



НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ
ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ
ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-
ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
ДРУГОГО РОКУ ТРЕНУВАНЬ

Черноколенко Анастасія, Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476 -2024-1-223

Annotation

Introduction. The rapid development of women's boxing is becoming more competitive at the international level and in Ukraine. During the fight, female athletes must have a sufficiently high level of physical, technical, technical-tactical and functional preparedness. Today, there is considerable interest in boxing on the part of girls, coaches and scientists, which contributes, firstly, to the increase of female athletes and their coaches who represent Ukraine on the international sports arena, and secondly, to the emergence of actual problems that require scientific research related to with the definition of the optimal age for girls to take up boxing and the development of scientific and fundamental provisions for the organization, implementation and improvement of the system of technical-tactical, physical and psychological training, taking into account the peculiarities of the development of the female body and the specifics of their competitive activities.

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

Material and methods: analysis and synthesis of scientific and methodical literature, programmatic and normative material and Internet resources.

Results. The annual plan of the training process at the stage of the initial basic training of the second year of training, taking into account the participation of female athletes in 8 competitions, has a three-cycle structure, in particular: the first preparatory period, which consists of an engaging, two basic, control-preparatory mesocycles, the first competitive period covers two pre-competitive, two competitive and restorative mesocycles; the second preparatory period, during which restorative-supportive and basic mesocycles are planned, the second competitive period, the longest, which includes four pre-competitive, four competitive, two basic mesocycles; the third preparatory period consisted of restorative-sustaining and basic mesocycles, the third competitive period includes pre-competition and competitive mesocycles, the transition period is a restorative-preparatory mesocycle. The volume of physical load planning for technical and technical-tactical training is carried out taking into account the solution of specific tasks of the mesocycle: in basic mesocycles from 16,3% to 30,0% and from 15,3% to 20,8%; in pre-competitive mesocycles from 20,0% to 26.7% and 22,5 to 28.1%, in competitive mesocycles from 30,0% to 32,0% and 32,0% to 37,0% of total training time. The content of the blocks of physical exercises was formed taking into account the levels of training and improvement of technical and technical-tactical techniques and the structure of the annual macrocycle: initial, intermediate, basic.

Conclusions. The structure and content of the program for improving the technical and technical-tactical training of girls engaged in boxing at the stage of preliminary basic training of the second year of training is scientifically substantiated

Key words: boxing, content, planning, training program, improvement, general physical training, special physical training, structure, annual macrocycle, mesocycle, physical activity.

Анотація

Вступ. Стрімкий розвиток жіночого боксу стає більш конкурентноспроможним на міжнародному рівні та в Україні. Під час бою спортсменки повинні мати достатньо високий рівень фізичної, технічної, техніко-тактичної та функціональної підготовленості. На сьогодні спостерігається значний інтерес до боксу з боку дівчат, тренерів та науковців, що сприяє, по-перше, збільшенню спортсменок та їх тренерів, які представляють Україну на міжнародній спортивній арені; по-друге – виникненню актуальних проблем, які потребують наукового дослідження, пов'язаних з визначенням оптимального віку до занять боксом дівчатами та розробкою науково-фундаментальних положень з організації, проведення та вдосконалення системи техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки з урахуванням особливостей розвитку жіночого організму та специфіки їх змагальної діяльності.

Мета дослідження: науково обґрунтувати структуру та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат у боксі на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Матеріал і методи: аналіз та синтез науково-методичної літератури, програмно-нормативного матеріалу та Інтернет-ресурсів.

Результати. Річний план тренувального процесу на етапі початкової базової підготовки другого року тренування, враховуючи участь спортсменок у 8 змаганнях, має трьохциклову структуру, зокрема: перший підготовчий період, який складається з втягуючого, двох базових, контрольно-підготовчого мезоциклів; перший змагальний період охоплює два передзмагальних, два змагальних і відновлювальний мезоцикли; другий підготовчий період, в процесі якого плануються відновлювально-підтримуючий і базовий мезоцикли, другий змагальний період, найбільш тривалий, який охоплює чотири передзмагальних, чотири змагальних, два базових мезоцикли; третій підготовчий період охопив відновлювально-підтримуючий і базовий мезоцикли; третій змагальний період включає в себе передзмагальний та змагальний мезоцикли, перехідний період – відновлювально-підготовчий мезоцикл. Обсяг планування фізичного навантаження з технічної та техніко-тактичної підготовки здійснюється з урахуванням рішення конкретних завдань мезоциклу: в базових мезоциклах від 16,3% до 30,0% та від 15,3% до 20,8%; у передзмагальних мезоциклах від 20,0% до 26,7% та 22,5 до 28,1%; у змагальних мезоциклах: від 30,0% до 32,0% та 32,0% до 37,0% від загального часу тренувань. Зміст блоків фізичних вправ формувалися з урахуванням рівнів навчання та вдосконалення технічних і техніко-тактичних прийомів та структури річного макроциклу: початковий, проміжний, основний.

Висновки. Науково обґрунтовано структуру та зміст програми вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань

Ключові слова: бокс, зміст, планування, програма тренування, вдосконалення, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, структура, річний макроцикл, мезоцикл, фізичне навантаження.

Вступ. На сьогодні постійне збільшення кількості жінок та їх залучення до видів спорту, які традиційно вважаються чоловічими, сприяло значному розширенню системи змагань, в яких беруть участь жінки і практично в повній мірі ототожнюють чоловічу частину програм сучасних Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор [21, 22, 31]. Тому МОК на сучасному етапі розвитку олімпійського руху передбачає досягати гендерної рівноваги у програмі

Ігор Олімпіад за рахунок зменшення загальної кількості учасників змагань. Такі зміни призвели до підвищення конкуренції у чоловічих дисциплінах та збільшення можливостей досягти успіху у жіночих [21, 34]

Незалежно від того, що у 1904 р. жіночий бокс був представлений на Олімпійських іграх в Сент-Луїсі (США) у якості показових змагань, його розвиток в олімпійському русі набув чинності практично через століття [35].

В 1997 р. в США проводиться перший національний чемпіонат серед жінок, у 2001 р. проходить перший Чемпіонат світу в США (штат Пенсільванія) та перший Чемпіонат Європи з боксу серед жінок у Франції (Сент-Аман-лез-О). У 2009 р. МОК проголосував за зняття заборони на жіночий бокс і включив змагання з жіночого боксу трьох вагових категорій до програм Олімпійських ігор 2012 р. в Лондоні [30, 33], а в Олімпійських іграх 2016 р.

(Ріо-де-Жанейро) брали участь 36 жінок-боксерів (при цьому – 250 чоловіків боксерів).

Історія жіночого боксу в Україні починається з проведення першого чемпіонату України, який відбувся 2000 р. (м. Луганськ), змагання проводилися у дванадцяти вагових категоріях [7, 17], а через 2 роки, у 2002 р., жіноча збірна брала участь у II Чемпіонаті світу в м. Анталія (Туреччина), де посіли призові місця у різних вагових категоріях (5 медалей різного гатунку).

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що стрімкий розвиток жіночого боксу стає більш конкурентноспроможним на міжнародному рівні та в Україні. Досягнення високого спортивного результату спортсменками здійснюється за рахунок високого рівня фізичної [12, 13, 14, 26, 28], технічної [7, 23], техніко-тактичної [5, 15, 23, 29] та функціональної [32] підготовленості.

На сьогодні спостерігається значний інтерес до боксу з боку дівчат, тренерів і науковців, що сприяє, по-перше, збільшенню спортсменок та їх тренерів, які представляють Україну на міжнародній спортивній арені [15], по-друге – виникненню актуальних проблем, які потребують наукового дослідження щодо визначення оптимального віку занять боксом дівчатами та розробки науково-фундаментальних положень з організації, проведення та вдосконалення сторін підготовки дівчат на різних етапах спортивного вдосконалення [17]. При цьому, як зазначають А. Конох та А. Воронцов: «Значна кількість дівчат, які намагаються виступати на змаганнях з боксу і почати більш перспективну кар'єру в цьому олімпійському виді спорту, перейшли з інших видів єдиноборств, в яких мають достатній досвід як тренувальної, так і змагальної діяльності. Дуже часто, в таких випадках, тренерам потріб-

но вносити суттєві корективи в технічну підготовленість спортсменок та в навчально-тренувальний процес загалом. В тих же випадках, коли дівчина занадто пізно приходить у бокс, закласти різносторонній фундамент класичної школи боксу буває надзвичайно важко» [15].

Незважаючи на низку наукових досліджень, залишаються нерозкритими питання, стосовно структури і змісту технічної та техніко-тактичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки дівчат, які займаються боксом. Це пов'язано з тим, як зазначають науковці В.С. Келлер та В.М. Платонов (1992), G. Blower (2007, 2012), В.Н. Остьянов (2011), С.Ф. Гасанова (2014), С.Н. Бубка, В.М. Платонов (2018), Ashker El-Said (2018), В.В. Гейтенко, В.М. Пристинський, В.О. Зайцев (2022) та ін., що на етапі попередньої базової підготовки створюється міцний фундамент технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, який в майбутньому позитивно впливає на їх комплексну підготовку та досягнення значного змагального результату. Таким чином, вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки за рахунок інноваційних підходів до їх структури і змісту є актуальним.

Дослідження виконане згідно зі зведеним планом 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 дослідженням: науково обґрунтувати структуру та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат у боксі на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувалися методи аналізу та синтезу науково-методичної літе-

ратури, програмно-нормативних матеріалів та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження.

Науковий аналіз дозволив визначити, що для вирішення поставленої мети з вдосконалення структури і змісту технічної та техніко-тактичної підготовки у боксі на етапі попередньої базової підготовки повинні здійснюватися на загальних закономірностях теорії та методики спортивної підготовки (В.Н. Платонов, 1986-2018; В.С. Келлер, В.М. Платонов, 1993; Л.В. Волков, 2002; Бубка, В.Н. Платонов, 2018; А.В. Кошура, 2021; Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О., 2021 та ін.), особливостей системи підготовки спортсменів в боксі (G. Blower, 2007, 2012; С. Гасанова, 2014; S. Dudayev, 2021 та ін.), основних теоретичних та практичних положеннях з технічної та техніко-тактичної підготовки в боксі (А.І. Воронцов, 2017-2021; Ashker El-Said, 2018, М. Зав'ялов, 2023 та ін.), а також результатів попередніх досліджень щодо значення технічної та техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних спортсменок, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки (В.Г. Савченко, Н.Г. Долбишева, А.В. Черноколенко, О.В. Шевченко, 2022) і критеріїв оцінки з технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 13-14 років (А.В. Черноколенко, Н.Г. Долбишева, 2023; А.В. Черноколенко, 2023).

Навчально-тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань планується відповідно до програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2009), яка передбачає загальну фізичну, спеціальну фізичну, техніко-тактичну підготовки, а також теоретичну підготовку, інструкторську та суддівську практики, обов'язкове використання засобів відновлення та індивідуальну роботу [18].

На даному етапі навчальною програмою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2009) передбачена двоциклова річна структура підготовки боксерів. Про даний факт також вказують науковці В.М. Платонов, В.С. Келлер (1993), В.М. Платонов (2015), В.М. Бубка, В.М. Платонов (2018). Однак, в календарі змагань з боксу передбачено сім-вісім змагань на рік різного рівня (2-3 змагання регіонального рівня, 3 змагання Всеукраїнського рівня та 3 змагання міжнародного рівня, до яких входить Чемпіонат Європи), тому практичний досвід дозволяє стверджувати, що планування для дівчат віком 13-14 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки передбачає трьохциклову структуру річного макроциклу.

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

Перший цикл річної макроструктури (вересень-грудень):

- перший підготовчий період (10 тижнів), охоплює втягуючий, два базових, передзмагальний, контрольно-підготовчий мезоцикли. Перший підготовчий період планується з метою адаптації дівчат до фізичного навантаження. Особливістю даного періоду є наявність планування контрольно-підготовчого мезоциклу, який передбачає участь дівчат у змаганнях Всеукраїнського рівня з метою визначення рівня технічної і техніко-тактичної підготовленості, закріплення технічних і тактичних умінь і навиків, які були засвоєні на попередніх етапах підготовки для подальшого їх вдосконалення та переходу до навчання технічним прийомам протягом поточного року тренувань.

- перший змагальний період (6 тижнів) передбачає планування двох передзмагальних та двох змагальних мезоциклів. Даний період обумовлений щільністю календаря змагань, а саме участі спортсменок в у двох міжнародних турнірах. Метою участі в змаганнях є адаптація спортсменок до особливостей змагальної діяльності та реалізації техніко-тактичної майстерності набутих на попередніх етапах підготовки.

Другий цикл річної макроструктури (грудень-червень):

- другий підготовчий період (7 тижнів), включає відновлювально-підтримуючий та базовий мезоцикли. Відновлювально-підтримуючий мезоцикл набуває великого значення після участі дівчат у змаганнях міжнародного рівня для запобігання фізичної та психологічної втоми за рахунок планування певного обсягу фізичного навантаження із загальної та спеціальної фізичної підготовки, розширення та збільшення різних засобів відновлення й зниження обсягу технічної та техніко-тактичної підготовки. Такий підхід сприяє підтримці рівня спортивної форми, яку досягли спортсменки в період першого циклу. Техніко-тактична підготовки передбачає закріплення знань та рухових навиків з техніки виконання технічних прийомів (ударів та захисту від них).
- другий змагальний період (17 тижнів) передбачає планування двох базових мезоциклів, чотири передзмагальних та чотири змагальних. Даний цикл є найбільш тривалим через щільність календаря змагань, безпосередньої участі спортсменок у чотирьох змаганнях різного рівня, а саме, – зональних і чемпіонатах області та України. Участь у змаганнях на Чемпіонаті

України передбачає відбір спортсменок до чемпіонату Європи. Протягом даного мезоциклу акцент фізичного навантаження здійснюється на технічну і техніко-тактичну підготовку. Основною метою є вдосконалення та реалізації техніко-тактичних прийомів в процесі змагальної діяльності з концентрацією на ефективність, стабільність, економічність їх виконання.

Третій цикл річної макроструктури (червень-серпень).

- третій підготовчий період (6 тижнів) включає відновлювально-підтримуючий та базовий мезоцикли. Основним завданням даного періоду є збереження спортивної форми, вдосконалення знань і рухових навиків техніки виконання технічних і техніко-тактичних прийомів за рахунок зниження фізичного навантаження з фізичної підготовки й збільшення технічної та техніко-тактичної.
- третій змагальний період (4 тижні) охоплює передзмагальний та змагальний мезоцикли. Характерними ознаками цього періоду є підготовка та участь у змаганнях найвищого рівня етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань, що вимагає від юних спортсменок реалізації техніко-тактичної підготовленості для досягнення максимального результату на змаганнях.
- перехідний період (2 тижні) складається з відновлювально-підготовчого мезоциклу. Для даного періоду характерне зниження спортивної форми наприкінці річного циклу тренувань, що обумовлюється підготовкою до наступного циклу тренувань. Основною метою даного періоду є здійснення медичного контролю (проходження диспансеризації або медогляду) та відновлення організму спортсменок

за рахунок використання різноманітних засобів відновлення (баня, масаж, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування та ін.).

Напрямок нашого дослідження пов'язаний з розробкою програми вдосконалення змісту та структури техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, натомість результати анкетування тренерсько-викладацького складу з боксу [23] свідчать про необхідність відокремлювати технічну і техніко-тактичну підготовку в процесі планування фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі. Тому програма складається з двох частин, а саме: передбачає завдання та засоби з технічної підготовки, що зазначені в програмі ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (2009) і завдання та засоби з техніко-тактичної підготовки, які вирішуються в навчально-тренувальному процесі річного циклу підготовки у період проведення педагогічного експерименту. Так, основні завдання з технічної та техніко-тактичної підготовки ми відокремлюємо відповідно до періодів і мезоциклів річного макроциклу.

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

діяльності для досягнення спортивного результату [1, 18].

Ураховуючи структуру річного макроциклу, завдання з технічної та техніко-тактичної підготовки (табл. 1), зміст і завдання навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, наведених у навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2009), розроблено програму підготовки для дівчат, яка розкриває особливості планування фізичного навантаження з загальної та спеціальної фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовки та використання засобів відновлення (табл. 1).

Як зазначалося вище, перший цикл складається з двох періодів: підготовчого та змагального до яких входять дев'ять мезоциклів (втягуючий, два базових, три передзмагальних, два змагальних та контрольно-підготовчий). Протягом першого річного циклу спортсменки беруть участь у трьох змаганнях (контрольних, підготовчих та головних). Аналізуючи фізичне навантаження протягом мезоциклів першого циклу річної підготовки, можна зазначити, що (рис. 1):

- у втягуючому мезоциклі цілком логічним, є те, що перевага надається пануванню загальній фізичній і технічній підготовці (33,4% та 23,9% відповідно). Це пояснюється тим, що на початку річного циклу навчально-тренувальний процес вирішується завдання пов'язані з адаптацією організму спортсменок до фізичного навантаження, закріплення та вдосконалення технічних прийомів, засвоєних на попередніх етапах підготовки задля вивчення більш складних, за технікою виконання, технічних прийомів, зокрема ударів знизу. Зазначимо, що планується певний обсяг спеціальної фізичної підготовки (18,3%) і техніко-тактичної підготовки

(15,2%) з метою вдосконалення захисних дій від прямих та бокових ударів;

- у першому базовому мезоциклі, практично планомірно, планується фізичне навантаження загальної та спеціальної фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки (26,7%; 20,0%, 22,5%, 20,0% відповідно). Це пов'язано з тим, що саме в даному мезоциклі спортсменки набувають певного рівня спортивної форми. Фізичне навантаження у другому базовому мезоциклі має свої відмінності, які пов'язані з плануванням певних відновлювальних заходів після участі у контрольних змаганнях. Тому акцент здійснюється на загальну фізичну підготовку (28,4%) та засоби відновлення (18,7%);
- у передзмагальних мезоциклах концентрується увага на комплексному плануванні всіх сторін підготовки, це пояснюється тим, що протягом першого циклу річної підготовки спортсменки поступово набувають спортивної форми, за рахунок збільшення часу на спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовки;
- у контрольно-підготовчому та двох змагальних мезоциклах акцент здійснюється на планування технічної та техніко-тактичної підготовки (загалом складає 62% від загального часу тренувань), за рахунок, у більшості випадках, спеціальної фізичної підготовки.

Другий цикл річного макроциклу передбачає планування одного відновлювально-підтримуючого, трьох базових, чотирьох змагальних і передзмагальних мезоциклів. Він є найбільш тривалим та пов'язаний з досягненням найвищого рівня спортивної форми за рахунок технічної та техніко-тактичної підготовки, а також участі в змаганнях як основної

Таблиця 1

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

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

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

складової системи підготовки. Найбільш вагомими є участь у Чемпіонаті України (четверті змагання) на яких здійснюється відбір до участі в Чемпіонаті Європи. Основними особливостями планування фізичного навантаження у другому макроциклі річної підготовки є (рис. 2):

- на початку другого річного макроциклу планується відновлювально-підтримуючий мезоцикл з метою відновлення організму спортсменок та збереження досягнутою ними спортивної форми за рахунок планування засобів відновлення (24,2%) та загальної фізичної підготовки (27,5%);
- у трьох базових мезоциклах планування технічної та техніко-тактичної підготовки не має суттєвих відмінностей (22,5-22,9% та 20,0-20,8%, відповідно). В першому та третьому базовому мезоциклі достатньо вагомо планується загальна фізична підготовка (26,7% та 27,1%, відповідно), основу якої складає кросова підготовка. У другому базовому мезоциклі, після участі в четвертих змаганнях, з метою запобігання перетренованості

плануються засоби відновлення в обсязі 16,8% часу;

- суттєвих змін набуває планування фізичного навантаження у передзмагальних мезоциклах, а саме, – зменшується обсяг загальної фізичної підготовки, збільшується обсяг технічної та техніко-тактичної підготовки, при цьому техніко-тактична підготовка переважає технічну. Це пояснюється тим, що спортсменки засвоїли усі види ударів боксу та технічні прийоми щодо захисту від них, тому набуває значення реалізація їх в процесі бою. Для вдосконалення їх реалізації в навчально-тренувальний процес в достатньому обсязі плануються навчальні та тренувальні бої з різними техніко-тактичними завданнями з захисту та нападу;
- у змагальних мезоциклах пріоритетним є планування технічної та техніко-тактичної підготовленості (30,0% та 37,0% відповідно), які закладають основу спортивної форми та досягнення максимального спортивного результату.

Третій цикл річного макроциклу набуває особливого значення,

що пов'язане з планування участі юних спортсменок у змаганнях найвищого рівня етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань, а саме – в Чемпіонаті Європи серед дівчат віком 13-15 років (табл. 2). Протягом даного циклу відбулись зміни у вирішенні завдань (табл. 1), що впливає на розподіл фізичного навантаження для підведення дівчат до найкращої фази спортивної форми та реалізації ними всіх сторін підготовленості. Планування фізичного навантаження в навчально-тренувальному процесі було пов'язано зі змінами загальної та спеціальної фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки (рис.3):

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

Продовж. табл. 2

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

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

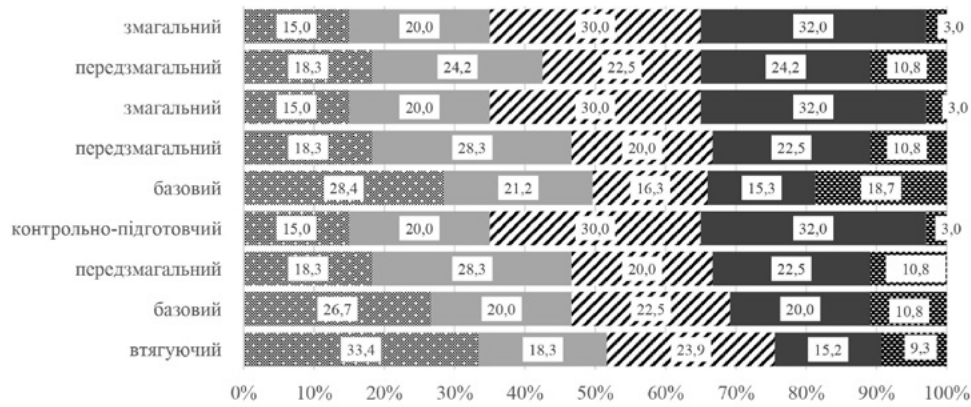


Рис. 1. Планування видів підготовки у першому циклі річному макроциклу (%):

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

ко-тактична підготовки;
 - у базовому та передзмагальному мезоциклі зменшується обсяг фізичної підготовки: до 46,2% та 36,8% (відповідно до мезоциклів) за рахунок збільшення обсягу технічної та техніко-тактичної підготовки до 47,2% та 53,4% (відповідно до мезоциклів). Це пов'язано з тим, що основним завданням є досягнення «піку» спортивної форми до участі в головних змаганнях річного циклу; у змагальному мезоциклі, як і в попередніх, найбільше фізичне навантаження розподіляється на технічну та техніко-тактичні під-

готовку, яка склала 32,0% і 35,0% відповідно (загалом 67,0% від загального часу).
 - у перехідному періоді відбувається характерне зниження спортивної форми юних спортсменок після річного циклу тренувань. Тому протягом даного періоду здійснюється відновлення організму спортсменок або їх фізична реабілітація (за необхідності) та підготовка дівчат до переходу на новий рівень спортивної форми за рахунок планування переважно засобів відновлення (50%-80%), загальної та спеціальної фізичної підготовки (20%-30% та 20% відповідно) (табл. 2).

Таким чином планування загальної та спеціальної фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовки протягом річного циклу тренувань має певну динаміку, яка пов'язана з реалізацією принципів спортивного тренування, зокрема – хвильоподібності та варіативності навантаження, єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості, взаємозв'язку процесу підготовки з профілактикою перетренованості та травматизму [2].
 Основи загальної теорії та методика спорту, закономірності підготовки боксерів та практич-

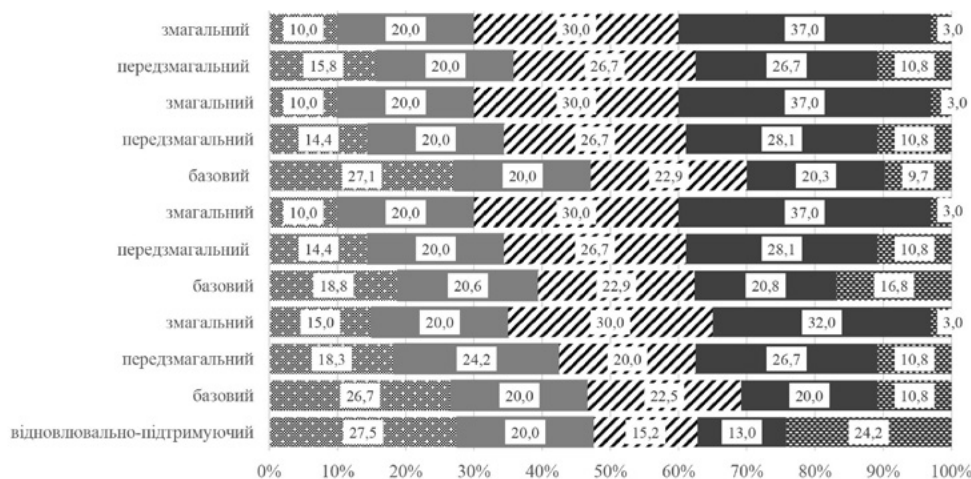


Рис. 2. Планування видів підготовки у другому циклі річного макроциклу (%):

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

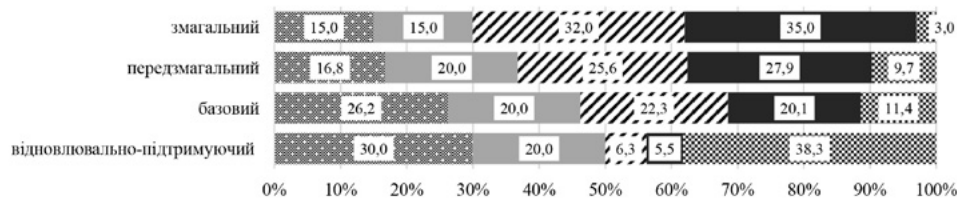







Рис. 3. Планування видів підготовки у третьому циклі річного макроциклу (%):

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

ний досвід свідчить про те, що в процесі навчання та вдосконалення техніко-тактичним прийомом необхідно дотримуватися дидактичних принципів навчання, зокрема доступності, планованості та поступовості [21], а саме – через навчання окремих технічних прийомів з поступовим переходом до використання захисних та атакуючих дій даного прийому [1, 5, 7, 18, 19, 28]. Тому при розробці структури та змісту з вдосконалення технічної і техніко-тактичної підготовки ми врахували науковий підхід Н.Г. Долбишевої, А.Г. Михайличенко (2019) та А.Г. Бузовері (2021), зокрема – три рівні з навчання та вдосконалення – початковий, проміжний та основний. На початковому рівні вирішуються завдання з повторення і вдосконалення знань і рухових навичок з технічної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок, сформованих на етапі початкової та попередньої базової підготовки першого року тренувань. На проміжному рівні – формування знань та рухових умінь з технічної та техніко-тактичної підготовленості, а саме – вивчення та закріплення елементів передбачених програмою ДЮСШ, ДЮШОР, ШВСМ (2009), характерних для етапу попередньої базової підготовки другого року тренувань. На основному рівні – вдосконалення знань і рухових навичок виконання змагальних вправ та реалізації їх у змагальній діяльності задля досягнення максимального спортивного результату на змаганнях.

Таким чином, структура та зміст вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки базується на вищезазначеному науковому підході та програмного матеріалу ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу для жінок (2009), яка також передбачала підготовчий, проміжний та основний рівні підготовки (рис. 4). Кожен рівень відповідає поставленим завданням відповідно до мезоциклів, які наведені в таблиці 1. Так, нами передбачено, що на початковому рівні, який планується на початку першого циклу річного макроциклу, вирішувались завдання щодо закріплення та вдосконалення фізичних вправ, засвоєних на попередніх етапах підготовки, а саме – «школи боксу», (пересувань приставним кроком та човникове пересування); прямих та бокових ударів та захисту від них (підставка, уклін, шаг назад, збив рукавички та ін.). Проміжний рівень пов'язаний з вирішенням завдання з формуванням знань, навчання та закріплення техніки виконання ударів знизу та захисту від них, які формувалися на рівні рухового умінь з подальшим формуванням рухового навичку. Планування проміжного рівня здійснювалося наприкінці першого та на початку другого циклу річного макроциклу. Основний рівень, який охопив другу половину другого циклу та склав основу третього річного макроциклу, спрямований на вдосконалення набутих рухових навичок впродовж навчально-тренувального процесу першого та другого циклу та реалізацію їх у змагальній діяльності.

Для вдосконалення змісту з технічної та техніко-тактичної підготовки розроблені блоки вправ, які планувались на кожному рівні підготовки, та методи навчання, які передбачені загальною теорією методикою спортивної підготовки та теорією і методикою підготовки боксерів (рис. 4).

Дискусія. На сучасному етапі розвитку жіночого боксу наукові дослідження набувають значної актуальності в різних їх напрямках. Про це стверджує А.С. Молочко (2021): «Бурхливий розвиток жіночого спорту у світі та в Україні призвів до вирішення ще одної актуальної проблеми, яка потребує наукового дослідження – визначення оптимального віку для початку занять боксом дівчатами та розробці фундаментальних положень багаторічної техніко-тактичної, і фізичної підготовки з урахуванням особливостей розвитку жіночого організму та специфіки їх діяльності» [17]. Ми згодні з думкою А.С. Молочко, оскільки протягом року дівчата беруть участь у 6-8 змаганнях, які зазначені в календарі змагань, в якому є: Чемпіонат України серед дівчат 12-13 років, Чемпіонат Європи та Всесвітня гімназіада серед дівчат 13-14 років. Участь у змаганнях такого рівня вимагає від спортсменок реалізувати спортивну майстерність на змаганнях за рахунок вдосконалення всіх сторін підготовленості, зокрема техніко-тактичної.

Таким чином, за останнє десятиліття здійснено прорив в наукових дослідженнях з жіночого

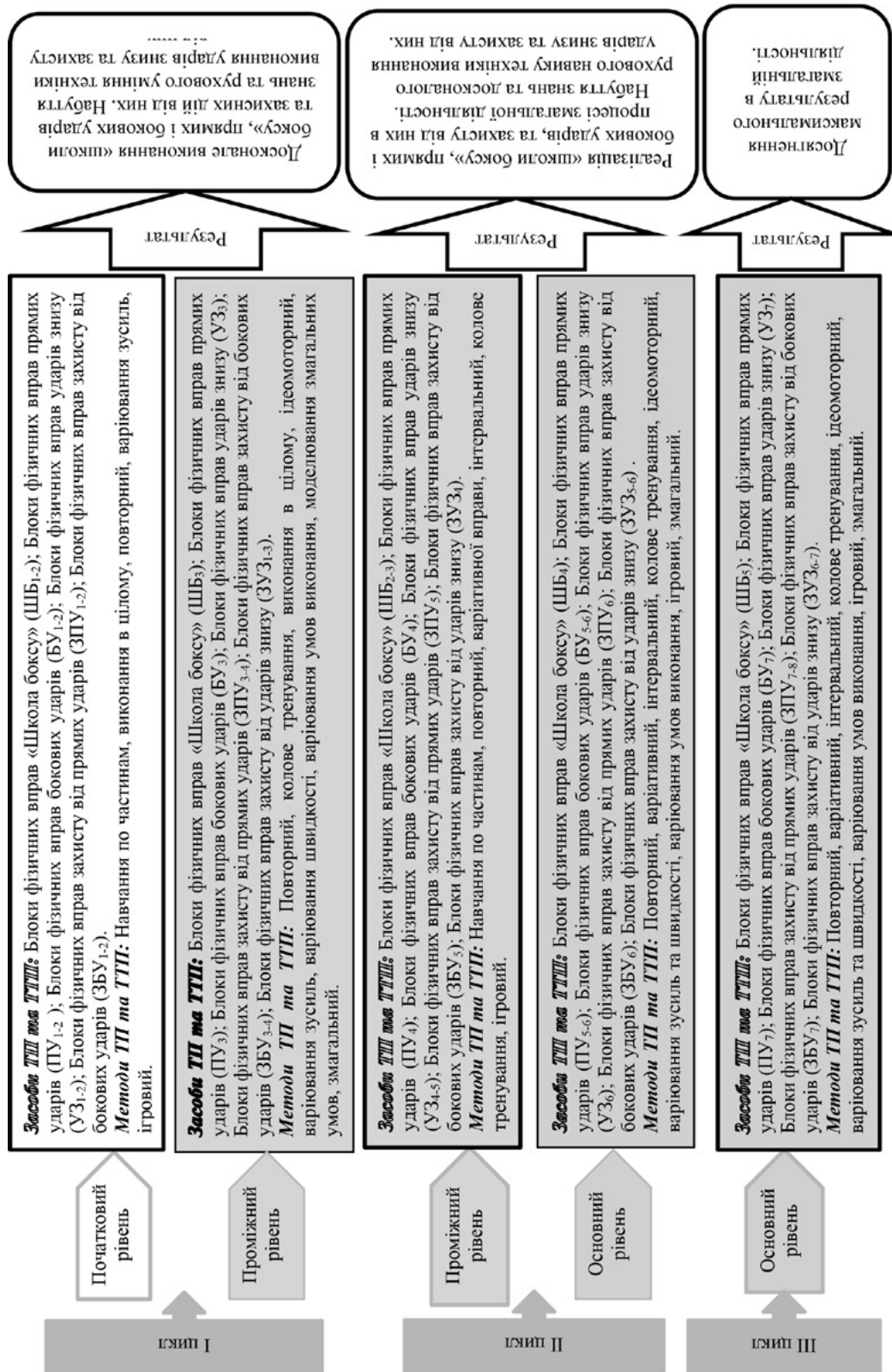


Рис. 4. Засоби та методи з техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань:
 ТП – технічна підготовка, ТПП – техніко-тактична підготовка; ШБ₁₋₅ – комплекси фізичних вправ «школи боксу»; ПУ₁₋₇ – комплекси фізичних вправ прямих ударів; БУ₁₋₇ – комплекси фізичних вправ бокових ударів; УЗ₁₋₇ – комплекси фізичних вправ ударів знизу; ЗПУ₁₋₈ – комплекси фізичних вправ з захисту від прямих ударів; ЗБУ₁₋₇ – комплекси фізичних вправ з захисту від бокових ударів; ЗУЗ₁₋₇ – комплекси фізичних вправ з захисту від ударів знизу

боксу. Так, наприклад, розкрито науковий підхід із вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дівчат з урахуванням особливостей психологічного типу (А.І. Воронцов, 2020), розроблено критерії оцінки з технічної та техніко-тактичної підготовленості зі «школи боксу», прямих і бокових ударів та захисту від них (А.В. Черноколенко, Н.Г. Долбишева, 2023; А.В. Черноколенко, 2023); досліджено індивідуально-типологічні особливості дівчат 12-15 років (Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S. та ін., 2023).

На сучасному етапі розвитку спортивної науки виникає дискусія щодо побудови, тривалості та змісту річного циклу тренування. Як зазначають В.М. Платонов (1984-2018), Л.В. Волков (2016) та інші, – на етапі попередньої базової підготовки побудова річного циклу має зведеною структуру макроциклу, а тривалість кожного мезоциклу: від 3 до 6 тижнів. Однак, практичний досвід свідчить про те, що на циклічність річної підготовки впливає, насамперед, щільність календаря змагань та цілеспрямована участь спортсменів в них з метою досягнення найвищих спортивних результатів починаючи з етапу попередньої базової підготовки. Тому, враховуючи вищезазначене, структура річного макроциклу в процесі підготовки на даному етапі може мати три-чотири цикли підготовки. При цьому їх тривалість не є пропорційною, а залежить від набуття спортивної форми, зокрема рівня фізичної та функціональної підготовленості, ступеня володіння технічними та

техніко-тактичними прийомами боксу (ударів і захисту від них), а також відновлення організму спортсменок після участі в змаганнях або травм.

Суперечливим питанням є відокремлення технічної та техніко-тактичної підготовки боксерів, оскільки тренери акцентують увагу на тому, що вони є єдиним цілим. Однак, В.Н. Остьянов (2011), М. Петров (2020), попередні дослідження В.Г. Савченка, Н.Г. Долбишевої, А.В. Черноколенко, О.В. Шевченка (2022) та аналіз навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу для жінок (2009) свідчить про пріоритетність технічної підготовки на етапах початкової та попередньої базової підготовки.

Таким чином, вперше – на етапі початкової базової підготовки дівчат у боксі обґрунтована трьохциклова структура річного макроциклу та особливості планування фізичного навантаження фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовки та засобів відновлення в періодах макроциклів та типах мезоциклів; апробований науковий підхід Н.Г. Долбишевої, А.Г. Михайличенко (2019) та А.Г. Бузувері (2021) щодо трьох рівнів з навчання та вдосконалення техніки виконання технічних і техніко-тактичних прийомів боксу (початковий, проміжний, основний), відповідно до періодів макроциклів, структури мезоциклів та досягнення результату; сформовані блоки фізичних вправ з удосконалення «школи рухів», прямих ударів і захисту від них, бокових ударів і захисту від них, а також блоки фізичних вправ з навчання та закріплення ударів

знизу та захисту від них з урахуванням принципу планованості та поступовості.

Висновки. Науково обґрунтовано структуру та зміст програми з удосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань з урахуванням:

- програмного матеріалу ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу для жінок (2009);
- трьохциклової макроструктури річної підготовки;
- основних завдань з технічної та техніко-тактичної підготовки в річному циклі;
- особливостей планування фізичного навантаження загальної та спеціальної фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовки та використання засобів відновлення;
- наукового підходу до змісту навчання та вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовленості трьох рівнів з навчання та вдосконалення, а саме початкового, проміжного та основного.

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення ефективності запропонованої програми удосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань за результатами комплексної оцінки рівня технічної, техніко-тактичної підготовленості та результату змагальної діяльності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність 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. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.

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. Bubka S.N., Platonov V.M. System of Olympic training: basics of management. Kyiv: First Printing House, 2018. 624 p.

3. Бузоверя А.Г. Підвищення рівня технічної підготовки юних черлідерів на етапі попередньої базової підготовки: дис... на здобуття кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 олімпійський а професійний спорт. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорті, 2021. 247 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. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-13>
6. Гасанова С. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. Спортивный вісник Придніпров'я. 2015, № 3. С. 25-28.
7. Гасанова С.Ф. Жіночий бокс. Київ: КНУБА, 2014. 26 с.
8. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
9. Долбишева Н., Михайліченко А. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск СХХХХІІ (142). С. 31-36. (Серія педагогічні науки).
10. Зав'ялов М. Бокс від першої особи. Київ: Саміт-Книга, 2023. 224 с
11. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
12. Киприч С.В., Беринчик Д.Ю. Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров. Педагогика, психологи и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2015. № 3. С. 20-27.
13. Кіпріч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: дис... д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.
14. Кіпріч С.В. Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.
15. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 11-18.
16. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
3. Buzoverya A.G. Increasing the level of technical training of young cheerleaders at the stage of preliminary basic training: dis... to obtain a candidate of sciences in physical education and sports with a specialty 24.00.01 Olympic and professional sports. Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports, 2021. 247 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. Bulletin of Zaporizhzhya National University. 2020. No. 1. P. 95-101. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-13>
6. Hasanova S. Features of the competitive activity of highly qualified female boxers. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2015, No. 3. P. 25-28.
7. Hasanova S.F. Women's boxing. Kyiv: KNUBA, 2014. 26 p.
8. Heytenko V.V., Prystynskiy V.M., Zaitsev V.O. Theory and methodology of children's and youth sports. Slovyansk: B. I. Matorin Publishing House, 2021. 171 p.
9. Dolbysheva N., Mykhailichenko A. Methodology for improving the technical training of cheerleaders at the stage of preliminary basic training. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Collection of scientific works. Kyiv: Department of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2019. Issue XXXXXII (142). P. 31-36. (Pedagogical science series).
10. Zavyalov M. Boxing in the first person. Kyiv: Summit Book, 2023. 224 p.
11. Keller V.S., Platonov V.M. Theoretical and methodological foundations of training athletes. Lviv: Ukrainian Sports Association, 1993. 270 p.
12. Kiprich S.V., Berynychuk D.Yu. Specific characteristics of the functional support of the special endurance of boxers. Pedagogy, psychologists and medical and biological problems of physical education and sports. 2015. No. 3. P. 20-27.
13. 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.
14. Kiprich S.V. Physical training of boxers in modern conditions of development of the sport. Poltava: PNPU, 2017. 260 p.
15. Konoh A., Vorontsov A. Priority directions for improving the training system in women's boxing. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2019. No. 3. P. 11-18.
16. Koshura A.V. Theory and methods of sports training. Chernivtsi: Chernivtsi. national University named after Yu. Fedkovicha, 2021. 120 p.

17. Молочко А.С. Особенности становления 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. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)
18. Остьянов В.Н., Діленьян М.О., Комісаренко І.А., Гурович І.А., Шевчук Ю.В. Бокс. Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Національний олімпійський комітет, 2009. 111 с.
19. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. Олімпійська література, 2011. 272 с.
20. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренінг. Litres, 2020. 208 с.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.
22. Платонов, В.Н. Булатова М.М., Космина Е.С. Медико-биологические основания для ограничений в развитии женской части программы Олимпийских игр. Спортивная медицина, 2012. № 1. С. 3-9
23. Савченко В., Долбишева Н., Черноколенко А., Шевченко О. Техніко-тактична підготовка в навчально-тренувальному процесі дівчат-боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №1. С. 164-172. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>
24. Черноколенко А. Особенности контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів дівчатами, які займаються боксом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. №3. С. 154-162. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-15>
25. 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. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240>
26. Ashker El-Said. The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18(2): 926-932. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
27. Blower G. Boxing: Training, Skills and Techniques. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.
28. Blower G. Boxing: Training, Skills and Techniques. Great Britain: Crowood, 2012. 116 p.
29. Dudayev S. The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind. Independently published, 2021. 198 p.
17. 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. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2021. V. 1(129). P. 71-77. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)
18. Ostyanov V.N., Dilenyan M.O., Komisarenko I.A., Gurovich I.A., Shevchuk Yu.V. 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. Kyiv: National Olympic Committee, 2009. 111 p.
19. Ostyanov V.N. Education and training of boxers. Olympic Literature, 2011. 272 p.
20. Petrov M. Boxing. Technique, tactics, training. Litres, 2020. 208 p.
21. Platonov V.N. System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. Kyiv: Olympic Literature, 2015. 680 p.
22. Platonov, V.N. Bulatova M.M., Kosmina E.S. Medical and biological grounds for restrictions in the development of the women's part of the Olympic Games program. Sports medicine, 2012. No. 1. P. 3-9
23. Savchenko V., Dolbysheva N., Chernokolenko A., Shevchenko O. Technical and tactical training in the educational and training process of female boxers at the stage of preliminary basic training. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2022. No. 1. P. 164-172. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-164>
24. Chernokolenko A. Peculiarities of control of technical and technical-tactical preparedness of execution of side kicks by girls engaged in boxing. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2023. No. 3. P. 154-162. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-15>
25. 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. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2023. No. 1. P. 240-250. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-240>
26. 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. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
27. Blower G. Boxing: Training, Skills and Techniques. Great Britain: The Crowood Press Ltd, 2007. 192 p.
28. Blower G. Boxing: Training, Skills and Techniques. Great Britain: Crowood, 2012. 116 p.
29. Dudayev S. The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind. Independently published, 2021. 198 p.

29. Dudayev S. *The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind*. Independently published, 2021. 198 p.
30. Gammel I *Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity*. *The Journal of the Social History Society*. 2015. №9. P. 369-390.
31. Kim Y.J., Kwon S.Y., Lee J.W., Channon A., Matthews C.R. *Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea*. *Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World*. Hampshire: Palgrave Macmillan. 2015. P. 204-218.
32. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Raab M., Baić M., Borysova O., Korobeinikova I., Shengpeng G., Khmel'nitska I. *Cognitive functions and special working capacity in elite boxers*. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(1). P. 84-90. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0110>
33. Linder K. *Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble?* *Feminist Media Studies*. 2012. № 12(3). P. 464-467.
34. Mennesson C. *'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers*. *International Review for the Sociology of Sport*. 2000. № 35(1). P. 21-33.
35. Woodward K. *Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse*. *Contemporary Social Science*. 2014. № 9. P. 242-252.
36. Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S., Vorontsov A., Pavelko O., Doroshenko E., Sokolova L., Hlukhov I., Drobot K., *Neurological Typology and its Role in Enhancing Technical and Tactical Skills in Adolescent Female Boxers*. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023. 9(4). P. 57-72. <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.57-72>
30. Gammel I *Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity*. *The Journal of the Social History Society*. 2015. №9. P. 369-390.
31. Kim Y.J., Kwon S.Y., Lee J.W., Channon A., Matthews C.R. *Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea*. *Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World*. Hampshire: Palgrave Macmillan. 2015. P. 204-218.
32. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Raab M., Baić M., Borysova O., Korobeinikova I., Shengpeng G., Khmel'nitska I. *Cognitive functions and special working capacity in elite boxers*. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(1). P. 84-90. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0110>
33. Linder K. *Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble?* *Feminist Media Studies*. 2012. № 12(3). P. 464-467.
34. Mennesson C. *'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers*. *International Review for the Sociology of Sport*. 2000. № 35(1). P. 21-33.
35. Woodward K. *Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse*. *Contemporary Social Science*. 2014. № 9. P. 242-252.
36. Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S., Vorontsov A., Pavelko O., Doroshenko E., Sokolova L., Hlukhov I., Drobot K., *Neurological Typology and its Role in Enhancing Technical and Tactical Skills in Adolescent Female Boxers*. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023. 9(4). P. 57-72. <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.57-72>

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
<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>