of Ukraine for international tournaments and the European Championship. **Results.** The analysis of the results shows the importance of monitoring the technical readiness in the educational and training process of female boxers for applying side blows to the head and torso according to control tests: «30 side blows to the body with the leading hand on a boxing equipment in metronome rhythm», «30 side blows to the head with the lead hand on the boxing equipment to the rhythm of the metronome», «30 side blows to the head with the non-leading hand on the boxing equipment to the rhythm of the metronome», and «30 side blows to the torso with the non-leading hand on the boxing equipment to the rhythm metronome» (62,5%, 100%, 100% and 56,2%, respectively). The results of the expert evaluation show that the control tests «forearm support protection against 30 side blows to the head from a partner», «diving protection from 30 side blows to the head from a partner», «elbow support protection from 30 side blows to the body from a partner» and «protection of a stretcher from 30 side blows to the head from a partner» from the evaluation of the level of technical and tactical preparedness of defensive actions against side blows received 1-4 rank places. Such results made it possible to determine blocks of control tests. **Conclusions.** The results show that during competitive activities female athletes perform side kicks to the head and body, therefore it is necessary to monitor the technical and technical-tactical skill of performing side kicks and defense against them during training sessions. The analysis of the questionnaire indicated that the trainers do not carry out this control, since there is no scientifically based approach to its planning and no control tests have been defined for evaluating the technique of performing these techniques. Trainers use these control exercises to improve the skill, increase the speed, strength and specific qualities of female boxers. Based on expert evaluation, a selection of control tests was

carried out, which allow to effectively assess the level of technical and technical-tactical skill in performing side kicks and defending against them.

Key words: boxing, questionnaire, expert assessment, rank, control, technical, technical-tactical, preparedness, skill, side kick, defense, stage of preliminary basic training.

Анотація

Вступ. Ефективність навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності залежить від комплексного контролю сторін підготовленості. Контроль є невід'ємною складовою всієї системи спортивної підготовки в усіх видах спорту, зокрема у боксі. Планування контролю з технічної та техніко-тактичної підготовленості боксерів здійснюється з урахуванням особливостей навчання ударам відповідно навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу. **Мета дослідження:** науково-обґрунтувати значущість тестів для контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат-боксерів з виконання бокових ударів і захисту від них на етапі попередньої базової підготовки. **Матеріал і методи:** метод аналізу науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів, метод соціологічного опитування (анкетування) тренерсько-викладацького складу з боксу, метод експертної оцінки, методи математичної статистики. В опитуванні брали участь 16 експертів, які є тренерами з боксу (тренерський стаж яких складає від 4 до 34 років). Анкетування проводилось у період навчально-тренувального зборів з підготовки збірної команди України з боксу серед жінок до міжнародних турнірів та чемпіонату Європи. **Результати.** Аналіз результатів свідчить про значущість контролю технічної підготовленості у навчально-тренувальному процесі дівчат-боксерів з нанесення бокових ударів у голову та тулуб за контрольними тестами: «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у голову непрвідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», та «30 бокових ударів у тулуб непрвідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» (62,5%, 100%, 100% та 56,2% відповідно). Результати експертної оцінки свідчать, що контрольні тести «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера», «захист пірнання від 30 бокових ударів у голову від партнера», «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» та «захист відтяжка від 30 бокових ударів у голову від партнера» з оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості захисних дій від бокових ударів отримали 1-4 рангові місця. Такі результати дозволили визначити блоки контрольних тестів. **Висновки.** Результати свідчать, що під час змагальної діяльності спортсменки виконують бокові удари у голову та тулуб, тому необхідно в процесі навчально-тренувальних занять здійснювати контроль технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконання бокових ударів та захисту від них. Аналіз анкетування зазначив, що тренери не здійснюють даний контроль, оскільки не існує науково-обґрунтованого підходу до його планування та не визначено контрольні тести для оцінки техніки виконання даних прийомів. Тренери використовують дані контрольні вправи для вдосконалення навичку, підвищення швидко-силових та специфічних якостей дівчат-боксерів. На основі експертної оцінки здійснено підбір контрольних тестів, що дозволяють ефективно оцінювати рівень технічної та техніко-тактичної майстерності виконання бокових ударів та захисту від них.

Ключові слова: бокс, анкетування, експертна оцінка, рангове місце, контроль, технічна, техніко-тактична, підготовленість, майстерність, боковий удар, захист, етап попередньої базової підготовки.

Вступ. Якісна підготовка спортсменів є основним питанням при розгляді основних проблем сучасного спорту вищих досягнень. Дане питання передбачає вдосконалення тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Сучасний рівень спорту впливає на необхідність у пошуку ефективних засобів оптимізації тренувального процесу юних спортсменів в різні періоди річного циклу, що пов'язані з постійним зростан-

ням цілого комплексу вимог до підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Сучасний стан та тенденції розвитку боксу на національному та міжнародному рівнях, особливості змін правил змагань, омолодження спорту, охоплення значного арсеналу технічних та техніко-тактичних елементів, збільшення щільності календаря змагань (всеукраїнського, європейського та міжнародного рівнів) їх інтенсивності та кількості поєдинків, цілісна система під-

готовки боксерів протягом всієї спортивної кар'єри вдосконалюються, що, в свою чергу, впливає на управління, планування та систему контролю.

В.М. Платонов (1986-2018), С.Н. Бубка та В.М. Платонов (2018), В.М. Костюкевич (2014-2022), В.В. Гейтенко та ін. (2021), О.О. Мітова (2022) зазначають, що контроль є невід'ємною складовою всієї системи підготовки спортсменів. Учені, які проводять дослідження в спортивних єдинорборствах (Г.В. Коробейніков,

2009-2022; О.В. Лукіна, В.В. Вороний, 2017-2020; О.С. Кошечев, 2012-2021), акцентують увагу на контролі окремих сторін підготовленості (фізичної та техніко-тактичної) та реалізації їх в процесі змагальної діяльності.

Аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (2004, 2009) показав, що в процесі підготовки юних боксерів здійснюється тільки контроль фізичної підготовленості, що, на нашу думку, обмежує тренера в отриманні інформації про технічну, техніко-тактичну та психологічну підготовленість боксерів. Однак протягом останніх десяти років були здійснені наукові дослідження з визначення особливостей контролю змагальної діяльності високкваліфікованих жінок-боксерів (С. Гасанова, 2015 [5]), розроблено критерії загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів високої кваліфікації з урахуванням кількісних і якісних характеристик спеціальної працездатності (С.В. Кипріч, 2019 [8]), особливостей контролю з реалізації техніко-тактичних дій у процесі бою (А. Конох, А. Воронцов, 2019 [9]); особливостей планування техніко-тактичної підготовки з урахуванням психологічного типу юніорок у боксі (А.І. Воронцов, 2020 [4]), особливостей організації контролю технічної та техніко-тактичної майстерності виконання «школи боксу» та прямих ударів і захисту від них (А. Черноколенко, Н. Долбишева, 2023 [15]) та ін.

На основі вищезазначеного встановлено, що на сьогодні є відкритим питання з організації та підбору контрольних тестів з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок на різних етапах спортивної підготовки, зокрема на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань (дівчат 13-14 років) щодо бокових ударів у боксі. Тому дане дослідження не викликає сумнівів щодо актуальності.

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

Мета дослідження: науково-обґрунтувати значущість тестів для контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом, з виконання бокових ударів і захисту від них на етапі попередньої базової підготовки.

Для досягнення поставленої мети дослідження було проведено анкетування провідних тренерів національної збірної команди України з боксу під час підготовки збірної команди України жінок до міжнародних турнірів та чемпіонату Європи (2021 р.) з боксу. Анкета складалася з відкритих питань, окремі питання стосувалися визначення рейтингу значущості використання контрольних тестів з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них (від 1 до 10 балів).

Учасники. В опитуванні 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 за допомогою програмного додатку MSExcel (2010), зокрема визначення середньо-статистичного значення, відсоткового приросту, суми балів відповідно рейтингу.

Результати дослідження. У навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (М.О. Діленька, В.Н. Остьянова та ін., 2009) для всіх груп підготовки наведені нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Незалежно

від груп та рівня підготовленості дівчат, які займаються боксом до нормативних вимог входить технічний прийом, а саме – «нанесення ударів за 30 с» як лівою, так і правою рукою. Критерієм оцінки даного тесту є кількість разів, що дозволяє визначити не технічну майстерність виконання виду удару (наприклад, прямого, бокового або низу), а швидкісні здібності, зокрема частоту руху. Саме під час виконання даного контрольного тесту тренери не звертають увагу на техніку виконання, що може призвести до формування неправильного навичку. На нашу думку, у контрольному тесті необхідно критерії оцінки зазначити відповідно до провідної та непровідної руки, оскільки останнім часом достатня кількість боксерів є «шульгами».

Науковці з теорії та методики спортивної підготовки та фахівці з боксу свідчать, що на перших етапах багаторічного вдосконалення провідне місце займає технічна підготовка з поступальним переходом до техніко-тактичної [7, 12, 14, 16]. Ураховуючи даний факт наприкінці кожного року тренування на перших етапах багаторічної підготовки необхідно здійснювати систематичний контроль за процесом навчання технічних і техніко-тактичних дій у боксі. Однак, на сьогодні відсутні чіткі критерії нормативних вимог щодо оцінки прямих, бокових ударів і ударів низу та захисту від них.

Для наукового обґрунтування контрольних тестів у боксі з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них для дівчат було проведено анкетування та експертну оцінку. Експертами були 16 тренерів з боксу, які мали вищу, першу та другу тренерські категорії, з них 4 заслужених тренерів України з боксу.

Для оцінки техніки виконання «бокових ударів», до яких відносяться нанесення бокових уда-

рів у голову та тулуб провідною та непровідною рукою було запропоновано вісім контрольних тестів, 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 ритм метроному», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм 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 тестів з оцінки рівня техніч-

ної майстерності з нанесення бокових ударів у голову та тулуб у навчально-тренувальному процесі дівчат-боксерів (рис. 1). Зазначаємо, що всі тренери, які брали участь у опитуванні, використовують контрольні вправи: «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» (62,5%, 100%, 100% та 56,2% відповідно). Як зазначали 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 в процесі навчання мають акцентувати увагу на силу удару в різні нокаутуючі зони, а дівчата з високим зростом – на техніку виконання». Також було встановлено, що контрольні вправи з іміта-

цією (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. 1). 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.

Для визначення контрольних тестів 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 ритм метроному)», «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)», «захист відтяжка від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)», «захист пірнання від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконують-

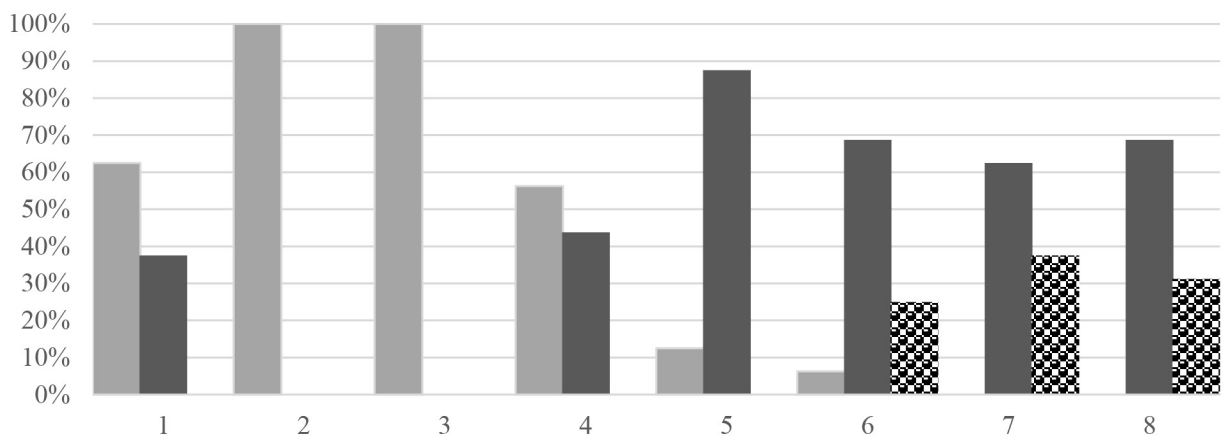


Рис. 1. Ступінь використання контрольних тестів з технічної підготовленості з виконання бокових ударів (%):

Примітки: ■ – так, використовую; ■ – ніколи, використовую; ▨ – ні, не використовую: 1- «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; 2 – «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; 3 – «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному»; 4 – «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм 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)»

ся в ритм метроному)», «захист відтяжка від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному)», «захист кроком назад від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)», «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному)». Отримані результати свідчать, що тренери в навчально-тренувальному процесі для оцінки техніко-тактичної підготовленості, а саме – захисту від бокових ударів, використовують першу, другу та четверту контрольні вправи 93,7%, 75,0%, 68,7% відповідно, тоді як третю – 47,3% респондентів (рис. 2).

Аналіз анкетування встановив, що контрольні вправи: «захист відтяжка від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному)», «захист шаг назад від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)», «захист шаг назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера

(удари виконуються в ритм метроному)» тренери для контролю техніко-тактичної підготовленості не використовують, а лише зазначають їх, як другорядні допоміжні вправи для підвищення рівня специфічних якостей боксерів [13].

Результати експертної оцінки дозволили встановити рангове місце щодо контрольних тестів з оцінки рівня технічної підготовленості бокових ударів, які представлені в таблиці 1. Експерти акцентують увагу на тому, що 1-4 рангові місця повинні зайняти контрольні тести: «30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» та «30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному». Контрольні тести «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, що свідчить про невикористання даних контрольних вправ тренерами для визначення технічної підготовленості дівчат-боксерів, наведені результати на рисунку 1.

Аналіз отриманої експертної оцінки з контрольних тестів з визначення рівня техніко-тактичної підготовленості з виконання захисних дій від бокових ударів дозволили встановити, що на 1-4 рангові місця вийшли контрольні тести: «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера», «захист пірнання від 30 бокових ударів у голову від партнера», «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера» та «захист відтяжка від 30 бокових ударів у голову від партнера» (табл. 1). На 5-7 рангове місце потрапили контрольні тести: «захист відтяжка

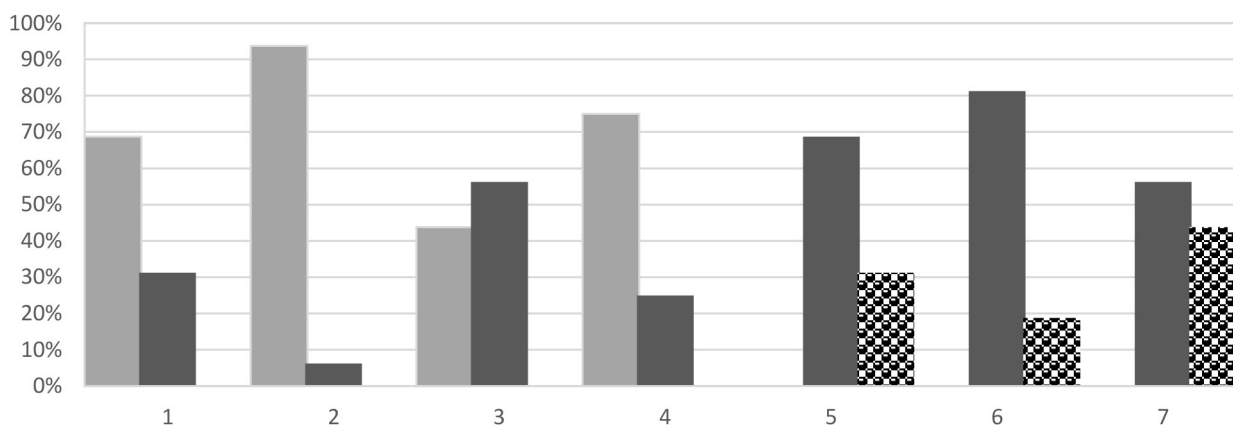


Рис. 2. Ступінь використання контрольних тестів з оцінки техніко-тактичної підготовленості з виконання захисних дій від бокових ударів (%):

Примітки: ■ – так, використовую; ■ – інколи, використовую; ▨ – ні, не використовую: 1 – «захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному)»; 2 – «захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)»; 3 – «захист відтяжка від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)»; 4 – «захист пірнання від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)»; 5 – «захист відтяжка від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному)»; 6 – «захист кроком назад від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному)»; 7 – «захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному)»

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 зазначають, що тести 5, 6 та 7 респонденти для контролю не рекомендують, а інколи використовують для проміжного вивчення та повторення навички. Отримані результати підтверджують результати анкетування наведені на рисунку 2.

Таким чином, експерти констатують, що достатньо використовувати по 4 контрольних тести для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання

бокових ударів і захисту від них на етапі попередньої базової підготовки. Крім цього, контрольні тести необхідно виконувати для оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості під метрономом, що пов'язано, по-перше, з кількістю виконання ударів (30 ударів), по-друге, ритмічністю виконання фізичної вправи.

Дискусія. На початковому етапі та етапі попередньої базової підготовки значна увага приділяється формуванню бази технічної та техніко-тактичної підготовленості, що в подальшому впливає на можливість їх реалізації в змагальній діяльності. Для формування техніки виконання прийомів

та в подальшому їх реалізації в тактичних діях саме контроль дозволяє усунути помилки та вдосконалити техніку і техніко-тактичну майстерність [4, 10, 11, 15].

Контроль є основним фактором, що впливає на планування, управління, прогнозування, моделювання навчально-тренувального процесу. Тренер планує та здійснює оперативний, поточний та етапний контроль усіх сторін підготовленості, використовуючи критерії педагогічного контролю [10, 12, 15]. Протягом дослідження встановлено, що існує проблема з організації та проведення контролю в навчально-тренувальному процесі. Як зазначають на-

Таблиця 1

Результати експертної оцінки рангу контрольних тестів з технічної та техніко-тактичної підготовленості бокових ударів

№ п/п	Контрольний тест	∑ отриманих рангів	Рангове місце
Контрольні тести для оцінки рівня технічної підготовленості бокових ударів			
1	30 бокових ударів у тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть помилок	38	3
2	30 бокових ударів у голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть помилок	24	2
3	30 бокових ударів у голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть помилок	16	1
4	30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть помилок	47	4
5	Імітація 30 бокових ударів у голову провідною рукою (бій з тінню), к-ть помилок	54	5
6	Імітація 30 бокових ударів у голову непровідною рукою (бій з тінню), к-ть помилок	65	6
7	Імітація 30 бокових ударів у тулуб провідною рукою (бій з тінню), к-ть помилок	83	7
8	Імітація 30 бокових ударів у тулуб непровідною рукою (бій з тінню), к-ть помилок	84	8
Контрольні тести для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості захисних дій від бокових ударів			
1	Захист підставка ліктя від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть помилок	35	3
2	Захист підставка передпліччя від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть помилок	22	1
3	Захист відтяжка від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть помилок	45	4
4	Захист пірнання від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть помилок	29	2
5	Захист відтяжка від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть помилок	74	5
6	Захист кроком назад від 30 бокових ударів у голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть помилок	70	6
7	Захист кроком назад від 30 бокових ударів у тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть помилок	82	7

уковці, контроль сторін підготовленості є невід'ємною складовою всієї системи підготовки спортсменів в усіх видах спорту, зокрема у боксі [2, 3, 8, 12, 16, 18].

Об'єктом контролю у нашому дослідженні виступає технічна та техніко-тактична підготовленість дівчат-боксерів.

Здійснення контролю за рівнем підготовленості в навчально-тренувальному процесі передбачено програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (2004, 2009) в розділі вступні та перевідні нормативи, до яких відносяться контрольні тести із загальної та спеціальної фізичної підготовленості. На нашу думку, необхідно здійснювати контроль технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконанням різновидів ударів, зокрема бокових ударів та захисту від них. Враховуючи те, що боковому ударі в навчально-тренувальному процесі починають навчати на першому році тренування на етапі попередньої базової підготовки, необхідно здійснювати етапний та поточний контроль на початку та наприкінці річного циклу, як першого так і другого року тренувань, а також після

кожного підготовчого періоду. На початку другого року тренувань річного циклу на етапі попередньої базової підготовки контроль повинен здійснюватися з метою визначення вихідного рівня технічної підготовленості (помилки) виконання бокових ударів та захисних дій від них, а наприкінці з метою оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості (набуття та реалізація). Такий підхід до контролю дозволить тренеру здійснити корекцію навчально-тренувального процесу, а саме – організацію, планування фізичного навантаження та здійснити індивідуальний підбір засобів та методів тренування для вдосконалення технічного прийому бокових ударів та захисту від них.

Результати анкетування свідчать, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них необхідно здійснювати за контрольними тестами, які є найбільш доступними та значущими (рис. 1, 2; табл. 1).

Результати експертної оцінки дозволили вперше здійснити підбір блоків контрольних тестів з оцінки рівня технічної та тех-

ніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисних дій від них, які наведені на рисунку 3.

Таким чином, дослідження дозволило визначити основні блоки контрольних тестів та особливості планування контролю в процесі річного циклу другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду свідчить, що в процесі бою в боксі дівчата виконують бокові удари безпосередньо здійснюючи в нокаутуючі зони, тому необхідно в навчально-тренувальних заняттях планувати контроль технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них. Цілком логічним є те, що тренери не здійснюють даний контроль, оскільки не визначено контрольні тести для оцінки техніки виконання даних прийомів.
2. Результати анкетування свід-

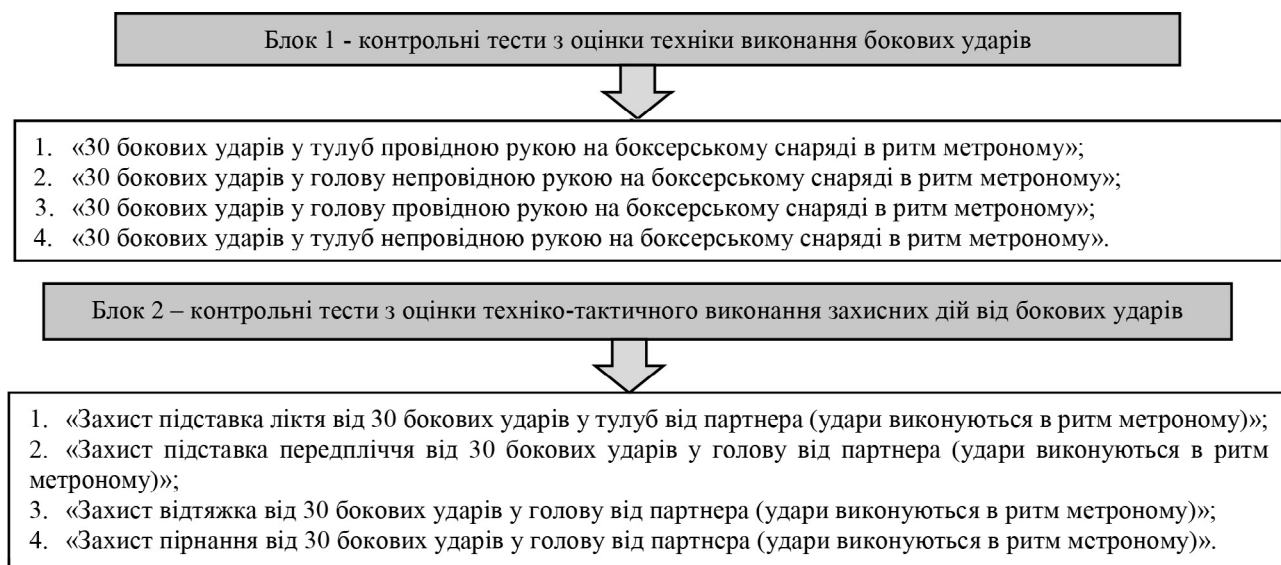


Рис. 3. Контрольні тести для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисних дій від них у боксерів на етапі попередньої базової підготовки

чать, що тренери використовують контрольні тести з технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них для вдосконалення технічних дій, підвищення швидко-кісно-силових та специфічних здібностей дівчат у боксі.

3. На основі експертної оцінки

здійснено підбір контрольних тестів, які дозволять ефективно оцінювати рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів та захисту від них на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Перспективами подальшого

дослідження є визначення рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості з виконання бокових ударів дівчатами на початку другого року тренувань на етапі попередньої базової підготовки.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Державна. 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. Воронцов А. І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. *Вісник Запорізького національного університету*. 2020. № 1. С 95-101. DOI:10.26661/2663-5925-2020-1-13
5. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 25-28.
6. Гейтенко В., Пристинський В., Зайцев В. *Теорія та методика дитячо-юнацького спорту*. Навчально-методичний посібник. Слав'янськ. 2021. 171 с.
7. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустьяца 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*. 2021. № 1. С. 140-150. DOI:10.26661/2663-5925-2021-1-20
8. Кіпріч С.В. *Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі*: дис. д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.
9. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому

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*. State. 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. Dilenyanyan 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. 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. DOI:10.26661/2663-5925-2020-1-13
5. Hasanova S. Features of the competitive activity of highly qualified female boxers. *Sportivnyi vіsnyk Prydnіprov'ya*. 2015. № 3. P. 25-28.
6. Heytenko V., Prystynskyi V., Zaitsev V. *Theory and methodology of children's and youth sports. Educational and methodological manual*. Slavyansk 2021. 171 p.
7. Dolbysheva N.G., Cherkashina L.P., Mustyatsa S.E., Shevchenko O.V., Yaremka I.M., Chernokolenko A.V. Peculiarities of physical training in the educational and training process of girls engaged in boxing at the stage of initial training. *Bulletin of Zaporizhzhya National University*. 2021. № 1. P. 140-150. DOI:10.26661/2663-5925-2021-1-20
8. 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.
9. Konoh A., Vorontsov A. Priority directions for improving the training system in women's boxing. *Sportyvnyi visnyk Prydnіprov'ia*. 2019. № 3. P. 11-18. DOI:10.32540/2071-1476-2019-3-011

- боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 11-18. DOI:10.32540/2071-1476-2019-3-011
10. Мітова О.О. *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки*. Дніпро, 2022. 396 с.
 11. Остьянов В. *Обучение и тренировка боксеров*. Киев: Олимпийская литература, 2011. 272 с.
 12. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.
 13. Платонов В. *Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов*. Москва: Спорт, 2019. 656 с.
 14. 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. DOI:10.32540/2071-1476-2022-1-164
 15. 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. DOI:10.32540/2071-1476-2023-1-240
 16. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.
 17. Disk F.W. *Sports training principles*. 5th ed. London: A. & C. Blac, 2007. 387 p.
 18. Dudayev S. *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 2021. 198 p.
 19. Frank W., Dick O.B.E. *Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science*. Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432 p.
 20. Naglak Z. *Methodology of training an athlete*. Wrocław: Publishing House of the University of Physical Education in Wrocław, 1999. 191 p.
 21. Sozańskiego H., Sadowskiego J., Czerwińskiego J. *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Praca zbiorowa pod redakcją naukową Warszawa – Biała Podlaska, 2015. Tom 2. 696 p.
 22. Woods R.B. *Social issues in sport*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. 522 p.
 10. Mitova O.O. *Theoretical and methodological bases of control in team sports games in the process of long-term training*. Dnipro, 2022. 396 p.
 11. Ostyanov V. *Training and training of boxers*. Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2011. 272 p.
 12. Platonov V.N. *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*. Kyiv: Olympic Literature, 2015. 680 p.
 13. 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 Prydniprova*. 2022, No. 1. P. 164-172. DOI:10.32540/2071-1476-2022-1-164
 14. Dolbysheva N., Chernokolenko A. Control of technical and technical-tactical preparation in the educational and training process of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training. *Sportyvnyi visnyk Prydniprova*. 2023, №1. P. 240-250. DOI:10.32540/2071-1476-2023-1-240
 15. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.
 16. Disk F.W. *Sports training principles*. 5th ed. London: A. & C. Blac, 2007. 387 p.
 17. Dudayev S. *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 2021. 198 p.
 18. Frank W., Dick O. B. E. *Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science*. Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432 p.
 19. Naglak Z. *Methodology of training an athlete*. Wrocław: Publishing House of the University of Physical Education in Wrocław, 1999. 191 p.
 20. Sozańskiego H., Sadowskiego J., Czerwińskiego J. *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Praca zbiorowa pod redakcją naukową Warszawa – Biała Podlaska, 2015. Tom 2. 696 p.
 21. Woods R.B. *Social issues in sport*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. 522 p.

Черноколенко Анастасія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
вул. Набережна Перемоги, 10 м. Дніпро, Україна
e-mail: anastasiacernokolenko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0503-7737>