



ЕФЕКТИВНІСТЬ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ТЕХНІЧНОЇ І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ
(НА ПРИКЛАДІ УДАРІВ ЗНИЗУ)

Черноколенко Анастасія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2024-3-197

Annotation

At the stages of initial and preliminary basic training, a fundamental base of technical and technical-tactical preparedness is laid for female athletes who engage in boxing, which is related to the formation of skills and abilities of all types of blows and defense against them. However, the issue of control over these types of training remains out of consideration, since it is not provided for in the program of the Children's-Youth Sports Schools, Specialized Children's-Youth Schools of the Olympic Reserve and Schools of Higher Sports Mastery (2009). The relevance of the research is to determine the effectiveness of the experimental program on the level of technical and technical-tactical preparedness for performing blows from below and protecting against them at the general group, intragroup and individual levels, to develop evaluation criteria on a 5-level scale.

The aim of the study: to determine the effectiveness of the experimental program implemented in the educational and training process to improve the technical and technical-tactical training of female athletes engaged in boxing at the stage of preliminary basic training (using the example of blows from below and protection against them).

Material and methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, analysis of programmatic and normative documents, pedagogical observation, control testing, methods of mathematical statistics. 13-14-year-old girls who are engaged in boxing at the stage of preliminary basic training of the second year of training took part in the pedagogical experiment. Athletes were formed into two groups: the main group included 15 athletes, the control group – 16 athletes. Control testing was carried out at the end of the annual cycle of training according to control tests, which were determined as a result of expert evaluation by boxing coaches.

The results. The results of the control testing show that the level of technical and technical-tactical preparedness of the technique of performing blows from below and defending against them at the general group level is at the «average» level, at the intragroup level in the main group – at the «average» level, and in the control group – at «below average» levels, at the individual level the «average» level prevails in the main group, and the «below average» and «average» levels prevail in the control group.

Conclusions. The analysis of scientific and methodical literature, the training program of Children's-Youth Sports Schools, Specialized Children's-Youth Schools of the Olympic Reserve and Schools of Higher Sports Mastery in boxing and practical experience shows that in the process of learning blows from below is the most difficult from the point of view of the biomechanical structure of execution. The results of the control testing provide grounds for asserting that the implemented experimental program is effective, as significant differences between the main and control groups were determined at $p \leq 0.01$.

Keywords: control, technical, technical-tactical, preparedness, blows from below, protection from blows from below, stage of preliminary basic training, individual level.

Анотація

На етапах початкової та попередньої базової підготовки спортсменок у боксі закладається фундаментальна база технічної і техніко-тактичної підготовленості, яка пов'язана з формуванням умінь і навичок усіх видів ударів та захисту від них. Однак, поза увагою залишається питання контролю в даних видах підготовки, оскільки в програмі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (2009) він непередбачений. Актуальність дослідження полягає у визначенні ефективності експериментальної програми на рівень технічної і техніко-тактичної підготовленості з техніки виконання ударів знизу та захисту від них на загальногруповому, внутрішньогруповому та індивідуальному рівнях, а також у визначенні критеріїв оцінки за 5-ти рівневою шкалою.

Мета дослідження: визначити ефективність упровадженої в навчально-тренувальний процес експериментальної програми із вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки (на прикладі ударів знизу та захисту від них).

Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз програмно-нормативних документів, педагогічне спостереження, контрольне тестування, методи математичної статистики. В педагогічному експерименті брали участь дівчата віком 13-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. Спортсменки були сформовані у дві групи: до експериментальної групи увійшло 15 спортсменок, до контрольної групи – 16 спортсменок. Контрольне тестування здійснювалося наприкінці річного циклу підготовки за контрольними тестами, що були визначені в результаті експертної оцінки тренерами з боксу.

Результати. Встановлено, що наприкінці педагогічного експерименту середньостатистичний показник з техніки виконання захисту від ударів знизу експериментальної групи знаходиться в діапазоні 20,07-20,40 правильних дій, що відповідає «середньому» рівню, при цьому у контрольній групі – 17,38-17,75 правильних дій, що відповідає «нижчому за середній» рівню. Різниця в показниках на рівні середнього значення є достатньо вагомою і склала 15,3%. Детальний аналіз дозволив встановити, що спортсменки експериментальної групи в процесі виконання контрольних тестів виконували від 7 до 12 неправильних тактичних дій, а спортсменки контрольної групи від 10 до 15. Сукупність результатів, як в експериментальній так і в контрольній групах, достатньо висока, оскільки коефіцієнт варіації склав від 4,8% до 8,1%.

Висновки. Результати контрольного тестування, які були проведені вперше, з технічної та техніко-тактичної підготовленості з техніки виконання ударів знизу та захисту від них на загальногруповому рівні свідчать про недостатній рівень підготовленості. Однак, упроваджена експериментальна програма більш позитивно вплинула на засвоєння техніки виконання ударів знизу та захисних дій, що підтверджується результатами, отриманими на внутрішньогруповому рівні, достовірними відмінностями між експериментальною і контрольною групами та індивідуальним рівнем підготовленості. Проведення контрольного тестування наприкінці року тренування дозволить тренеру скоригувати процес закріплення техніки виконання ударів знизу та захисту від них та підібрати фізичні вправи для їх вдосконалення.

Ключові слова: контроль, технічна, техніко-тактична, підготовленість, удари знизу, захист від ударів знизу, етап попередньої базової підготовки, індивідуальний рівень.

Вступ.

Жіночий бокс на початку XXI століття набув статусу олімпійського виду спорту, який увійшов до програми XXX Олімпійських ігор у 2012 р. в Лондоні, змагання проводилися в трьох вагових категоріях [9]. На сьогодні, а саме на XXXIII Олімпійських іграх у 2024р. в Парижі, змагання будуть проходити серед дівчат із 6 вагових категорій.

Аналіз науково-методичної, навчальної літератури та програмно-нормативних документів

свідчить, що процес становлення спортивної форми та досягнення максимального спортивного результату спортсменок, які займаються боксом здійснюється протягом тривалого часу, а саме від 8 років до 10 років. Відповідно Наказу Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» передбачений мінімальний вік зарахування до груп спортивних відділень (до занять боксом з 10 років), тижневий режим на-

вчально-тренувальної роботи груп (від 6-9 годин в групах початкової підготовки до 32 годин в групах підготовки до вищої спортивної майстерності), а також норми наповнюваності груп відповідно етапу підготовки (від 10 осіб першого року тренування боксом етапу початкової підготовки до 3 осіб в групах підготовки до вищої спортивної майстерності) [10]. Програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (жінки) визначена організація, структура, нормативні вимоги, зміст сторін підго-

товки, план-графік проходження навчального матеріалу в тренувальному процесі, відповідно до етапів багаторічної підготовки [5].

Науковці В.М. Платонов (1986-2022), Л.В. Волков (2002-2016), Disk F.W (2007), J. Sadowski (2015), Кошура А.В. (2022) та ін. зазначають, що протягом перших трьох-чотирьох років тренувань в пріоритеті є фізична та технічна сторони підготовки. При цьому фахівці з боксу G. Blower (2012), Ashker El-Said (2018), А. Воронцов (2020) та ін. акцентують увагу на тому, що у фізичній і технічній підготовці значна увага приділяється техніко-тактичній підготовці в поєднанні з формуванням змагального досвіду.

На етапі початкової та попередньої базової підготовки у спортсменок закладається фундаментальна база технічної і техніко-тактичної підготовленості, яка пов'язана з формуванням умінь та навичок усіх видів ударів і захисту від них, на, що вказують С.Ф. Гасанова (2014), А. Конох, А. Воронцов (2020), В. Савченко, Н. Долбишева, А. Черноколенко, О. Шевченко (2022), А. Черноколенко (2024) та ін.

На сьогодні лише окремі науковці приділяють увагу контролю в боксі [13, 14] та вдосконаленню окремих сторін підготовки на різних етапах багаторічної майстерності [3, 7, 4, 7, 18, 20], однак поза увагою залишається питання контролю з технічної та техніко-тактичної підготовленості, зокрема, ударів знизу та захисту від них, тому дослідження набуває своєї актуальності. Крім цього, як зазначає А.С. Молочко (2021), необхідно систематично здійснювати вдосконалення навчально-тренувального процесу з різних сторін підготовки на тлі змін правил змагань з боксу.

Дослідження виконане згідно зі 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: визначити ефективність впровадженої в навчально-тренувальний процес експериментальної програми із вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки (на прикладі ударів знизу та захисту від них).

Матеріал і методи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз програмно-нормативних документів, педагогічне спостереження, контрольне тестування, методи математичної статистики.

Учасники. В педагогічному експерименті брали участь дівчата віком 13-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. Спортсменки були сформовані у дві групи: до експериментальної групи увійшло 15 спортсменок, до контрольної групи – 16 спортсменок.

Контрольне тестування здійснювалося наприкінці річного циклу підготовки другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки за контрольними тестами, що були визначені в результаті експертної оцінки тренерів з боксу. Для визначення рівня технічної підготовленості з техніки виконання ударів знизу використовувалися контрольні тести, пов'язані з виконанням 30 ударів знизу в голову та тулуб провідною та непровідною рукою на боксерському снаряді, що виконуються в ритмі метроному. Для визначення техніко-тактичної підготовленості використовувалися контрольні тести із захисту від ударів знизу, зокрема: «захист підставка рукавички від 30 ударів знизу в голову від партнера», «захист відхилом від 30 ударів знизу в голову від партнера», «захист кроком назад

від 30 ударів знизу в тулуб від партнера» та «захист відхилом від 30 ударів знизу в тулуб від партнера». В процесі виконання контрольних тестів з ударів знизу та захисту від них здійснювався підрахунок кількості ударів і дій безпомилкового виконання фізичної вправи, або кількість виконаних помилок. Аналіз результатів в нашому дослідженні виконувався за кількістю разів виконаних контрольних вправ без помилок.

Результати контрольного тестування підлягали розрахунку середньоарифметичного значення, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації на загальногруповому рівні з метою визначення 5-ти рівневої шкали оцінювання, а також розрахунки на внутрішньогруповому рівні основної та контрольної груп для визначення ефективності впливу експериментальної програми за показниками середньостатистичних значень, індивідуального рівня підготовленості та достовірних відмінностей за t- критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Відповідно до навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу (жінки) (2009), навчання ударів знизу починається на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань [5]. Враховуючи даний факт, згідно програми, були впроваджені блоки фізичних вправ, спрямованих на процес навчання ударів знизу та захисту від них та блоки фізичних вправ для закріплення даних ударів. Планування блоків фізичних вправ здійснювалося з урахуванням побудови трьохциклового річного циклу підготовки, завдань мезоциклів, особливостей планування фізичного навантаження з технічної та техніко-тактичної підготовки, реалізації дидактичних принципів навчання, зокрема, принципу доцільності та практичності (цілеспрямованого засвоєння програмного матеріалу і досягнення техніко-тактичного удосконалення), принципу

планомірності та поступовості (стратегічно спланована програма засвоєння рухів та удосконалення спортивної майстерності за алгоритмізованим характером), принципу методичного динамізму і прогресування (правильним підбором і вибором засобів і методів спортивного тренування та їх варіацію відповідно з поточними завданнями) [17, 18, 16].

Для вирішення поставленого завдання педагогічного дослідження з визначення ефективності впроваджені в навчально-тренувальний процес експериментальної програми було проведено контрольне тестування з оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості з техніки виконання ударів знизу та захисту від них, на основі рекомендованих експертами контрольних тестів, наприкінці другого року тренувань. Середньостатистичні показники контрольного тестування на загальногруповому рівні наведені в таблиці 1 і свідчать про недостатній рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок, оскільки кіль-

кість виконаних безпомилкових ударів знизу складає 19,6-20,5 разів, а при виконанні захисних дій від ударів знизу: -19,9-19,5 разів. Отримані результати цілком логічні, це пов'язано з тим, що, по-перше, – процес навчання даним ударам та захисту від них здійснювався протягом 8 місяців, по-друге – удари та захист від них є найбільш складним за структурою виконання та біомеханічною дією. Акцентуємо увагу на тому, що розсіювання показників не визначено за коефіцієнтом варіації ($V=5,1\%-9,9\%$), що свідчить про практично однаковий рівень підготовленості, незалежно від того, що діапазон виконаних помилок на індивідуальному рівні складає: 8-17 ударів та 8-15 помилкового виконання захисних дій.

На основі використання середнього арифметичного показника і сигмального відхилення, нами розроблені критерії оцінювання з виконання ударів знизу та захисту від них за 5-рівневою шкалою: «високий», «вище за середній», «середній», «нижче за середній» та «низький» рівні, які пред-

ставлені в таблиці 2. Для більш зручного використання шкал оцінювання технічної та техніко-тактичної підготовки ударів знизу та захисту від них ми представили шкали оцінювання відповідно до кількості безпомилкового виконання дій та кількості виконаних помилок.

Порівнюючи середньостатистичні показники, отримані на загальногруповому рівні, ми можемо констатувати, що за усіма контрольними показниками він відповідає «середньому» рівню підготовленості (табл. 1, 2).

Для визначення ефективності експериментальної програми з технічної та техніко-тактичної підготовки щодо формування навичок ударів знизу та захисту від них було проведено аналіз результатів експериментальної та контрольної груп, отриманих наприкінці педагогічного експерименту, відповідно до середньостатистичних показників, оціночних шкал рівнів підготовленості (табл. 3, 4) та достовірних відмінностей між групами за t-критерієм Стьюдента.

Таблиця 1

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

Назва контрольного тесту	\bar{x}	$\pm s$	V (%)
Удари знизу (n=32)			
30 ударів знизу в голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкового виконання	20,5	1,3	6,4
30 ударів знизу в голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкового виконання	20,3	1,5	7,5
30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкового виконання	19,6	1,0	5,2
30 ударів знизу в тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному, к-ть безпомилкового виконання	19,8	1,0	5,1
Захист від ударів знизу (n=31)			
Захист підставка рукавички від 30 ударів знизу в голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,5	1,9	9,9
Захист відхилом від 30 ударів знизу в голову від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,9	1,5	7,7
Захист кроком назад від 30 ударів знизу в тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,7	1,80	9,1
Захист відхилом від 30 ударів знизу в тулуб від партнера (удари виконуються в ритм метроному), к-ть безпомилкового виконання	19,6	1,3	6,7

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

Контрольний тест	Кіл-ть	Високий	Вище за середній	Середній	Нижче за середній	Низький
Удари знизу (виконуються в ритм метроному)						
30 ударів знизу в голову провідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-25	24-22	21-19	18-16	15 ↓
	помилко	0-5	6-8	9-11	12-14	15 ↑
30 ударів знизу в голову непровідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-25	25-22	21-19	18-16	15 ↓
	помилко	0-5	6-8	9-11	12-14	15 ↑
30 ударів знизу в тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
Захист від ударів знизу (удари виконуються в ритм метроному)						
Захист підставка рукавички від 30 ударів знизу в голову від партнера	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
Захист відхилом від 30 ударів знизу в голову від партнера	правильних	30-27	26-23	22-19	18-15	14 ↓
	помилко	0-3	4-7	8-11	12-15	16 ↑
Захист кроком назад від 30 ударів знизу в тулуб від партнера	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑
Захист відхилом від 30 ударів знизу в тулуб від партнера	правильних	30-26	25-22	21-18	17-14	13 ↓
	помилко	0-4	5-8	9-12	13-16	17 ↑

Отримані дані чітко відображають внутрішній зміст впровадженої експериментальної програми, оскільки відповідно до матеріалів дослідження середньостатистичні показники техніки виконання ударів знизу (табл. 3), відповідно до шкал оцінювання, в експериментальній групі за усіма контрольними тестами відповідають «середньому» рівню. При цьому у контрольній групі показники підготовленості в контрольних тестах «30 ударів знизу в голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» та «30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» визначилися на «нижчому за середній» рівні, а показники контрольних тестів «30 ударів знизу в голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» та «30 ударів знизу в тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному» – на «середньому».

Аналіз результатів дозволив

становити, що спортсменки, як експериментальної так і контрольної груп, більш якісно виконували контрольні тести з ударів знизу в голову провідною та непровідною рукою, ніж при виконанні ударів знизу в тулуб. Це пов'язано з тим, що удари знизу в тулуб за структурою та динамікою техніки є більш складними за виконанням. Діапазон помилок в експериментальній групі склав від 5 ударів до 12 ударів, в контрольній групі: від 8 ударів до 17 ударів.

Отримані результати дослідження свідчать про статистично значущі відмінності між експериментальною і контрольною групами при $p \leq 0,01$ (табл. 3).

Наведені в таблиці 3 дані дозволяють зробити висновок, що в експериментальній групі рівень підготовленості спортсменок є більш однорідним. Незначна розбіжність в рівні підготовленості спостерігається в контрольній групі, в двох тестах з чотирьох ($V = 14,4\%$ та $V = 13,6\%$).

Аналізуючи результати на ін-

дивідуальному рівні (рис. 1) відповідно до шкали оцінювання констатуємо, що:

- в експериментальній групі в діапазоні 73,3%-93,3% спортсменки мають «середній» рівень технічної підготовленості з виконання ударів знизу, а в контрольній групі такий діапазон склав 17,7%-56,2% спортсменок, винятком є результати контрольного тесту «30 ударів знизу в голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», в процесі якого 75,0% спортсменок мають «середній» рівень підготовленості;
- в експериментальній групі, лише в одному контрольному тесті «30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», незначна кількість спортсменок (13,3%) виконали на «нижче за середній» рівень, при цьому у контрольній групі такий рівень підготовле-

Таблиця 3

Показники технічної підготовленості з виконання ударів знизу експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту

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

Примітка: ** – достовірні відмінності при $p \leq 0,01$

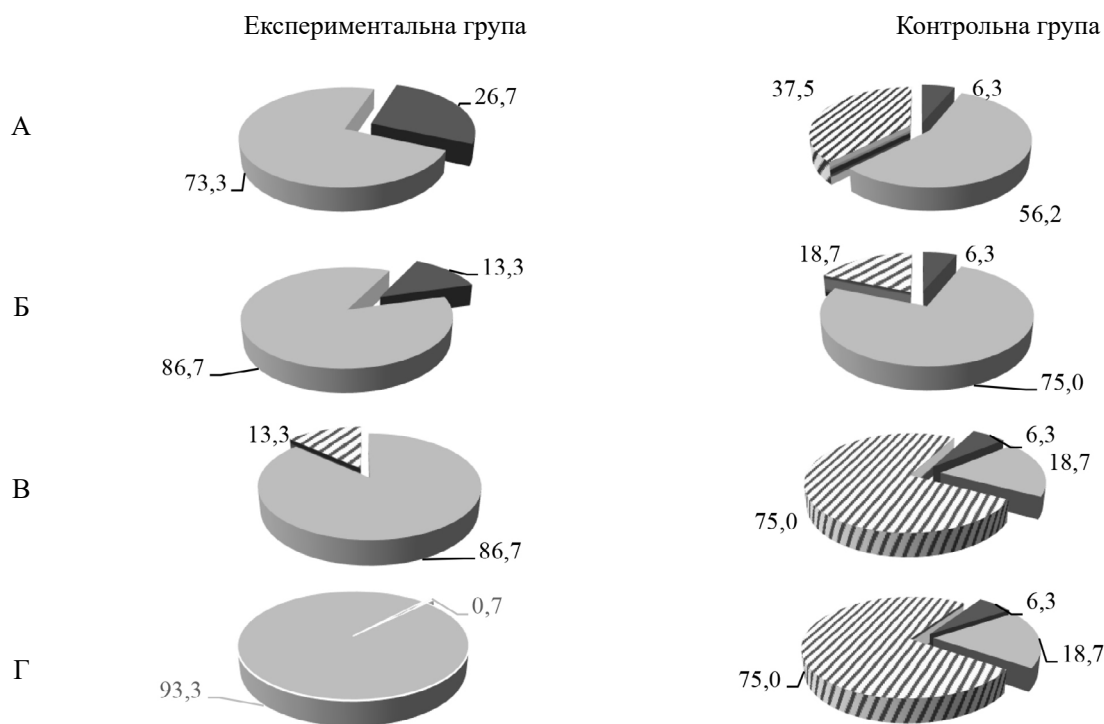


Рис. 1. Показники індивідуального рівня з техніки виконання ударів знизу (%):

Примітка:

■ – «вище за середній» рівень; □ – «середній» рівень; ▨ – «нижче за середній» рівень; А – «30 ударів знизу в голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; Б – «30 ударів знизу в голову непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; В – «30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»; Г – «30 ударів знизу в тулуб непровідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному»

ності мають більшість спортсменок (18,7%-75,0%).

Встановлено, що наприкінці педагогічного експерименту середньостатистичний показник з техніки виконання захисту від ударів знизу експериментальної групи знаходиться в діапазоні 20,07-20,40 правильних дій, що відповідає «середньому» рівню, при цьому у контрольній групі – 17,38-17,75 правильних дій, що відповідає «нижче за середньому» рівню (табл. 4). Різниця в показниках на рівні середнього значення є достатньо вагомою і склала 15,3%. Детальний аналіз дозволив встановити, що спортсменки експериментальної групи в процесі виконання контрольних тестів виконували від 7 до 12 неправильних тактичних дій, а спортсменки контрольної групи – від 10 до 15. Сукупність результатів як в експериментальній так і у контрольній групах, достатньо висока, оскільки коефіцієнт варіації склав від 4,8% до 8,1%.

Отримані результати дослідження свідчать про статистичні відмінності між експериментальною та контрольною групами при

$p \leq 0,001$, що є більш значущим у порівнянні з показниками технічної підготовленості при виконанні ударів знизу.

Індивідуальний рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменок з виконання захисних дій від ударів знизу наведено на рисунку 2 і свідчать про те, що в експериментальній групі він вищий ніж в контрольній. Так, в експериментальній групі «середній» рівень підготовленості склав 80,0%-93,3% спортсменок, а у контрольній групі – 18,7%-62,5% спортсменок. При цьому «нижче за середній» рівень підготовленості в контрольній групі спостерігається у 37,5%-81,3% спортсменок, а в експериментальній групі – лише у 0,7% спортсменок. Крім цього, визначили, що «вище за середній» рівень підготовленості мають спортсменки експериментальної групи при виконанні контрольних тестів «захист підставка рукавички від 30 ударів знизу в голову від партнера», «захист відхилом від 30 ударів знизу у голову від партнера» та «захист кроком назад від 30 ударів знизу в тулуб від партнера» у 20,0%, 13,3% та

20,0% спортсменок відповідно.

Результати, отримані в процесі контрольного тестування, свідчать про те, що процес навчання, підбір засобів і методів для формування умінь та навичок з техніки виконання ударів знизу та захисту від них, наведених в експериментальній програмі є адекватними, сучасними та ефективними.

Дискусія.

А.С. Молочко (2021) зазначає, що актуальним в системі підготовки боксерів, є пошук ефективних шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності з урахуванням особливостей жіночого організму і закономірностей формування вищої спортивної майстерності [10]. Основні закономірності системи підготовки спортсменок у боксі, формування техніки та техніко-тактичних умінь і навичок, становлення їх спортивної форми наведені в програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ для жінок (2009). Так, на етапах початкової та попередньої базової підготовки вирішуються завдання з формування та вдосконалення технічної та техніко-тактичної

Таблиця 4

Показники техніко-тактичної підготовленості з виконання захисних дій при ударах знизу експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту

Контрольний тест	Стат. показ.	Експериментальна група (n=15)	Контрольна група (n=16)
Захист – підставка рукавички від 30 ударів знизу в голову від партнера, к-ть безпомилкового виконання	\bar{x}	20,13	17,38
	$\pm s$	1,51	1,15
	$V(\%)$	7,5	6,6
	$t_{\text{між групами}}$	t=5,718; p ≤ 0,001	
Захист відхилом від 30 ударів знизу в голову від партнера, к-ть безпомилкового виконання	\bar{x}	20,40	17,56
	$\pm s$	1,24	1,09
	$V(\%)$	6,1	6,2
	$t_{\text{між групами}}$	t=6,755; p ≤ 0,001	
Захист кроком назад від 30 ударів знизу в тулуб від партнера, к-ть безпомилкового виконання	\bar{x}	20,20	17,38
	$\pm s$	1,57	1,14
	$V(\%)$	7,8	8,1
	$t_{\text{між групами}}$	t=5,691 p ≤ 0,001	
Захист відхилом від 30 ударів знизу в тулуб від партнера, к-ть безпомилкового виконання	\bar{x}	20,07	17,75
	$\pm s$	0,96	1,13
	$V(\%)$	4,8	6,3
	$t_{\text{між групами}}$	t=6,173; p ≤ 0,001	

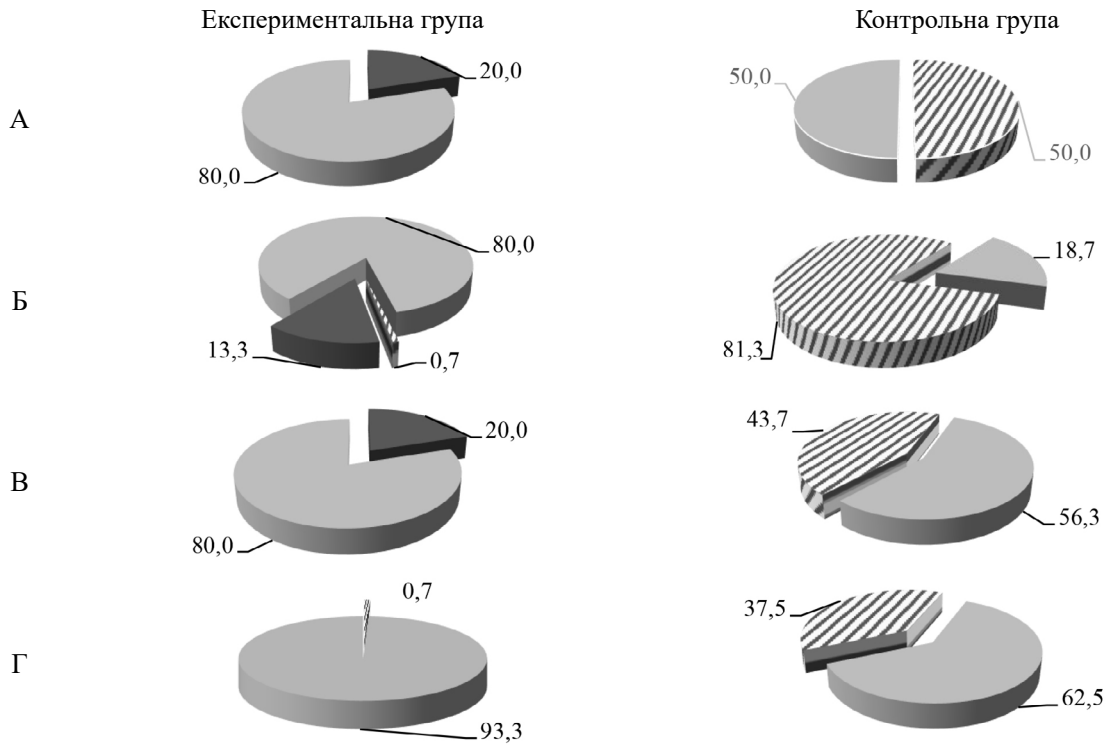


Рис. 2. Показники індивідуального рівня техніки виконання ударів знизу (%):

Примітка:

■ – «вище за середній» рівень; ■ – «середній» рівень; ▨ – «нижче за середній» рівень; А – «захист підставка рукавички від 30 ударів знизу в голову від партнера»; Б – «захист відхилом від 30 ударів знизу в голову від партнера»; В – «захист кроком назад від 30 ударів знизу в тулуб від партнера»; Г – «захист відхилом від 30 ударів знизу в тулуб від партнера»

підготовленості, зокрема, «школи боксу», прямих ударів, бокових ударів, ударів знизу та захисту від них. Цілком логічним є те, що процес навчання здійснюється у відповідності до науково-методичного підходу, починаючи зі «школи боксу» (різновидів переміщень) і до навчання удару знизу, якому починають навчати на другому році тренувань етапу попередньої базової підготовки [5].

Акцентуємо увагу на тому, що наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки, відповідно до календаря змагань, спортсменки беруть участь в чемпіонаті Європи. Тому протягом даного етапу їм необхідно досягти високого рівня технічної та техніко-тактичної майстерності з метою реалізації її на змаганнях високого рівня та досягти найвищого спортивного результату.

Враховуючи вищезазначене, було розроблено експериментальну програму, яка передбачала трьохциклову річну підготовку, специфічні завдання в мезоциклах з формування уміння та навичок ударів знизу і захисту від них, планування фізичного навантаження з технічної та техніко-тактичної підготовки, трьохрівневу технічну підготовку та алгоритм контролю [17, 18]. Як зазначають науковці, G. Blower (2012), С.Ф. Гасанова (2014), С.Н. Бубка, В.М. Платонов (2018), Н. Долбишева та ін. (2021), В. Савченко та ін. (2022), А. Черноколенко (2023) та інші, контроль сторін підготовленості є невід'ємною складовою всієї системи підготовки спортсменів в усіх видах спорту, зокрема у боксі [1, 4, 6, 12, 13, 20].

Результати попередніх досліджень [12, 13, 15] дозволили

встановити, що існує проблема з організації та проведення контролю в навчально-тренувальному процесі незалежно від того, що на контроль навчальною програмою передбачено 450 хв. на рік [5]. Однак навчальною програмою не передбачені контрольні тести для оцінки рівня технічної та техніко-тактичної підготовленості ударів та захисту від них. Тому нами для проведення етапного контролю з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості ударів знизу та захисту від них були проведені попередні дослідження використовуючи метод експертної оцінки. Результати надали змогу визначити контрольні тести з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості, зокрема: «30 ударів знизу в голову провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 ударів знизу в голову непро-

відною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 ударів знизу в тулуб провідною рукою на боксерському снаряді в ритм метроному», «30 ударів знизу в тулуб невідною рукою на боксерському снаряді в ритмі метроному», «захист – підставка рукавички, від 30 ударів знизу в голову від партнера», «захист відхилом, від 30 ударів знизу в голову від партнера», «захист кроком назад, від 30 ударів знизу в тулуб від партнера», «захист відхилом, від 30 ударів знизу в тулуб від партнера».

Результати контрольного тестування, яке було проведено вперше, з технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання ударів знизу та захисту від них на загальногруповому рівні, – свідчать про недостатній рівень підготовленості. Однак впроваджена експериментальна програма більш позитивно вплинула на засвоєння техніки виконання ударів знизу та захисних дій, що підтверджується результатами отриманих на внутрішньогрупо-

вому рівні, достовірними відмінностями між експериментальною та контрольною групами та індивідуальним рівнем підготовленості (табл. 2, рис. 1, 2). Проведення контрольного тестування наприкінці року тренування дозволить тренеру скорегувати процес закріплення техніки виконання ударів знизу та захисту від них та підібрати фізичні вправи для їх вдосконалення.

Таким чином, вперше було здійснено контрольне тестування з оцінки технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання ударів знизу та захисту від них за контрольними тестами, які визнали експерти та розробили критерії оцінювання за 5-ти рівневою шкалою.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури, навчальної програми з ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу та практичного досвіду свідчить, що процес навчання ударів знизу та захисту від них є найбільш складним з точки зору біомеханічної структури виконання.

2. Контроль за технічною та техніко-тактичною підготовленістю техніки виконання ударів знизу та захисту від них не передбачені навчальною програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу.

3. Результати контрольного тестування свідчать, що рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості з техніки виконання ударів знизу та захисту від них на загальногруповому рівні знаходиться на «середньому» рівні відповідно 5-рівневим шкалам. Аналіз результатів на внутрішньогруповому рівні надає підставу стверджувати, що впроваджена експериментальна програма є ефективною, оскільки визначилися достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами при $p \leq 0,01$.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розширенні блоків фізичних вправ для вдосконалення технічної майстерності з виконання ударів знизу та захисту від них з використанням специфічних і неспецифічних засобів спортивного тренування.

Література

1. Бубка С.Н., Платонов В.М. *Система олімпійської підготовки: основи менеджменту*. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
2. Волков Л.В. *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Воронцов А.І. Техніко-тактична підготовка юніорок у боксі з урахуванням особливостей психологічного типу. *Вісник Запорізького національного університету*. 2020. №1. С. 95-101. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-13>
4. Гасанова С.Ф. *Жіночий бокс*. Київ: КНУБА, 2014. 26 с.
5. Діленья М.О., Остьянов В.Н., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ: Національний олімпійський комітет, 2009. 111с.
6. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мустяца С.Є., Шевченко О.В., Яремка І.М., Черноколенко А.В.

References

1. Bubka S.N., Platonov V.M. *Olympic training system: management basics*. Kyiv: First Printing House, 2018. 624 p.
2. Volkov L.V. *Theory and methodology of children's and youth sports*. Kind. 2nd, trans. and additional Kyiv: Education of Ukraine, 2016. 464 p.
3. Vorontsov A.I. Technical and tactical training of junior girls in boxing, taking into account the peculiarities of the psychological type. *Bulletin of Zaporizhzhya National University*. 2020. №1. P. 95-101. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-13>
4. Hasanova S.F. *Women's boxing*. Kyiv: KNUBA, 2014. 26 p.
5. Dilenyana M.O., Ostyanov V.N., Komisarenko I.A., Gurovich I.A., Shevchuk Yu.V. *Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills*. Kyiv: National Olympic Committee, 2009. 111p.
6. Dolbysheva N.G., Cherkashina L.P., Mustyatsa S.E., Shevchenko O.V., Yaremka I.M., Chernoko-

- Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2021. №1. С. 140-150.
7. Кіпріч С.В. *Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту*. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.
 8. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 11-18. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-011>
 9. Кошура А.В. *Теорія і методика спортивних тренувань*. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
 10. Молочко А.С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. В. 1(129). С. 71-77. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)
 11. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 №67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#%20Text>
 12. Савченко В.Г., Долбишева Н.Г., Черноколенко А.В., Шевченко О.В. Техніко-тактична підготовка дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №1. С. 164-172. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>
 13. Черноколенко А. Особливості контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів дівчатами, які займаються боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 154-162. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-15>
 14. Черноколенко А. Рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»*. Випуск 4(177)24. 2024. С. 182-189. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).37)
 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 Придні-*
 - lenko 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.
 7. Kiprich S.V. *Physical training of boxers in modern conditions of development of the sport*. Poltava: PNPNU, 2017. 260 p.
 8. Konoh A., Vorontsov A. Priority directions for improving the training system in women's boxing. *Prydniprovyia sports bulletin*. 2019. №3. P. 11-18.
 9. Koshura A.V. *Theory and methods of sports training*. Chernivtsi: Chernivtsi. national University named after Yu. Fedkovycha, 2021. 120 p.
 10. Molochko A.S. Peculiarities of the formation and current problems of the development of women's boxing in the modern conditions of the international sports movement. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2021. V. 1(129). P. 71-77. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)
 11. Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated January 17, 2015 №67 «On the organization of educational and training work of children's and youth sports schools»: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#%20Text>
 12. Savchenko V.G., Dolbysheva N.G., Chernokolenko A.V., Shevchenko O.V. Technical and tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training. *Prydniprovyia sports bulletin*. 2022. №1. P. 164-172. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>
 13. Chernokolenko A. Peculiarities of control of technical and technical-tactical preparedness of execution of side kicks by girls engaged in boxing. *Sports Prydniprovyia sports bulletin*. 2023. №3. P. 154-162. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-15>
 14. Chernokolenko A. The level of technical and technical-tactical training of girls practicing boxing at the stage of preliminary basic training. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. Series No. 15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sport»*. Issue 4(177)24. 2024. P. 182-189. URL: <https://orcid.org/0000-0003-0503-773>
 15. Chernokolenko A., Dolbysheva N. 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. *Prydniprovyia sports bulletin*. 2023. №1. P. 240-250. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240>
 16. Chernokolenko A., Dolbysheva N. Scientific and theoretical substantiation of the program for improving

- пров'я. 2023. №1. С. 240-250. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240>
16. Черноколенко А., Долбишева Н. Науково-теоретичне обґрунтування програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №1. С. 223-238. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-223>
 17. Черноколенко А.В. Теоретичний аналіз планування фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. VII Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Спортивна наука – 2022» 24.05. 2022 р.
 18. Черноколенко А.В., Долбишева Н.Г. Теоретичне обґрунтування техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Матеріали XXI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. 2021. С. 91.
 19. Ashker El-Said. The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. 18(2): P. 926-932. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20137.pdf>
 20. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: Crowood, 2012. 116 p.
 21. Disk F.W. *Sports training principles*. 5th ed. – London: A. & C. Blacr, 2007. 387 p.
 22. Sadowski J. *Przygotowanie techniczne – technika sportowa*. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFis. 2015.
 - the technical and tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training of the second year of training. *Sports Prydniprovyia sports bulletin*. 2024. №1. P. 223-238. URL: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-223>
 17. Chernokolenko A.V. Theoretical analysis of physical load planning in the educational and training process of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training. *VII All-Ukrainian Scientific and Practical Conference «Sports Science – 2022»* 05.24. 2022
 18. Chernokolenko A.V., Dolbysheva N.G. Theoretical substantiation of technical and tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training. *Proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference «Physical Culture, Sports and Health: State, Problems and Prospects»*. 2021. P. 91.
 19. Ashker El-Said. The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18(2): P. 926-932. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20137.pdf>
 20. Blower G. *Boxing: Training, Skills and Techniques*. Great Britain: Crowood, 2012. 116 p.
 21. Disk F.W. *Sports training principles*. 5th ed. – London: A. & C. Blacr, 2007. 387 p.
 22. Sadowski J. *Przygotowanie techniczne – technika sportowa*. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFis. 2015.

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>