

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ, НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Долбишева Н. Г.

*кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки,
декан факультету фізичної культури і спорту
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-7306-9194
goodfinish@ukr.net*

Черкашина Л. П.

*кандидат медичних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-1134-5536
milaniya889@gmail.com*

Мустяца С. Є.

*викладач кафедри теорії і методики спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9982-1460
svetamustyasa@gmail.com*

Шевченко О. В.

*старший викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0001-6303-4572
shevchenkoaleksey1963@gmail.com*

Яремко І. М.

*старший викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9439-4607
yaremkaigor1967@gmail.com*

Черноколенко А. В.

*викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0003-0503-7737
chernokolenkoanastasiia@gmail.com*

Ключові слова: бокс, дівчата, програма підготовки, фізична підготовка, фізична підготовленість, етап початкової підготовки.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз особливостей планування фізичного навантаження фізичної підготовки та визначити рівень фізичної підготовленості дівчат 10–12 років, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки першого та другого року тренувань. Були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та програмно-нормативних документів, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, контрольне тестування, методи математичної статистики. Організація дослідження. Дослідження здійснювалося на базі комунального позашкільного закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа № 12» Дніпровської міської ради. У дослідженні брали участь 43 спортсменки віком 10–12 років, які займалися боксом. Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалася за контрольними тестами, які прописані в програмі ДЮСШ. Результати дослідження. На етапі початкової підготовки в процесі підготовки дівчат, які займаються боксом, пріоритетною стороною є загальна та фізична підготовка спортсменок (перший рік тренувань складає 188 годин, другий – 261 годин). Визначення рівня фізичної підготовленості на початку та наприкінці першого та другого року тренувань дозволило встановити достовірний приріст розвитку фізичних якостей при $p > 0,05-0,001$. Однак необхідно звернути увагу на підбір засобів та методів, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей у дівчат 10–11 років та витривалості у дівчат 11–12 років, виходячи за рамки рекомендацій, наведених у програмі ДЮСШ. Висновки. Результати дослідження свідчать про ефективність засобів та методів фізичної підготовки, наведених у програмі ДЮСШ. Рекомендується розглянути питання включення до програми тестів з оцінки функціональних можливостей організму дівчат 10–12 років. Це пов'язано з тим, що, по перше, дівчата даного віку перебувають у препубертатному періоді статевого дозрівання, по друге, отримані дані дозволять дати більш повну інформацію про адекватність планування інтенсивності фізичних навантажень.

**FEATURES OF PHYSICAL TRAINING IN THE EDUCATIONAL
AND TRAINING PROCESS OF GIRLS WHO ARE ENGAGED IN BOXING
AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

Dolbysheva N. G.

*PhD of Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Sports Training,
Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7306-9194
goodfinish@ukr.net*

Cherkashyna L. P.

*PhD of Medical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Sports Training
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1134-5536
milaniya889@gmail.com*

Mustiatsa S. E.

*Lecturer at the Department of Theory and Methods of Sports Training
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9982-1460
svetamustyasa@gmail.com*

Shevchenko O. V.

*Senior Lecturer at the Department of Boxing, Wrestling and Weightlifting
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6303-4572
shevchenkoaleksey1963@gmail.com*

Yaremko I. M.

*Senior Lecturer at the Department of Boxing, Wrestling and Weightlifting
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9439-4607
yaremkaigor1967@gmail.com*

Chernokolenko A. V.

*Lecturer at the Department of Boxing, Wrestling and Weightlifting
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0503-7737
chernokolenkoanastasiia@gmail.com*

Key words: *boxing, girls, training program, physical training, physical fitness, initial training stage.*

The purpose of the study: a comparative analysis of the features of physical activity planning and determining the level of physical fitness of girls 10-12 years old, who are engaged in boxing at the stage of initial training in the first and second year of training. Research methods: analysis and generalization of literature sources and program-normative documents; pedagogical experiment; pedagogical observations; control testing; methods of mathematical statistics. Organization of the research: the research was carried out on the basis of the municipal out-of-school institution "Children and Youth Sports School № 12" of the Dnipro City Council. The study involved 43 athletes aged 10–12 years, who were engaged in boxing. Assessment of the level of physical fitness was carried out according to the control tests, which are prescribed in the CYSS program. Results of the research. At the stage of initial training in the process of training girls who are engaged in boxing, the priority is the general and physical training of athletes (the first year of training is 188 hours, the second year – 261 hours). Determining the level of physical fitness at the beginning and end of the first and second year of training allowed to establish a significant increase in the development of physical qualities at $p > 0.05-0.001$. However, it is necessary to pay attention to the selection of tools and methods aimed at the development of speed abilities in girls 10–11 years and endurance in girls 11–12 years, beyond the recommendations given in the CYSS program. Conclusions. The results of the study indicate the effectiveness of the methods of physical training provided in the CYSS program and it is recommended to consider the inclusion in the program of functional tests to assess the functional capabilities of the body of girls 10–12 years. This is due to the fact that, firstly, girls of this age are in the prepubertal period of puberty, and secondly – the data obtained will provide more complete information about the adequacy of planning the intensity of physical activity.

Постановка проблеми. Сучасний жіночий спорт характеризується високими спортивними результатами в тих видах, які раніше вважалися суто чоловічими. У 2012 р. в олімпійську програму було включено жіночий бокс, що призвело до подальшого зростання популярності цього виду спорту серед дівчат та жінок [1].

Спортсменки в боксі, включаючи українських боксерок, з кожним роком демонструють високий рівень досягнень на міжнародних змаганнях, що збільшує чисельність конкурентоспроможних молодих бійців, здатних демонструвати найвищу спортивну форму та професіоналізм. З огляду на це виникає потреба постійного вдосконалення системи підготовки, а також засобів та методів спортивного тренування. Необхідно здійснювати пошук оновлених підходів до планування тренування спортсменок для покращення спортивного результату. У чоловічому боксі накопичений великий досвід підготовки висококваліфікованих спортсменів, однак при підготовці дівчат-боксерок необхідно враховувати як анатомо-фізіологічні, так і функціональні особливості організму дівчат, а також реакції організму на постійно зростаючі навантаження залежно від етапу індивідуального розвитку [2; 17]. При тренуванні дівчат відсутність обліку особливостей зростаючого організму призводить до швидкого виснаження резервів основних функціональних

систем спортсменок, появи ознак дезадаптації, в зв'язку з чим спостерігається скорочення спортивної кар'єри і відхилення в стані здоров'я спортсменок. Фахівці з теорії та методики спортивної підготовки звертають увагу дослідників на проблеми жіночого спорту з метою глибокого наукового вивчення і обґрунтування методичних підходів в процесі багаторічної підготовки спортсменок, починаючи вже з етапу початкової підготовки [3; 8; 18]. Методика тренування дівчат та жінок не повинна копіювати підходи тренувань, які використовують чоловіки, оскільки анатомо-фізіологічні, психологічні та функціональні особливості організму дівчат та біоритми жіночого організму в тренувальному процесі потребують уваги, тобто потрібно враховувати їх і вміти доцільно і своєчасно варіювати навантаження [19].

Сучасні наукові джерела свідчать про достатню кількість досліджень, присвячених саме жіночому боксу. Велику увагу даному напрямку приділяли С. Гасанова, А. Конох, А. Воронцов, О. Лисенко, Д. Петрушин, А. Молочко та інші науковці, результатами їх дослідження були пошуки становлення і розвитку жіночого боксу в системі спорту та їх проблеми [13], пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменок [10], особливості прояву спеціальної працездатності жінок-боксерок високої кваліфіка-

ції [6] та їх змагальної діяльності [5], особливості структури функціональної [11] та психологічної [9] підготовленості спортсменок, використання сучасних методів оцінки техніко-тактичних дій [4] тощо. З огляду на викладене звертаємо увагу на те, що вченими не достатньо висвітлені дані стосовно початкового етапу підготовки, відсутня інформація щодо практичного обґрунтування запропонованої програми, а також щодо того, наскільки навантаження відповідає функціональним можливостям організму дівчат. Водночас віковий діапазон дівчат 10–12 років відповідає препубертатному періоду статевого дозрівання, який має свої особливості та закономірності росту і розвитку функціональних систем і формування рухових здібностей.

У зв'язку з зазначеним вважаємо, що кожен етап підготовки є важливим, але базовим є етап початкової підготовки, на якому має закладатися міцний фундамент фізичної, техніко-тактичної, психологічної та функціональної підготовленості юних спортсменок, які згодом зможуть досягти високого рівня адаптації організму до фізичного навантаження, підвищувати рівень спеціальних фізичних якостей та вдосконалювати техніко-тактичні навички, необхідні в обраному виді спорту, зокрема у боксі. Отже, наше наукове дослідження є актуальним.

Метою дослідження є провести порівняльний аналіз особливостей планування фізичного навантаження щодо фізичної підготовки та визначити рівень фізичної підготовленості дівчат 10–12 років, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки першого та другого року тренувань.

У роботі були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел та програмно-нормативних документів, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, контрольне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження здійснювалося на базі комунального позашкільного закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа № 12» Дніпровської міської ради протягом річного циклу на етапі початкової підготовки першого та другого року тренувань. У дослідженні брали участь 43 спортсменки віком 10–12 років, які займалися боксом, з них: 1 року тренувань було 25 дівчат, 2 року тренувань – 18 дівчат. Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалася за такими контрольними тестами, які прописані в програмі ДЮСШ: біг на 30 м та на 60 м (с), стрибок в довжину з місця (см), біг на 1000 м (хв і с), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів), підтягування на поперечині (к-сть разів), перекиди вперед-назад за 30 с (к-сть разів), стрибки зі

скакалкою (хв), нанесення ударів правою рукою за 30 с та лівою рукою за 30 с (макс. к-сть разів).

Виклад основного матеріалу дослідження. Підготовка дівчат, які займаються боксом, здійснюється на основі навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка створена та сформована з урахуванням системи знань про закономірності багаторічної підготовки спортсменок і спрямована на розвиток необхідних рухових здібностей [7].

Відповідно до програми ДЮСШ основними завданнями етапу початкової підготовки є такі: зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей, формування базової технічної і тактичної підготовки та початкового рівня теоретичних знань з боксу, формування стійкої мотивації для занять боксом. Вищезазначені завдання відповідають загальноприйнятим положенням теорії і методики спортивної підготовки на початковому етапі [12; 14; 16].

Програма ДЮСШ з боксу для дівчат, які займаються в групах початкової підготовки, на початку та наприкінці річного циклу передбачає складання контрольних нормативів із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки. Тестування є обов'язковим, при цьому результати потрібно розглядати в динаміці, порівнюючи показники на початку і наприкінці першого та другого років тренувань.

Незважаючи на завдання початкового етапу стосовно розвитку функціональних можливостей юних спортсменок, в програмі не передбачено тести на функціональний стан кардіореспіраторної системи. У віці 10–12 років у дітей спостерігаються важливі морфофункціональні перебудови систем кровообігу і дихання. Зокрема, відбувається збільшення обсягу серця, хвилинного обсягу кровообігу, збільшення життєвої ємності легень, максимальної вентиляції легень тощо. До віку 10–12 років аеробні можливості дітей досягають свого максимуму, в зв'язку з чим зростає загальна витривалість. Однак зростання тіла в довжину випереджає функціональні можливості серцево-судинної системи. Ця диспропорція зумовлює швидку стомлюваність дітей. У цій ситуації функціональний контроль забезпечує більш правильне варіювання інтенсивності фізичних навантажень у юних спортсменок.

Навчально-тренувальні заняття ДЮСШ у групах початкової підготовки першого року навчання проводяться три рази на тиждень по дві години, при цьому тижневе навантаження становить 6 годин, на другому році навчання заняття проводяться чотири рази на тиждень, тижневе навантаження – 8 годин. Навчальним планом для груп першого та другого років тренування передбачаються години на загальну фізичну, спеціальну

фізичну, техніко-тактичну, теоретичну підготовку, відводиться час на виконання контрольних нормативів, змагання та індивідуальну роботу (табл. 1). Пріоритетного значення тренери надають загальній фізичній та спеціальній фізичній підготовці, які закладають основу для розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, а їх рівень впливає на формування рухових умінь і навичок та сприяє становленню мінімальної технічної підготовленості відповідно до специфіки виду спорту. Звертаємо увагу, що на початковому етапі підготовки відсутня періодизація та існує один підготовчий період.

Таблиця 1
Орієнтовний навчальний план першого та другого року тренувань на початковому етапі з видів підготовки (год)

Вид підготовки	Етап початкової підготовки	
	Рік навчання	
	1-й	2-й
Загальна фізична	107	142
Спеціальна фізична	81	119
Техніко-тактична	41	43
Теоретична	5	6
Контрольні нормативи	6	10
Змагання, індивідуальна робота	72	96
Усього	312	416

Аналізуючи основні компоненти тренувального процесу, можна стверджувати, що існують суттєві відмінності у плануванні загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапі початкової підготовки першого та другого року навчання (рис. 1). Кількість годин за даними видами підготовки збільшилась на 35 і 38 відповідно, в той час як на техніко-тактичну та теоретичну підготовку кількість годин на другому році навчання практично була ідентична першому.

При плануванні фізичної підготовки незалежно від року тренувань планується однаковий у відсотковому співвідношенні розподіл вправ на розвиток швидкісно-силових, координаційних, силових здібностей, витривалості і гнучкості (30%, 25%, 15%, 20%, 10% відповідно) (рис. 2).

Такий розподіл пояснюється тим, що в даному віці спостерігається динаміка розвитку фізичних якостей у дівчат, яка не збігається за часом з розвитком тих же якостей у хлопців. До віку 7–12 років переважно сформований нейрофізіологічний базис для розвитку швидкісних здібностей. Швидкість рухової реакції у дівчат формується до 9–10 років. До 12 років формується швидкість одиночного руху і частота. Одночасно з розвитком швидкості розвивається силова витривалість до динамічної роботи. Розвиток сили активно відбувається в 7–10 років, а потім в 13 років. Швидкісно-силові якості у дівчат активно розвиваються в 9–13 років, а потім істотно не змінюються. Координаційні здібності і спритність у дівчат форму-

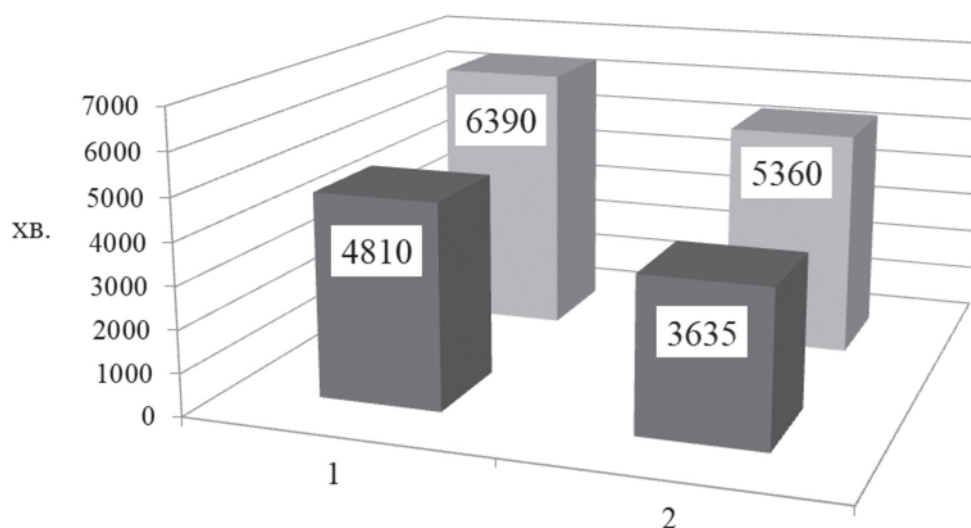


Рис. 1. Співвідношення планування загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапі початкової підготовки першого та другого року навчання:

1 – загальна фізична підготовка (хв); 2 – спеціальна фізична підготовка (хв); – перший рік навчання; – другий рік навчання

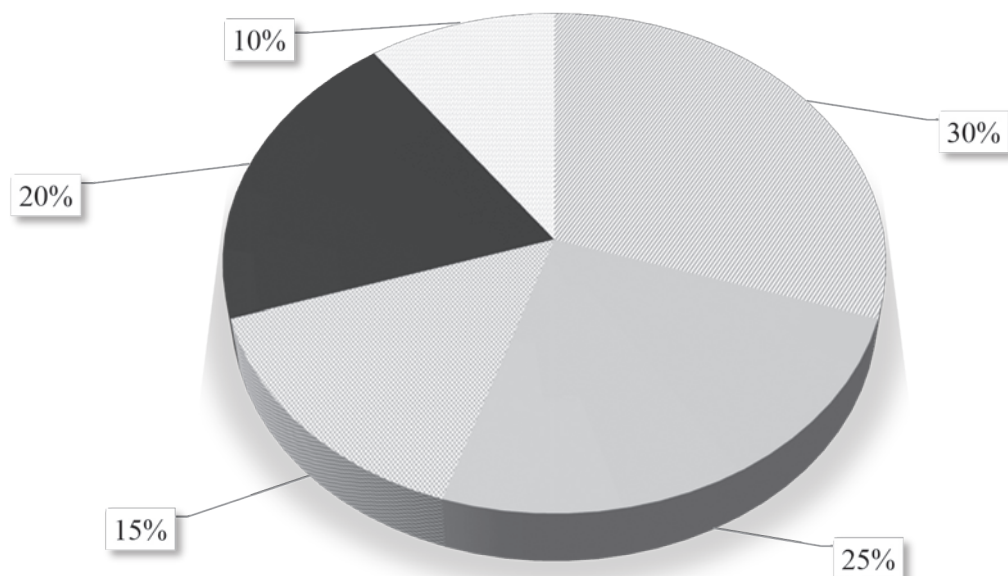


Рис. 2. Орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапі початкової підготовки (%):

- вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей;
 - вправи для розвитку координаційних здібностей;
 - вправи на розвиток силових здібностей;
 - вправи на розвиток витривалості;
 - вправи на розвиток гнучкості

ються досить інтенсивно у віці 8–11 років. Сенситивний період приросту показників пасивної гнучкості припадає на вік 9–10 років, а активної – на 10–14 років [12; 14; 16].

У програмі підготовки дівчат-боксерок на початковому етапі включенні різні засоби спортивного тренування, а саме спортивні та рухливі ігри, гімнастичні вправи, вправи з м'ячем і медболом, зі скакалкою, біг на різні дистанції, стрибки тощо. Також програмою передбачена участь дівчат першого і другого року тренувань початкової підготовки у змаганнях в ігровій формі та при складанні контрольних нормативів.

Для визначення рівня фізичної підготовленості та її динаміки нами було проведено контрольне тестування фізичних якостей на початку та наприкінці першого та другого років тренування, які прописані у навчальній програмі ДЮСШ [7] (табл. 2, 3).

Наведені у таблиці 2 дані свідчать, що рівень розвитку фізичних якостей у дівчат на початку першого року тренувань практично за усіма тестами нижчий від середніх показників, які наведені у програмі ДЮСШ. Зазначимо, що достатньо низькі показники у контрольних тестах «стрибок у довжину з місця», «біг на 1000 м», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «стрибки зі скакалкою» свідчать про недостатній розвиток швидкісно-силових, силових, координаційних здібностей і витривалості. Наприкінці першого

року тренувань у дівчат достовірно покращилися показники саме цих здібностей при $p \leq 0,05-0,001$. З одного боку, це є цілком логічним, оскільки заняття будь-яким спортом впливає на розвиток фізичних якостей. З іншого боку, це зумовлено раціональним використанням засобів і методів спортивного тренування.

При аналізі статистично оброблених результатів тестування фізичних якостей на основі порівняння показників на початку і наприкінці першого року навчання було виявлено різні показники варіації. Це свідчить про певні коливання результатів у контрольних тестах (від 3,4% до 50,0%). Встановлено, що на початку тренувань середні розбіжності (від 15,0% до 19,5%) визначились в таких тестах: «біг на 30 м», «біг на 60 м», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «стрибки у довжину з місця» та «перекид вперед». Водночас значна розбіжність (від 20,0% до 50,0%) спостерігалась в контрольних тестах у підтягуванні на перекладині, стрибках на скакалці та в бігу на 1000 м. Наприкінці року тренувань рівень розвитку фізичних здібностей у дівчат став практично однаковим за коефіцієнтом варіації, оскільки розбіжність коливалась в межах від 3,4% до 15,1%. Винятком залишається контрольний тест «стрибки зі скакалкою», у якому коефіцієнт варіації мав незначні зміни (на початку склав 34,6%, а наприкінці – 22,5%).

Таблиця 2

Показники рівня розвитку фізичних якостей дівчат-боксерок 10–11 років на початку та наприкінці першого року тренувань етапу початкової підготовки (n=25)

№ п/з п	Контрольні тести	Вихідний рівень			Кінцевий рівень			p
		x	σ	V%	x	σ	V%	
1	Біг на 30 м, с	6,5	1,0	15,4	6,2	0,6	9,7	>0,05
2	Біг на 60 м, с	12,8	2,5	19,5	12,0	1,1	9,2	>0,05
3	Стрибок в довжину з місця, см	130,6	20,1	15,4	158,6	14,6	9,2	<0,001
4	Біг на 1000 м, хв, с	6,0	1,2	20,0	5,3	0,8	15,1	< 0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	5,3	0,8	15,1	10,2	1,2	11,8	<0,001
6	Підтягування на поперечині, к-сть разів	0,2	0,1	50,0	3,4	0,5	14,7	<0,001
7	Перекиди вперед-назад за 30 с, к-сть разів	2,0	0,3	15,0	6,8	0,6	8,8	< 0,001
8	Стрибки зі скакалкою, хв	10,4	3,6	34,6	18,2	4,1	22,5	< 0,001
9	Нанесення ударів правою рукою за 30 с, макс. к-сть разів	-	-	-	7,1	0,5	7,0	-
10	Нанесення ударів лівою рукою за 30 с, макс. к-сть разів	-	-	-	5,8	0,2	3,4	-

Таблиця 3

Показники рівня розвитку фізичних якостей дівчат-боксерок 11–12 років на початку та наприкінці другого року тренувань етапу початкової підготовки (n=18)

№ п/з п	Контрольні тести	Вихідний рівень			Кінцевий рівень			p
		x	σ	V%	x	σ	V%	
1	Біг на 30 м, с	6,0	0,2	3,3	5,8	0,3	5,2	< 0,05
2	Біг на 60 м, с	11,5	0,6	5,2	11,2	0,8	7,1	> 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	156,5	12,8	8,2	160,1	13,5	8,4	> 0,05
4	Біг на 1500 м, хв, с.	8,25	2,0	24,2	7,4	1,1	14,9	> 0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	11,2	0,6	5,4	14,1	0,9	6,4	< 0,001
6	Підтягування на поперечині, к-сть разів	2,1	0,2	9,5	4,8	0,4	8,3	< 0,001
7	Перекиди вперед-назад за 30 с, к-сть разів	9,5	1,1	11,6	12,5	0,9	7,2	< 0,001
8	Стрибки зі скакалкою, хв	22,4	4,5	20,1	30,5	5,2	17,0	< 0,001
9	Нанесення ударів правою рукою за 30 с, макс. к-сть разів	10,1	1,3	12,9	12,1	0,8	6,6	< 0,001
10	Нанесення ударів лівою рукою за 30 с, макс. к-сть разів	6,5	0,5	7,7	7,2	0,4	5,6	< 0,001

Аналізуючи результати контрольних тестів з фізичної підготовленості дівчат, які перебували на другому році тренувань, зазначимо, що на початку року їх рівень відповідав середньому та вище середнього (табл. 3). Протягом року у дівчат покращились фізичні якості, достовірність яких визначилась при $p \leq 0,05-0,001$ практично у всіх контрольних тестах, винятками стали контрольні тести «біг на 30 м», «біг на 1500 м», «стрибок у довжину з місця». Встановлено, що практично відсутні розбіжності в коефіцієнтах варіації як на

початку, так і наприкінці року тренувань, які коливаються в діапазоні від 3,3% до 24,2%. Це свідчить про те, що у дівчат другого року тренувань рівень розвитку фізичних якостей знаходиться практично на одному рівні. Однак необхідно звернути увагу на підбір засобів і методів для вдосконалення витривалості та швидко-силової здібностей.

Зазначимо, що програмою не передбачено визначення функціонального стану організму дівчат, які перебувають в препубертатному періоді статевого

дозрівання, що не дозволяє тренеру здійснювати та корегувати планування фізичного навантаження залежно від їх функціональних можливостей.

Висновки. Теоретичний аналіз засвідчує, що на сучасному етапі розвитку жіночого боксу недостатньо розкриті окремі сторони багаторічної підготовки спортсменок з урахуванням функціональних можливостей і біоритмів жіночого організму. Вкрай мало є даних про особливості побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки дівчат-боксерок.

Аналіз навчальної програми ДЮСШ з підготовки дівчат, які займаються боксом, на етапі початкової підготовки показав, що вона відповідає рівню підготовленості та віковим особливостям спортсменок. Програмою передбачений достатній обсяг роботи з загальної та спеціальної фізичної підготовки, акцентується увага на розвитку необхідних фізичних якостей у даному виді спорту, зокрема силових, координаційних, швидко-силових фізичних здібностей, витривалості.

Результати контрольного тестування з фізичної підготовленості дівчат 10–12 років напри-

кінці першого та другого років тренувань свідчать про позитивний вплив занять боксом на дівчат даного віку. Однак необхідно звернути увагу на підбір засобів та методів, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей у дівчат 10–11 років та витривалості у дівчат 11–12 років, виходячи за рамки рекомендацій, наведених у програмі ДЮСШ.

Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу дівчат-боксерок на початковому етапі підготовки навчальна програма може бути скорегована за допомогою підбору функціональних тестів з оцінки функціональних можливостей організму дівчат 10–12 років. Це пов'язано з тим, що, по перше, дівчата даного віку перебувають у препубертатному періоді статевого дозрівання, по друге, отримані дані дозволяють дати більш повну інформацію про адекватність планування інтенсивності фізичних навантажень.

Перспективою подальшого дослідження є аналіз особливостей підготовки дівчат-боксерок на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих : учеб. пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. 224 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студ. физ. восп. и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
3. Воронцов А.І. Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидко-силовою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. *Науковий часопис НПДУ. Серія «Фізична культура і спорт»*. 2020. № 7. С. 29–33.
4. Воронцов А.І. Сучасні методи оцінки техніко-тактичних дій дівчат у боксі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. 2021. № 19. С. 10–17.
5. Гасанова С. Змагальна діяльність і підготовленість жінок-боксерів високої кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. 2015. № 19 (1). С. 279–284.
6. Гасанова С. Особливості прояву спеціальної працездатності жінок-боксерів високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 7–12.
7. Діленя М.О., Ост'янов В.Н., Комісаренко Г.І., 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, ухвалена Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ. 2008. С. 113.
8. Кожевнікова Л.К., Бережна Т.І., Мисенко В.В. Відбір і основні напрямки роботи груп початкової підготовки дівчат в боксі. *Педагогічні, психологічні і медико-біологічні проблеми диференціації навантажень у фізичному вихованні та спорті* : матеріали міжнар. електрон. наук.-практ. конф., м. Одеса, 30 квіт. 2010 р. Одеса, 2010. С. 137–141.
9. Кожевнікова Л.К., Бережна Т.І., Мисенко В.В. Психологічна підготовка дівчат – боксерів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009 № 12. С. 87–89.
10. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 11–18.
11. Лисенко. О., Гасанова. С. Особливості структури функціональної підготовленості спортсменок-лідерів в жіночому боксі. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. №1. С. 25–33.
12. Матвеев Л.В. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры. Москва, Советский спорт, 2010. 340 с.
13. Молочко А.С. Развитие жіночого боксу: сучасний стан та проблеми. *Молодь та олімпійський рух* : зб. наук. пр. конф., м. Київ, 17 трав. 2019. Київ, 2019. С. 147–148.
14. Ост'янов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев : Олимпийская литература, 2001. 236 с.

15. Петрушин Д.В. Аналіз анкетного опитування жінок ДДУВС, які займаються єдиноборствами. *Науковий журнал Харківської державної академії фізичної культури*. Серія «Єдиноборства». 2020. № 3. С. 57–67.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение для тренеров. Киев : Олимп. лит., 2015. 752 с.
17. Рубіс К.М. Урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму в побудові навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби. *Науковий журнал Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка*. 2014. № 2. С. 314–321.
18. Скавронський О. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. конф., м. Луцьк, 30 серп. 2012. Луцьк, 2012. С. 481–486.
19. Шахлина Л.Г., Ковальчук Н.В. Современное представление об особенностях спортивной подготовки женщин. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. Київ : НУВФСУ, 2018. № 1. С. 3–14.

REFERENCES

1. Atilov A.A. (2005). Shkola boksa dlya nachinayushchih [Boxing school for beginners]. Rostov na Donu: Feniks [in Russian].
2. Volkov L.V. (2002). Teoriya y metodyka detskoho y yunosheskoho sporta [Theory and methodology of children's and youth sports]. Kiev: Olympyiskaia lyteratura [in Russian].
3. Vorontsov A.I. (2020). Metod spriazhennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky zi shvydkisno-sylovoiu pidhotovkoiu v trenuvanni divchat ta uniorok u boksi [The method of conjugating technical and tactical training with advanced training in trenuvanny girls and juniorok in boxing]. *Naukovyi chasopys NPDU. Fizychna kultura i sport*. Vol. 7. P. 29-33 [in Ukrainian].
4. Vorontsov A.I. (2021). Suchasni metody otsinky tekhniko-taktychnykh dii divchat u boksi [Modern methods of assessing the technical and tactical actions of girls in boxing]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. Vol. 19. P. 10-17 [in Ukrainian].
5. Hasanova S. (2015). Zmahalna diialnist i pidhotovlenist zhinok-bokseriv vysokoi kvalifikatsii [Competitive activity and training of highly qualified female boxers]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Vol. 19. P. 279-284 [in Ukrainian].
6. Hasanova S. (2017). Osoblyvosti proiavu spetsialnoi pratsezdatsnosti zhinok-bokseriv vysokoi kvalifikatsii [Features of the manifestation of special working capacity of highly qualified female boxers]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Vol. 4. P. 7-12 [in Ukrainian].
7. Dilenian M.O., Ostianov V.N., Komisarenko H.I., Hurovych I.A., Shevchuiu Yu.V. (2008). Boks: Zhinky. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu ta shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Boxing: Women. Curriculum for children and youth sports schools]: ukhvalena Ministerstvom Ukrainy u spravakh simi, molodi ta sportu [in Ukrainian].
8. Kozhevnikova L.K., Berezhna T.I., Mysenko V.V. (2010). Vidbir i osnovni napriamky roboty hrup pochatkovoї pidhotovky divchat v boksi [Edbir and basic directions of robotic groups of cob training for children in boxing]. *Pedahohichni, psykholohichni i medyko-biolohichni problemy dyferentsiatsii navantazhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti: materialy Mizhnarodnoyi elektronoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi* (pp. 137-141). – Odessa [in Ukrainian].
9. Kozhevnikova L.K., Berezhna T.I., Mysenko V.V. (2009). Psykholohichna pidhotovka divchat – bokseriv [Psychological training of girls - boxers]. *Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Vol. 12. P. 87-89 [in Ukrainian].
10. Konokh A., Vorontsov A. (2019). Priorytetni napriamy vdoskonalennia systemy pidhotovky v zhinochomu boksi [Priority areas for improving the training system in women's boxing]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Vol. 3. P. 11-18 [in Ukrainian].
11. Lysenko O., Hasanova S. (2019). Osoblyvosti struktury funktsionalnoi pidhotovlenosti sportsmenok-lid-eriv v zhinochomu boksi [Features of the structure of functional training of leading athletes in women's boxing]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*. Vol. 1. P. 25-33 [in Ukrainian].
12. Matveev L.V. (2010). Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty [General theory of sports and its applied aspects]. Moskva: Sovetskij sport [in Russian].
13. Molochko A.S. (2019). Rozvytok zhinochoho boksu: suchasnyi stan ta problemy [Development of women's boxing: current status and problems]. *Molod ta olimpiiskyi rukh*. P. 147-148 [in Ukrainian].
14. Ostianov V.N., Haidamak Y.Y. (2001). Boks (obuchenye y trenyrovka) [Boxing (education and training)]. Kyev: Olympyiskaia lyteratura [in Russian].

15. Petrushyn D.V. (2020). Analiz anketnoho opytuvannia zhinok DDUVS, yaki zaimaiutsia yedynoborstvamy [Analysis of the questionnaire survey of women of the State Department of Internal Affairs who are engaged in martial arts]. *Yedynoborstva*. Vol. 3. P. 57-67 [in Ukrainian].
16. Platonov V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe prilozhenie: dlya trenerov [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application: for trainers]. Kiev: Olympyiskaia lyteratura [in Russian].
17. Rubis K.M. (2014). Urakhuvannia anatomo-fiziolohichnykh osoblyvostei zhinochoho orhanizmu v pobudovi navchalno-vykhovnoho protsesu zi sportyvnoi borotby [Taking into account the anatomical and physiological features of the female body in the construction of the educational process in wrestling]. *Naukovyi zhurnal Sumskoho derzhavnoho universytetu imeni A. S. Makarenka*. (pp. 314–321). – Sumy [in Ukrainian].
18. Skavronskyi O. (2012). Teoretyko-metodolohichni osnovy planuvannia trenuvalnykh zasobiv u pidhotovtsi bokseriv [Theoretical and methodological foundations of training planning in the training of boxers]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 481-486 [in Ukrainian].
19. Shakhlyna L.H., Kovalchuk N.V. (2018). Sovremennoe predstavlenye ob osobennostiakh sportyvnoi podhotovky zhenshchyn [Modern idea of the peculiarities of women's sports training]. *Sportyvna medytsyna i fizychna rehabilitatsiia*. Vol. 1. P. 3-14 [in Ukrainian].