



ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ  
ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ В УМОВАХ  
ОНЛАЙН-ТРЕНУВАНЬ

*Савченко Віктор, Акопов Олег, Микитчик Ольга*  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**DOI: [10.32540/2071-1476-2022-3-189](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189)**

**Annotation**

**Introduction.** In recent years, combat sports and, in particular, boxing are sports that are becoming increasingly popular. The initial training stage plays an important role in the training of athletes. However, no research has addressed the issue of determining the structure and content of the process of physical training of boxers at the initial training stage. At the same time, the spread of Covid-19 and the implementation of quarantine restrictions throughout Ukraine contributed to the relevance of the problem of scientific substantiation of the structure and content of physical training of boxers at the initial training and development, as well as the introduction of distance training using the latest interactive means of learning.

**The purpose** is scientifically substantiate the structure and content of physical training of boxers at the initial training stage in the conditions of online training to increase the efficiency of the educational and training process.

**Material and methods.** The research involved 15 young boxers aged 10-11, who trained online in the 1st year of the initial training phase. Parents of athletes gave written consent for their children to participate in the research. The analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment were used in the work.

**Results.** The structure and content of physical training of boxers at the initial training stage are substantiated and developed with determination of the content and volume of training types: general physical training, special physical training and auxiliary training, which are applied depending on the purpose, tasks and direction of the stage. Knowledge on planning the content of training sessions in the conditions of distance training, planning of complex orientation classes has got further development. There was added information on the integrated development of physical capabilities in conjunction with variant motor actions and skills; recommendations on the expediency of using short and frequent breaks in classes.

**Conclusions.** Structure and content of physical training of young boxers aged 10-11 in the conditions of online training with a rational combination of means of general physical training is substantiated. Special physical training and auxiliary training taking into account all restrictive measures, which allowed to influence the development of the leading physical qualities of boxers, increase the level of their physical condition and promote more effective assimilation of the elements of the boxing "school" are studied.

**Key words:** online training, initial training stage, boxing, physical training.

**Анотація**

**Вступ.** Останніми роками різноманітні види єдиноборств та, зокрема, бокс є видами спорту, які набувають все більшої популярності. Важливу роль у підготовці спортсменів відіграє саме етап початкової підго-

товки. Проте нині жодне з досліджень не торкалось питань визначення структури та змісту процесу фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. У той же час, поширення Covid-19 та запровадження карантинних обмежень по всій території України сприяли набуттю певної актуальності проблеми наукового обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки та розробки й упровадження дистанційних форм проведення тренувань з використанням новітніх інтерактивних засобів навчання.

**Мета.** Науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки в умовах онлайн тренувань для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

**Матеріал і методи.** У дослідженнях брали участь 15 юних боксерів 10-11 років, які тренувались онлайн на 1-му році навчання етапу початкової підготовки. Батьки спортсменів дали письмову згоду на участь їх дітей у дослідженнях. У роботі використовувались аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент.

**Результати.** Обґрунтовано та розроблено структуру та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки з визначенням змісту та обсягу видів підготовки: загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та допоміжної підготовки, що застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапу. Набули подальшого розвитку знання щодо планування змісту тренувальних занять в умовах дистанційних тренувань; планування занять комплексної спрямованості. Доповнено відомості щодо комплексного розвитку фізичних можливостей у сукупності з варіантними руховими діями та навичками; рекомендації щодо доцільності застосування коротких і частих перерв у заняттях.

**Висновки.** Обґрунтована структура та зміст фізичної підготовки юних боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань з раціональним поєднанням засобів ЗФП, СФП та ДП з врахуванням усіх обмежувальних заходів, що дозволяло акцентовано впливати на розвиток провідних фізичних якостей боксерів, підвищення рівня їх фізичного стану та сприяти більш ефективному засвоєнню елементів «школи» боксу.

**Ключові слова:** онлайн-тренування, етап початкової підготовки, бокс, фізична підготовка.

**Вступ.** Останніми роками різноманітні види єдиноборств та, зокрема, бокс є видами спорту, які набувають все більшої популярності. Аналіз літературних джерел довів, що наразі значну кількість робіт присвячено питанням підготовки спортсменів-єдиноборців високого класу. Достатньо повно досліджено особливості змісту технічної, фізичної і психологічної підготовки у французькому боксі сават [2], методики розвитку силових якостей та гнучкості у тайбоксерів на етапі поглибленої спеціалізації [5], особливості підготовки кикбоксерів [6, 32, 34], вплив різноманітних методик на рівень фізичної підготовленості боксерів на різних етапах спортивного вдосконалення [9, 13, 18, 25].

У той же час, стрімкий розвиток олімпійських видів спорту зумовлює необхідність пошуку нових можливостей для досягнення високих спортивних результатів. Важливу роль у підготовці спортсменів відіграє саме етап початкової підготовки. Аналіз

науково-методичної літератури з боксу дозволив встановити наявність лише окремих відомостей щодо особливостей процесу фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. Науковцями досліджено методику спортивного відбору юних боксерів [1], взаємозалежність між кількісними показниками загально-підготовчих і спеціальних дій боксерів на етапі початкової підготовки [21], аналіз засобів на формування ударних дій юних боксерів [31], особливості відбору та підготовки юних боксерів в умовах загальноосвітніх шкіл з урахуванням показників психомоторики [1, 19], методику визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору [14], особливості технічної та фізичної підготовки юних боксерів [17]. Проте, жодне з досліджень не торкалось питань визначення структури та змісту процесу фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки.

Науковцями доведено, що в

боксі, як і в інших видах спорту, система фізичної підготовки являє собою складне, багатофакторне явище, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми та матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів [8]. Нині набір дітей у групи початкової підготовки та планування тренувального процесу відбувається відповідно до вимог «Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів. Бокс. Чоловіки» від 2004 року [24]. Основним завданням етапу початкової підготовки є: зміцнення здоров'я тих, хто виявив бажання займатись даним видом спорту, базова технічна та теоретична підготовки, формування стійкої мотивації до занять боксом, навчання правил техніки боксу. Однак, виклик сучасності, пов'язаний із поширення Covid-19 та запровадження карантинних обмежень по всій території України негативно вплинули на діяльність всіх ДЮСШ,

які з 15 жовтня 2020 року знову вимушені були зачинитись та перейти на дистанційні форми роботи, зробивши протягом середини вересня-початку жовтня відбір до груп початкової підготовки. Зважаючи на це, певної актуальності набула проблеми наукового обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки і розробки й впровадження дистанційних форм проведення тренувань з використанням новітніх інтерактивних засобів навчання.

Дослідження виконане згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКіС на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0116U003007) та на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

#### **Матеріал і методи.**

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент.

**Учасники.** У дослідженні брали участь 15 юних боксерів 10-11 років, які тренувались онлайн на 1-му році навчання етапу початкової підготовки. Батьки спортсменів дали письмову згоду на участь їх дітей у дослідженнях.

**Результати досліджень.** Враховуючи передовий науковий досвід у процесі розробки структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань, ми враховували, що частка годин, яка відводиться на загальну фі-

зичну підготовку (ЗФП), на даному етапі підготовки повинна бути домінуючою. Високий рівень ЗФП є основним фактором, що забезпечує в подальшому якість технічної, тактичної, психологічної підготовки та рівень розвитку інших компонентів майстерності [21]. Аналіз програми ДЮСШ з боксу виявив, що частка годин на загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП) фізичну підготовку становить 60.25% часу; у програмі відсутні години, які відводяться на допоміжну підготовку (ДП), хоча тренувальні засоби, які її забезпечують, присутні.

У процесі розробки структури фізичної підготовки ми враховували, що на етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу повинна носити умовний характер. Основну увагу необхідно приділяти загальній фізичній і функціональній підготовці з переважним застосуванням засобів ЗФП, засвоєнню технічних елементів і первинних навичок, виявленню інтересу до спорту й бажання тренуватись та удосконалюватись, формуванню у юних спортсменів стійкої мотивації до систематичних занять.

Процес підготовки юних боксерів на етапі початкової підготовки мав одноциклову структуру та планувався як суцільно підготовчий період.

Ми враховували, що метою етапу початкової підготовки є всебічний фізичний розвиток та набуття необхідного рівня фізичної підготовленості. Головним чинником у розробленій структурі фізичної підготовки юних боксерів стало раціональне співвідношення засобів ЗФП, СФП та ДП.

Весь тренувальний процес 2020/2021 навчального року було умовно розподілене на 8 мезоциклів. Завданням 1-го та 2-го мезоциклів (жовтень-листопад 2020 року) було підвищення рівня ЗФП. набуття стійкого інтересу до онлайн-занять даним ви-

дом спорту, створення «школи» базових рухів боксерів та розвиток координаційних здібностей. Задля цього протягом жовтня застосовувались виключно засоби ЗФП.

Другий мезоцикл (листопад 2020 року) характеризувався тим, що були залучені вправи СФП у відношенні ЗФП : СФП – 80% : 20%.

Третій мезоцикл (грудень 2020 року) був спрямований на створення бази для подальшого удосконалення силових здібностей, розвиток гнучкості та подальше опанування «школи» базових рухів боксерів. Співвідношення ЗФП : СФП : ДП склало 50% : 10% : 40%. Так, наприклад, у перший день мікроциклу планували виконання вправ, спрямованих на розвиток м'язів черевного пресу, верхніх кінцівок та верхнього плечового поясу. Вправи виконувались у розвиваючому режимі. На другому тренуванні тижневого мікроциклу фізичні навантаження були спрямовані на розвиток м'язів нижніх кінцівок і тазової області. Третє тренувальне заняття було спрямоване на розвиток дельтоподібних м'язів та м'язів спини. Обов'язковою умовою було виконання наприкінці кожного тренувального заняття вправ на розвиток гнучкості в тонізуючому режимі.

Спрямованість четвертого мезоциклу (січень 2021 року) була на спеціальну фізичну підготовленість і розвиток координаційних здібностей з переважним застосуванням засобів ДП. Застосування засобів СФП та ДП склало 10% : 90%.

П'ятий - восьмий мезоцикли (лютий - травень 2021 року) були спрямовані на розвиток та удосконалення набутого рівня фізичної підготовленості, комплексний розвиток фізичних якостей та подальше опанування «школи» боксу. Співвідношення засобів ЗФП : СФП : ДП склало 45% : 10% : 45%. Протягом цих мезоциклів

поступово підвищувалась кількість підходів виконання вправ, кількість рухів у підході або величина обтяження, скорочувалась тривалість відпочинку між підходами до 1,5 хв., поступово додавались спеціальні вправи з гумовим амортизатором.

Враховуючи запровадження карантинних обмежень, сучасні тенденції виду спорту, власний досвід тренерської діяльності, наявний рівень фізичної підготовленості юних спортсменів у змісті фізичної підготовки, було зроблено перерозподіл годин на різні види підготовки. Так, враховуючи думки науковців [10, 16, 27, 29, 30], які пропонують на етапі початкової підготовки основну увагу зосереджувати на використанні засобів ЗФП, було проведено перерозподіл годин фізичної підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання у таких пропорціях: ЗФП – 50%; ДП – 40%; СФП – 10%.

При проведенні перерозподілу годин ми керувались тим положенням, що у технічному удосконаленні слід орієнтуватись на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ [30]. Оскільки протягом етапу початкової підготовки у юних спортсменів закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. У жодному випадку ми не намагались стабілізувати техніку рухів, не вимагали формування стійкої рухової навички, яка сприяє досягненню певних спортивних результатів.

При плануванні змісту фізичної підготовки враховували, що під впливом ЗФП спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше пристосовується до них, досягає високого рівня фізичних якостей та в подальшому більш успішно оволодіє технічними навичками. У змісті ЗФП здебільшого було передбачено комплексний розвиток фізичних

можливостей у сукупності з варіантними руховими діями та навичками. Так, поряд із вправами швидко-силового характеру пропонувалось застосовувати вправи, які сприяють розвитку витривалості при фізичному навантаженні перемінної інтенсивності, та вправи для вдосконалення спритності і швидкості рухової реакції. Ми також враховували, що певні види фізичних вправ у загальному позитивно впливають на юного спортсмена, хоча можуть і негативно вплинути на формування необхідних навичок та розвиток потрібних фізичних якостей. Так, враховувалось, що пряма спина, сильно зігнуті в колінах ноги, розвернуті стопи, обмеження пересування не сприяють розвитку координаційних здібностей боксера, а силові вправи з обтяженням сприяють розвитку сили верхніх кінцівок, проте призводять до обмеження швидкості нанесення ударів.

СФП була спрямована на формування і зміну морфологічних функцій юних боксерів. Задля цього було передбачено використання імітаційних, ударних, захисних дій з вантажем і без нього, вправ зі спеціальним обладнанням боксера (за можливості). Здебільшого планувались вправи, що можливо виконувати у домашніх умовах, та які спрямовані на розвиток фізичних якостей, вправи без партнера або, за можливості, з ним,

Враховуючи, що в умовах дистанційних тренувань неможливо раціонально оволодівати технічними навичками виду спорту, ми змушені були вносити корективи і в графік проходження навчального матеріалу протягом 1-го року тренувань. У зв'язку з цим зі змісту тренувального процесу були вилучені наступні елементи: боротьба у стійці, на боксерських приладах, вправи на «лапах», умовний бій, вільний бій, з партнером у рукавичках. Замість даних елементів тренувального

процесу були залучені додаткові вправи з вагою предметів, з вагою власного тіла, з опором пружних предметів, складнокоординаційні вправи та інші.

Засобами ЗФП були загально-підготовчі вправи. Дані засоби слугували всебічному функціональному розвитку організму юного спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки, які використовувались, були різнобічними, що дозволяло поряд зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток провідних фізичних здібностей та відображали специфіку виду спорту, забезпечуючи позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

Засобами СФП – вправи, які розвивають специфічні фізичні якості боксера (силові якості, координаційні здібності та витривалість). Застосовувались спеціально-підготовчі вправи, які включають елементи змагальних дій та їх варіанти, а також дії, що мають подібність із боксом за формою і за характером прояву фізичних здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи поділялись на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. Підвідні вправи сприяли засвоєнню форми та техніки рухів. Вважалося, що застосування методу підвідних вправ, що полягало в послідовному застосуванні імітаційних та спеціальних вправ за ступенем зростаючої складності сприяє більш ефективному оволодінню елементів «школи» боксу. Імітаційні вправи відповідали координаційній та кінематичній структурі характеру виконання боксерських рухів (зокрема застосовувались короточасні інтенсивні тренування, спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей). Підготовчі вправи були спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. Приклади спеціально-підготовчих вправ, що застосовувались – це імітаційні вправи стоячи на



місці та в русі без партнера, імітаційні вправи з виконанням прийомів боксу в цілому чи окремих його елементів з уявним суперником, імітація виконання захисних дій, бій з тінню з обтяженнями в руках і на ногах тощо.

Безумовно, найбільшу частину засобів СФП складали спеціальні вправи боксера. Юні спортсмени виконували або цілісні рухові дії, або їх сукупність, які виконувались у відповідності з правилами змагань з боксу (спеціальні вправи з технічного виконання ударів та захистів, «бій з тінню»). Вправи виконувались раундами по 3 хвилини, з перервою між ними.

За допомогою засобів допоміжної підготовки вирішувались завдання побудови спеціальної основи, яка необхідна для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованих на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяла підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. Засобами допоміжної підготовки були вправи аеробіки, акробатики, фітнесу, вправи легкоатлетичної спрямованості та силового характеру.

Заняття мали здебільшого оздоровчу спрямованість та проводились з інвентарем, який є у кожного вдома. Здебільшого підбирались такі види вправ, які б сприяли вдосконаленню функцій організму і позитивно впливали на формування необхідних умінь і навичок. Задля цього застосовувались тренування з обтяженням (0,5-1 л ємності з водою), скалками, стільцями, тенісними м'ячами, книгами(ою), гумовими джгутами тощо. На заняттях також використовувався ватман формату А3, А1 та олівці.

Тренувальний процес реалізувався відповідно специфічних та загально-дидактичних принципів. Ми враховували, що жоден з принципів не може бути повною мірою реалізований у відриві від сукупності інших принципів.

Загально-методичні принципи застосовувались для створення свідомого ставлення до занять боксом; стимулювання активності юних боксерів; використання їх індивідуальних можливостей при формуванні рухових умінь та навичок. Реалізація специфічних принципів в умовах онлайн-тренувань дозволяла організувати навчально-тренувальний процес з досягненням стійкого рівня показаних результатів.

Відповідно до вимог Навчальної програми для ДЮСШ з боксу на 1-му році навчання етапу початкової підготовки [24], дистанційні тренувальні заняття проводились тричі на тиждень (у понеділок, середу та п'ятницю) за допомогою системи відеоконференцій Zoom. Побудова навчально-тренувальних занять відповідала загальноприйнятій структурі уроку та містила три частини: підготовчу, основну і заключну.

При плануванні змісту занять додержувались вимог щодо заборони значних фізичних і психічних навантажень, намагались не припускати застосування одноманітного, монотонного матеріалу. Юним спортсменам було запропоноване навантаження, яке відповідало їхньому рівню фізичної підготовленості, етапу тренувального процесу та можливе було до застосування у домашніх умовах. Дозування навантаження визначалось загальною кількістю вправ, кількістю їх повторів, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (або серіями вправ), видом (активний, пасивний), зусиллями, що прикладались, темпом виконання вправ та їх інтенсивністю. Плануючи обсяг та інтенсивність навантаження стежили, щоб не перенавантажувати нервову систему юних спортсменів. Враховувалось, що діти даного віку краще адаптуються до короткочасних різноманітних навантажень. Збільшення обсягу і інтенсивності трену-

вального навантаження відбувалось поступово хвилеподібно, чергуючи великі навантаження з малими і середніми. Вважалось, що поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвитку провідних фізичних якостей, зміцненню організму. Відповідно із зростанням рівня тренуваності навантаження поступово збільшувалось за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між вправами (серіями вправ) та збільшення обсягу виконаних вправ. Отже, підготовка юних спортсменів в умовах карантинних обмежень характеризувалась різноманітністю засобів, широким застосуванням матеріалу інших видів спорту і переважного використання колового методу тренувань.

Для вирішення завдань фізичної підготовки застосовувались методи суворо регламентованої вправи, ігровий та змагальний методи, метод словесного та сенсорного впливу. Застосування методу суворо регламентованої вправи передбачало використання методів цілісної або розчленованої вправи, повторної, рівномірної, змінної, інтервальної вправи. Відповідно за характером м'язової роботи фізичні навантаження, що пропонувались були стандартними чи змінними.

Відповідно до локалізації спрямованості засобів і методів тренування розрізняли заняття вибіркової (переважного розвитку окремих фізичних якостей) і комплексної спрямованості (одночасного розвитку різних якостей і здібностей). При плануванні занять комплексної спрямованості застосовували варіант послідовного вирішення завдань, де основна частина заняття умовно була розподілена на декілька відносно самостійних частин. Так, у першій частині застосовували засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другий/третій – для підвищення витривалості при роботі анаеробного та аеробного ха-

рактеру. При сполученні засобів різної спрямованості в комплексних заняттях обов'язково враховували взаємодію вправ: позитивну, коли чергове навантаження підсилювало зрушення, які були викликані попереднім навантаженням; нейтральною, коли чергове навантаження не змінювало істотно характеру й величини відповідних реакцій або негативною, коли навантаження зменшувало зрушення, що виникали у відповідь на попередній вплив.

Виходячи з поставлених завдань, з юними спортсменами здебільшого проводились навчально-тренувальні та відновлювальні заняття. Відновлювальні заняття проводились наприкінці мезоциклу. Їх основним завданням було стимулювання відновлювальних процесів та сприяння формуванню відставлених тренувальних ефектів.

**Дискусія.** Встановлено, що навчальна програма, за якою нині відбувається процес підготовки у ДЮСШ з боксу [24] є застарілою та не задовольняє сучасним вимогам виду спорту, не враховує особливості рівня фізичної підготовленості, фізичного стану дітей 10-11 років, які починають займатись у групах початкової підготовки. З'ясовано, що вже на етапі відбору у групи початкової підготовки з боксу є певні вимоги до рівня фізичної підготовки майбутніх спортсменів. Це підтверджується науковими дослідженнями багатьох вчених [3, 28], якими доведено, що високий рівень досягнень у спорті потребує від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, що забезпечується шляхом раціонального та ефективного спортивного

тренування.

У процесі розробки структури фізичної підготовки ми враховували думки провідних дослідників [4, 21, 20, 27] щодо періодизації навчального процесу на етапі початкової підготовки; дотримувались рекомендацій вчених [10, 11, 23, 28] щодо реалізації розробленої структури та змісту фізичної підготовки в домашніх умовах відповідно до специфічних та загально-дидактичних принципів. Таким чином, структура та зміст фізичної підготовки юних боксерів, які займались в домашніх умовах на етапі початкової підготовки, були спрямовані на підвищення рівня ЗФП. Це дозволяло спортсменам прогресивно розвиватись як всебічно, так і в специфічному напрямку. Ми враховували, що високий рівень ЗФП є передумовою успішного вирішення рухових завдань у даному виді спорту та сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму, розвитку силових та швидкісно-силових якостей, витривалості координаційних здібностей.

Набули подальшого розвитку знання щодо планування змісту тренувальних занять в умовах дистанційних тренувань [23]; планування занять комплексної спрямованості [7, 26].

Доповнено відомості щодо комплексного розвитку фізичних можливостей у сукупності з варіантними руховими діями та навичками [12]; рекомендації щодо доцільності застосування коротких і частих перерв у заняттях [15, 22].

**Висновки.** Уперше розроблено структуру та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки з визначен-

ням змісту та обсягу видів підготовки: загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та допоміжної підготовки, що застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапу. Уперше обґрунтована структура та зміст фізичної підготовки юних боксерів 10-11 років в умовах онлайн тренувань з раціональним поєднанням засобів ЗФП, СФП та ДП з урахуванням усіх обмежувальних заходів, що дозволяло акцентовано впливати на розвиток провідних фізичних якостей боксерів, підвищення рівня їх фізичного стану та сприяти більш ефективному засвоєнню елементів «школи» боксу.

**Фінансування.** Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана відповідно до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0116U003007) та на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

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

**Перспективами подальших досліджень** із цього напрямку є аналіз ефективності розробленої та впровадженої структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки.

## Література

1. Ахметов И.И., Винничук Ю.Д., Высочина Н.Л., Гунина Л.М., Дмитриев А.В., Ильин В.Н., Коробейников Г.В., Лукьянцева Г.В., Пастухова В.А., Филиппов М.М., Шахлина Л.Я.-Г. Меди-ко-биологические термины в спорте. Словарь-

## References

1. Akhmetov Y.Y., Vynnychuk Yu.D., Vyisochina N.L., Hunyna L.M., Dmytryev A.V., Ylyn V.N., Korobeinykov H.V., Lukiantseva H.V., Pastukhova V.A., Fylyppov M.M., Shakhlyna L.Ia.-H. Medico-biological terms in sports. Dictionary-reference;

- справочник; под общ. ред. Л.М. Гуниной, А.В. Дмитриева. Москва: Спорт, 2019. 336 с.
2. Буланов С.О. Особенности содержания технической, физической и психологической подготовки во французском боксе сават. Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2006. 21 с.
  3. Бур'яноватий О. М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Дніпро, 2019. 226 с.
  4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
  5. Гармаев В.Б. Методика воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксеров 15-17-летнего возраста на этапе углубленной специализации. Автореферат дис. канд. пед. наук. Москва: РГУФК, 2007. 23 с.
  6. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с
  7. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
  8. Єрмоєнко Е.А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 460 с.
  9. Кашуба В., Ричок Т., Ярош Г. Здоровьесберегающий вектор спортивной подготовки юных спортсменов Материалы I международной научной конференции "Здоровье и спорт" (Тбилиси, 12-13 апреля). 2021. С. 34-37.
  10. Кіпріч С.В. Системные принципы построения спортивной тренировки на уровне мезо и макроструктур годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. *Știința culturii fizice: Pregatire profesional Antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate*. Cnișinăi: USEFS. 2015. № 1. С. 73-81
  11. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксера. Москва: Издательская группа URSS. 2019. 184 с.
  12. Кіпріч С., Дяченко А. Спрямованість фізичної підготовки боксерів до головних змагань із використанням специфічних функціональних характеристик. *Спортивна наука України*. 2018. № 6(88). Р. 20-32.
  13. Кіпріч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі. Автореф. дис. ... under total ed. L.M. Hunynoi, A.V. Dmytryeva. Moskva: Sport, 2019. 336 c. (in Russian)
  2. Bulanov S.O. Features of the content of technical, physical and psychological training in French boxing savate. Abstract dis. cand. ped. Sciences. SPb., 2006. 21 p. (in Russian)
  3. Burianovatyi O.M. The structure and content of physical training of young fighters-all-rounders 6-8 years at the stage of initial training: dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Dnipro, 2019. 226 p. (in Ukrainian).
  4. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports. Kiev: Olympic Literature. 2002. 294 s. (in Russian)
  5. Harmaev V.B. The technique of developing strength abilities and flexibility in 15-17-year-old tauboxers at the stage of in-depth specialization. Abstract dis. cand. ped. Sciences. Moskva: RHUFG, 2007. 23 s. (in Russian)
  6. Hutsul N. Z. Improving the special physical training of kickboxers, taking into account different styles of competitive activities at the stage of specialized basic training: dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports:24.00.01. Lviv, 2019. 251 s. (in Ukrainian)
  7. Differentiation of physical training of athletes: monograph / ed. count. :Lynets M.M., Chychkan O.A., Khimenes Kh.R. [etc.] ; for the head ed.Lynets M.M.. Lviv : LDUFK, 2017. 304 p. (in Ukrainian).
  8. Yeromenko Э.А. Methods of development of physical qualities of combat horting athletes: monograph. Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. HS «NFBKhU», 2020. 460 p. (in Ukrainian).
  9. Kashuba V., Rychok T., Yarosh H. Health-saving vector of sports training of young athletes Proceedings of the I International Scientific Conference "Health and Sport" (Tbilisi, April 12-13). 2021. P. 34-37. (in Russian)
  10. Kyprych S.V. Systemic principles of building sports training at the level of meso and macrostructures of the annual training cycle of highly qualified boxers. *Știința culturii fizice: Pregatire profesional Antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate*. Cnișinăi: USEFS. 2015. № 1. P. 73-81. (in Russian)
  11. Kyselev V.A., Cheremysynov V.N. Boxer Special Training. Moskva: Yzdatelskaia hruppa URSS. 2019. 184 p. (in Russian)
  12. Kiprych S., Diachenko A. Orientation of physical training of boxers for the main competitions with the use of specific functional characteristics. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2018. № 6(88). P. 20–32. (in Ukrainian).
  13. Kiprych S. Theoretical and methodological bases of special physical training of highly qualified

- докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2019. 36 с.
14. Клічко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01; НУФВСУ. К., 2000. 18 с.
15. Кожевникова Л.К., Бережная Т.И., Мисенко В.В. Отбор и основные направления работы групп начальной подготовки девушек в боксе. Теория та методика фізичного виховання. 2009. № 4. С. 35-37.
16. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрямки вдосконалення системи підготовки в жіночому боксі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 11-18.
17. Кшинин И.И. Физическая и техническая подготовка юных боксеров на основе учета тактики ведения поединка противником: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2012. 242 с.
18. Лю Юн Цянь Экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей юных боксеров 11-13 лет. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. N 6. С. 14-22. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0603>
19. Мартынов М.В. Отбор и подготовка юных боксёров в условиях общеобразовательной школы с учётом показателей психомоторики. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва. 2002. 137 с.
20. Назимок В.В. Фізична та спеціальна фізична підготовленість студентів, що займаються боксом у процесі фізичного виховання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021. С. 174-181
21. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с
22. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение тренировки в боксе. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 98 с.
23. Огарь Г.О., Косинцев О.В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину. ЄДИНОБОРСТВА EDINOBORSTVA ЄДИНОБОРСТВА 2020 №4(18). 2020. №4(18), С. 25–34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03
24. Остьянов В.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 100 с.
25. Петрушин Д.В. Вдосконалення швидкісно-си-  
athletes in boxing. Author's ref. dis. ... Dr. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01; LDUFK. Lviv, 2019. 36 s. (in Ukrainian).
14. Klichko V.V. Methods for determining the abilities of boxers in the system of multi-stage sports selection. Author's ref. dis ... cand. Sciences in Phys. education and sports:24.00.01; NUFVSVU. Kyiv, 2000. 18 p. (in Ukrainian).
15. Kozhevnykova L.K., Berezhnaia T.Y., Mysenko V.V. Selection and main directions of work of groups of initial training of girls in boxing. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2009. № 4. P. 35-37. (in Russian)
16. Konokh A., Vorontsov A. Priority areas for improving the training system in women's boxing. Sportyvnyi visnyk Prydniprov`ia. 2019. No 3. P. 11-18. (in Ukrainian).
17. Kshynyn Y.Y. Physical and technical training of young boxers on the basis of taking into account the tactics of the fight by the opponent: Dis. ... cand. ped. Sciences:13.00.04. Volhohrad, 2012. 242 p. (in Russian)
18. Liu Yun Tsian Experimental substantiation of the methodology for developing the coordination abilities of young boxers aged 11-13. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-bioloohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015. N 6. P. 14-22. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0603> (in Russian)
19. Martynov M.V. Selection and training of young boxers in a general education school, taking into account psychomotor indicators. Abstract dis... cand. ped. Sciences: 13.00.04. Moskva. 2002. 137 p. (in Russian)
20. Nazymok V.V. Physical and special physical fitness of students engaged in boxing in the process of physical education. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny. 2021. P. 174-181 (in Ukrainian)
21. Nazymok V.V., Havrylova N.M., Martynov Yu.O., Dobrovolskyi V.E. Physical Education. Boxing. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho, 2021. 135 p. (in Ukrainian)
22. Nykyforov Yu.B., Vyktorov Y.B. Building a boxing workout. Moskva: Fyzkultura y sport, 2004. 98 s. (in Russian)
23. Ohar H.O., Kosyntsev O.V. Dynamics of physical fitness of wrestlers 8-10 years under the influence of remote training sessions in quarantine. EDINOBORSTVA 2020 №4(18). 2020. №4(18), P. 25–34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03 (in Ukrainian).
24. Oštianov V.M. Curriculum for children's and youth schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship. Kyiv: Respublikanskyi naukovometodychnyi kabinet Derzhavnoho komitetu



- лових якостей боксерів 12-13 років в річному циклі підготовки. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.
26. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Москва : Спорт, 2019. 657 с.
27. Платонов В.Н. Основы построения годичной подготовки спортсменов в олимпийском спорте. The Japan Journal of Coaching Studies. 2020. Т. 34. С. 1-13
28. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров) в 2 кн. Київ: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
29. Платонов В.Н., Современная система периодизации спортивной тренировки. The Japan Journal of Coaching Studies. 2019. Т. 33. Вып. 1. С. 1-12 [https://doi.org/10.24776/jcoaching.33.1\\_1](https://doi.org/10.24776/jcoaching.33.1_1)
30. Радченко Ю.А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. Український журнал медицини, біології та спорт. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 283-289
31. Саламатов М.Б. Степанов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей спортсменов 11-13 лет по тайскому боксу с помощью тренажеров с обратной связью. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019. С. 72-75
32. Санжарова Н.М., Огарь Г.О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кикбоксерів. Єдиноборства, 2018. С. 70-80.
33. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 2020. 20(3), 1621-1627.
34. Korobeynikov G., Potop V., Korobeynikova L., Kolumbet A., Khmel'nitska I., Shtangey D., Mischenko V., Aksutin V., Golets A. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. №19 (6)328. P. 2185-2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328.
- Ukrainy z pytan fizychnoi kultury i sportu, 2004. 100 p. (in Ukrainian)
25. Petrushyn D.V. Improving the speed and strength qualities of boxers 12-13 years in the annual training cycle. Author's ref. dis. ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Dnipropetrovsk, 2015. 21 p. (in Ukrainian)
26. Platonov V.N. Motor qualities and physical training of athletes. Moskva : Sport, 2019. 657 p. (in Russian)
27. Platonov V.N. Fundamentals of building a one-year training of athletes in Olympic sports. The Japan Journal of Coaching Studies. 2020. Т. 34. P. 1-13 (in Russian)
28. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: a textbook (for trainers) in 2 books. Kiev: Olympic Literature. 2015. B. 1. 680 p. (in Russian)
29. Platonov V.N. Modern system of periodization of sports training. The Japan Journal of Coaching Studies. 2019. Т. 33. # 1. P. 1-12 [https://doi.org/10.24776/jcoaching.33.1\\_1](https://doi.org/10.24776/jcoaching.33.1_1) (in Russian)
30. Radchenko Yu.A. Features of construction of training process of hand-to-hand fighters at the initial stage of preparation. Ukrainyskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sport. 2020. Т. 5, № 2 (24). P. 283-289 (in Ukrainian)
31. Salamatov M.B. Stepanov M.Iu. Development of speed-strength abilities of athletes aged 11-13 in Thai boxing using simulators with feedback. Fyzycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka, 2019. P. 72-75(in Russian)
32. Sanzharova N.M., Ohar H.O. Optimization of the technique of special speed training of young kickboxers. EDINOBORSTVA. 2018. С. 70-80. (in Ukrainian)
33. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 2020. 20(3), 1621-1627
34. Korobeynikov G., Potop V., Korobeynikova L., Kolumbet A., Khmel'nitska I., Shtangey D., Mischenko V., Aksutin V., Golets A. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. №19 (6)328. P. 2185-2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328.

**Савченко Віктор**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
вул. Набережна Перемоги, 10 м. Дніпро  
e-mail: admin\_infiz@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-3839-6595>

**Акопов Олег**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
вул. Набережна Перемоги, 10 м. Дніпро  
e-mail: hohminin@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-9041-9520>

**Микитчик Ольга**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
вул. Набережна Перемоги, 10 м. Дніпро  
e-mail: molga.0604@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>