

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ПРОГРАМИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ



Акопов Олег¹, Савченко Віктор², Москаленко Наталія²,
Микитчик Ольга², Бакурідзе-Маніна Вікторія³

¹ SC «АКОРОВ_ТЕАМ», «LAST ROUND», Франція

² Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

³ Дніпровський державний медичний університет

Physiotherapie Steinbach / physio aktiv

DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-142

Annotation

Introduction. Boxing, including women's, is an integral and spectacular part of the program of the Games of the Olympics of our time. An important role in the training system of young boxers is played by the stage of initial training. Currently, the features of the construction of the training process in the conditions of online training with the definition of the content and scope of general, special and auxiliary physical training are not sufficiently studied; rational correlation of means of physical training and parameters of physical activity, which have an accentuated effect on the development of the leading physical qualities of boxers and contribute to a more effective assimilation of the elements of the «school» of boxing and the formation of sportsmanship, which determines the relevance of the chosen research topic.

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

Methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, anthropometry method, functional research methods, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Organization of the study. The ascertaining experiment (2019-2020 academic year) involved 45 young athletes who were engaged in boxing at the stage of initial training in the municipal out-of-school educational institution «KCYSS in boxing and martial arts» of the Dnipro City Council, KPNZ «City Flotilla of Young Sailors and Rivermen» of the Dnipro City Council (including 28 boys and 17 girls). In the sequential-transformative experiment (2020-2021 academic year), 26 young athletes were involved in boxing at the Youth Sports School in boxing and martial arts No.4 (including 15 boys and 11 girls).

Results: the level of physical condition of young boxers was revealed. It was found that the existing level of physical fitness does not allow young athletes to successfully master the basic elements of the «school» of boxing. The structure and content of physical training of boxers of 10-11 years old, who are engaged in the 1st year of the initial training stage, are scientifically substantiated. The content and scope of general, special and auxiliary physical training, which are used in accordance with the purpose, objectives and orientation of the stage, are determined.

Conclusions. Based on the results of the experiment, it is possible to draw conclusions about the positive impact of the developed structure and content of physical training of boxers aged 10-11 in the conditions of online training. The obtained results allow us to recommend them for implementation in the educational and training process of children's and youth boxing schools.

Keywords: boxing, women's boxing, boys, girls, stage, physical training.

Анотація

Вступ. Бокс, у тому числі, жіночий, є невід'ємною та видовищною складовою програми Ігор Олімпіад сучасності. Важливу роль у системі підготовки юних боксерів відіграє етап початкової підготовки. Нині недостатньо досліджені особливості побудови тренувального процесу в умовах онлайн-тренувань із визначенням змісту та обсягу загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки; раціональним співвідношенням засобів фізичної підготовки та параметрів фізичних навантажень, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей боксерів і сприяють більш ефективному засвоєнню елементів «школи» боксу та становленню спортивної майстерності, що і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

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

Методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, метод антропометрії, функціональні методи дослідження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У констатувальному експерименті (2019-2020 н.р.) брали участь 45 юних спортсменів, які займалися боксом на етапі початкової підготовки у комунальному позашкільному навчальному закладі «КДЮСШ з боксу та єдиноборств» ДМР, КПНЗ «Міська флотилія юних моряків і річковиків» Дніпровської міської ради (з них 28 хлопців та 17 дівчат). У послідовно-перетворювальному експерименті (2020-2021 н.р.) було задіяно 26 юних спортсменів, які займалися боксом у ДЮСШ з боксу та єдиноборств № 4 (з них 15 хлопців та 11 дівчат).

Результати досліджень: виявлено рівень фізичного стану юних боксерів. З'ясовано, що наявний рівень фізичної підготовленості не дозволяє юним спортсменам успішно опанувати базові елементи «школи» боксу. Науково обґрунтовано структуру та зміст фізичної підготовки боксерів 10-11 років, які займаються на 1-му році етапу початкової підготовки. Визначено зміст та обсяг загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки, що застосовуються у відповідності до мети, завдань і спрямованості етапу початкової підготовки та враховують сучасні тенденції виду спорту, індивідуальні властивості нервової системи боксерів, умови онлайн-тренувань.

Висновки. За результатами проведеного експерименту можна зробити висновки про позитивний вплив розробленої структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. Отримані результати дозволяють рекомендувати їх до впровадження у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких шкіл з боксу.

Ключові слова: бокс, жіночий бокс, хлопці, дівчата, етап, фізична підготовка.

Вступ. Бокс, у тому числі жіночий, є невід'ємною та видовищною складовою програми Ігор Олімпіад сучасності. Аналіз літературних джерел засвідчив наявність певної кількості досліджень, присвячених особливостям підготовки у боксі. Велику увагу даному напрямку приділяли В. Савченко, С. Гасанова, В. Клічко, С. Кіприч, А. Конох, А. Воронцов, О. Лисенко, Д. Петрушин, А. Черноколенко та інші. Як зазначають Н. Долбишева, А. Черноколенко зі співавторами [5], сучасні боксери з кожним роком демонструють підвищення рівня досягнень на міжнародних змаганнях, що збільшує чисельність конкурентоспроможних мо-

лодих бійців, здатних демонструвати найвищу спортивну форму та професіоналізм. З огляду на це, виникає потреба постійного вдосконалення системи підготовки, а також засобів і методів спортивного тренування. Науковцями доведено, що ефективна фізична підготовка у боксі є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення. Особливості фізичної підготовки боксерів представлені у роботах А. Черноколенко зі співавторами [12, 5], С. Кіприча [6], О. Аكوпова зі співавторами [10] та інших.

Як у чоловічому, так і у жіночому боксі важливу роль у системі підготовки спортсменів відіграє етап початкової підготов-

ки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити наявність лише окремих відомостей щодо особливостей процесу фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. Так, у дослідженнях О.М. Макарова, Р.П. Тодошенко [7] розроблено технологію удосконалення фізичної підготовленості боксерів, яка складалась з 6-ти модулів, спрямованих на розвиток певної координативної здібності. Процес відбору та підготовки боксерів в умовах закладів загальної середньої освіти з врахуванням показників психомоторики розкрито у роботі N. Chernenko зі співавторами [15]. Особливості навчально-тренувального процесу юних

боксерів досліджували К. Тімченко, В. Ворона [11]. Вплив фізичної підготовки на показники функціонального стану серцево-судинної системи юних боксерів розкрито у роботі С.М. Афанасьєва зі співавторами [2].

В умовах карантинних обмежень і військового стану актуальності набуває проблема підвищення рівня фізичної підготовки боксерів в умовах дистанційної форми тренувального процесу. З'ясовано, що особливості тренувального процесу в умовах дистанційного навчання були предметом досліджень науковців. Так, рекомендації щодо планування змісту тренувальних занять борців онлайн в умовах карантину наведено у дослідженні Г.О. Огарь, О.В. Косинцевої [9]. Позитивні та негативні аспекти побудови тренувального процесу в умовах онлайн тренувань розглянуто у роботі Н.В. Москаленко зі співавторами [8]. Водночас нині не достатньо досліджені особливості побудови тренувального процесу в умовах онлайн-тренувань із визначенням змісту та обсягу загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки; раціональним співвідношенням засобів фізичної підготовки та параметрів фізичних навантажень, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей боксерів і сприяють більш ефективному засвоєнню елементів «школи» боксу та становленню спортивної майстерності, що і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

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

Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту 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).

Методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, метод антропометрії, функціональні методи дослідження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У констатувальному експерименті (2019-2020 н.р.) брали участь 45 юних спортсменів, які займалися боксом на етапі початкової підготовки у комунальному позашкільному навчальному закладі «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа з боксу та єдиноборств» Дніпровської міської ради, комунальному позашкільному навчальному закладі «Міська флотилія юних моряків і річковиків» Дніпровської міської ради (з них 28 хлопців та 17 дівчат). Умови проведення тренувального процесу у закладах були однаковими. У послідовно-перетворювальному експерименті (2020-2021 н.р.) було задіяно 26 юних спортсменів, які займалися боксом на етапі початкової підготовки у ДЮСШ з боксу та єдиноборств № 4 (з них 15 хлопців та 11 дівчат).

Результати досліджень. Першим етапом дослідження була оцінка фізичного стану 45 юних спортсменів. Встановлено, що антропометричні показники як хлопців, так дівчат відповідали віковим нормам. 53,57% хлопців і 47,06% дівчат мали слабкий тип статури за показниками індексу Піньє. Відповідність віковій нормі за показником проби Штанге зафіксовано у 78,57% хлопців

і 64,71% дівчат, за показником проби Генча – у 57,14% хлопців і 58,82% дівчат.

У представників обох статей спостерігалась: відповідність показників функціонального стану серцево-судинної системи віковим нормам; переважання збудливих впливів у діяльності вегетативної нервової системи за показником індексу Кердо; показник адаптаційного потенціалу відповідав I групі – задовільна адаптація.

З'ясовано, що 71,43% хлопців та 70,59% дівчат мали добрий функціональний стан серцево-судинної системи за показником індексу Робінсона. 46,43% хлопців та 47,09% дівчат мали задовільний рівень вестибулярної стійкості за показником проби Яроцького. У 57,14% хлопців та 58,82% дівчат визначено нормальний рівень вестибулярної стійкості за показником проби Ромберга. У 53,57% хлопців і 52,94% дівчат переважав спадаючий тип нервової системи, що свідчило про її слабкість. У 82,14% хлопців і 76,47% дівчат показник проби на кінестетичну чутливість з динамометром оцінювався як низький.

Аналіз рівня фізичної підготовленості відбувався у відповідності до вимог «Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу» [3, 4]. З'ясовано, що у представників обох статей середньогрупові показники за тестами «Біг на 30 м», «Біг на 60 м», «Стрибок у довжину з місця» та «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» були нижчими за рекомендовані норми.

Кореляційний аналіз між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану основних систем організму засвідчив наявність 19 взаємозв'язків різної сили між показниками фізичного розвитку і показниками силових якостей; 13 зв'язків встановлено між показниками швидкісно-силових якостей і показниками фізичного розвитку і функціонального ста-

ну основних систем організму; 8 зв'язків різної сили виявлено між показниками фізичного розвитку і функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем та рівнем розвитку гнучкості.

З'ясовано, що між показниками властивостей нервової системи юних спортсменів і між показниками тестів фізичної підготовленості, антропометричними показниками та їх індексами налічується 10 зв'язків середньої сили. Враховуючи це, процес фізичної підготовки з юними боксерами слід планувати з урахуванням типів нервової системи та спрямовувати на покращення рівня розвитку силових, швидкісно-силових якостей і гнучкості.

Враховуючи запровадження карантинних обмежень, відповідно до Постанови КМУ № 211 від 11 березня 2020 року «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19» для подальшої участі в експерименті було відібрано 26 юних боксерів (з них: 15 хлопців та 11 дівчат). Тому наступним етапом нашого дослідження було встановлення їх рівня фізичного стану. З'ясовано, що антропометричні показники як у хлопців, так і у дівчат відповідали віковим нормам. 53,33% хлопців та 54,54% дівчат мали слабкий тип статури за показниками індексу Пінье. Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем у представників обох статей відповідали віковим нормам. 46,67% хлопців і 45,45% дівчат мали задовільний рівень вестибулярної стійкості за пробою Яроцького. Виконання проби Ромберга показало, що 40% хлопців та 27,27% дівчат не змогли утримувати рівновагу, у 60% хлопців та 72,73% дівчат спостерігався невеликий тремор повік та пальців.

Оцінка стану сенсорних систем дозволила встановити, що «увігнутий» тип нервової системи виявлено у 5 хлопців та 3 дівчат;

рівний тип – у 5 хлопців та 5 дівчат і проміжний – у 5 хлопців та 3 дівчат. Наявність у групі спортсменів з різними типами нервової система стала підставою для врахування типів нервової системи під час планування фізичного навантаження з обраним контингентом.

Також було з'ясовано, що результати за тестами «Біг на 30 м», «Біг на 60 м» та «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» у представників обох статей були нижчими за рекомендовану Навчальною програмою норму. Тільки результати тесту «Стрибок у довжину з місця» задовольняли нормативним вимогам.

Проведений аналіз Навчальної програми [3] засвідчив відсутність годин на допоміжну фізичну підготовку, яка сприяє підвищенню функціональних можливостей органів і систем організму. У свою чергу, це вимагає перерозподілу годин фізичної підготовки на загальну, спеціальну та допоміжну в залежності від мети, завдань та спрямованості етапу початкової підготовки. Крім того, потребує наукового обґрунтування побудова тренувального процесу в умовах онлайн-тренувань, а саме – особливості організаційно-методичного забезпечення занять, використання засобів фізичного виховання, які найбільшою мірою впливають на покращення показників фізичної підготовленості, визначення параметрів фізичних навантажень, інтервалів та видів відпочинку, темпу виконання вправ що сприяє більш ефективному засвоєнню елементів «школи» боксу та становленню спортивної майстерності. Означене вище зумовило потребу у вдосконаленні процесу фізичної підготовки боксерів, а саме – структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років на етапі початкової підготовки із визначенням змісту та обсягу загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки, що

застосовуються у відповідності до мети, завдань, спрямованості етапу початкової підготовки та врахування сучасних тенденцій виду спорту, індивідуальних властивостей нервової системи. На сучасному етапі існує необхідність організації онлайн-тренувань спортсменів, які займаються на етапі початкової підготовки, для формування мотивації та підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Також було з'ясовано, що Навчальна програма не містить рекомендацій щодо розподілу тренувального навантаження за мезо- та мікроциклами. У зв'язку з цим навчально-тренувальний процес 2020/2021 навчального року було умовно розподілене на 8 мезоциклів. Це дозволило приділяти основну увагу різносторонній фізичній підготовці, а також сприяти прищепленню стійкого інтересу до занять спортом. Задля цього кожне останнє заняття місяця (мезоциклу) проводилось із застосуванням новітніх форм організації занять. Таким чином, на підставі даних констатувального експерименту для досягнення мети та вирішення завдань етапу підготовки розроблено програму фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань (таблиця 1).

Враховуючи рекомендації провідних фахівців та результати констатувального експерименту у межах наявних у Навчальній програмі 188 годин було зроблено їх перерозподіл. Основну увагу зосереджено на переважному використанні засобів ЗФП. Перерозподіл проведено наступним чином: 50% виокремлено на ЗФП, 40% – наДФП та 10% – наСФП.

У зв'язку із запровадженням карантинних обмежень, тренувальні заняття проводились переважно вдома або, за можливості, на свіжому повітрі, із використанням програмних продуктів Google, Microsoft Teams, системи відеоконференцій Zoom. Три-

Таблиця 1

Структура фізичної підготовки боксерів 1-го року тренувань на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань (2020-2021 н.р.)

Мезоцикл	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Місяць	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий – травень						
Спрямованість мезоциклу	Підвищення рівня ЗФП, набуття стійкого інтересу до онлайн занять боксом, створення «школи» базових рухів боксерів і розвиток КЗ		Створення силової бази для подальшого удосконалення силових здібностей, розвиток гнучкості та подальше опанування «школи» базових рухів боксерів		Розвиток КЗ, силових та швидкісно-силових якостей, витривалості		Розвиток та вдосконалення набутого рівня фізичної підготовленості. Комплексний розвиток фізичних якостей та подальше опанування «школи» боксу				
Застосування засобів ФП	ЗФП – 100%	ЗФП:СФП – 80%:20%	ЗФП : СФП : ДФП – 50% : 10% : 40%		СФП : ДФП – 10% : 90%		ЗФП : СФП : ДФП – 45% : 10% : 45%	ЗФП : СФП : ДФП – 40% : 10% : 50%			
Інноваційні форми організації заняття	Флешмоб	Квест	Батл		Батл		Квест	Батл	Флешмоб	Батл	
Спрямованість мікроциклів	КС	КС	СЗ, ГН	КС	СЗ, ГН	КС	КЗ	СЗ, ШСЗ	КЗ	В	КС
Умови організації та проведення заняття	Вдома, на свіжому повітрі із використанням системи відеоконференцій Zoom		Вдома, із використанням програмних продуктів Google, Microsoft Teams, системи відеоконференцій Zoom				Вдома, на свіжому повітрі, із використанням програмних продуктів Google, Microsoft Teams, системи відеоконференцій Zoom				
Додатковий інвентар	Книжки, стільці, 0,5-1 л баклажки з водою, скакалка, гумовий джгут, тенісний м'яч, канат чи пілон, ватман формату А3-А1 та олівці, фітбол, пліобокс, гімнастичний коврик (кари-мат), масажні ролики та інші.										

Примітки: КС – комплексна спрямованість, СЗ – силові здібності, ГН – гнучкість, КЗ – координаційні здібності, ШСЗ – швидкісно-силові здібності, В – витривалість

валість занять складала 2 академічні години.

Тренувальні заняття проводились із інвентарем, який був у кожного вдома. Підбирались вправи, які б сприяли вдосконаленню функцій організму і позитивно впливали на формування необхідних умінь і навичок. Застосовувались тренування з обтяженням, скакалками, стільцями, тенісними м'ячами, гумовими джгутами тощо. Вважалось, що раціональне поєднання загальної, спеціальної та допоміжної підготовки в умовах дозволить акцентовано впливати на розвиток провідних фізичних якостей боксерів, підвищувати рівень їх фізичного стану та сприяти більш ефективному засвоєнню елементів «школи» боксу. Для розвитку силових якостей

застосовували вправи з вагою власного тіла, за можливості – з опором партнера, з вагою предметів, з опором пружних предметів і зовнішнього середовища; координаційних здібностей – елементи гімнастики, акробатики, ідеомоторного тренування, різноманітні складнокоординаційні рухи, вправи з інтелектуальною оцінкою виконання рухів, відчуття часу, почуття темпу; загальної витривалості – кросовий біг (за можливості), вправи аеробно-анаеробної спрямованості помірної інтенсивності: рухливі ігри, вправи зі скакалкою, «робота на дорозі» при ЧСС в межах 130-150 уд.хв⁻¹; швидкісної витривалості – інтервальний метод (короткі спурти (прискорення), що виконувались з максимальною швид-

кістю та чергувались із роботою в середньому і низькому темпі); силової витривалості – вправи зі скакалкою в обтяженому взутті та імітаційну вправу «бій з тінню» – з обтяженнями на ногах і в руках; гнучкості – активні рухові дії з поступовим збільшенням амплітуди, різноманітні махи, пружинні нахили тулуба, махи ногами до торкання певного орієнтуру, вправи з додатковим зовнішнім опором.

При навчанні елементам «школи» виду спорту систематично приділяти увагу діям в атаках і контратаках зі збереженням стійкої рівноваги, пересуванню. Основну увагу зосереджували на здатності відновлювати втрачену рівновагу. Рекомендувалось, в якості домашнього завдання, застосовувати ходьбу і біг по ко-

лоді, по нахилених площинах, збереження рівноваги, стоячи на предметах, що рухаються тощо. Відповідно із зростанням рівня тренуваності навантаження поступово збільшувалось за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між вправами (серіями вправ) та збільшення обсягу виконаних вправ. Застосовувались методи суворо-регламентованої вправи, ігровий та змагальний, методи словесного та сенсорного впливу.

Запропонована нами структура та зміст фізичної підготовки враховувала типи нервової системи дітей (таблиця 2). Це передбачало наукове обґрунтування використання специфічних засобів фізичного виховання, визначення обсягів тренувальних навантажень, інтервалів і видів відпочинку, темпу виконання вправ відповідно до типів нервової системи.

Побудова навчально-тренувальних занять відповідала загальноприйнятій структурі уроку та мала три частини: підготовчу, основну і заключну. Завдання та особливості планування кожної частини представлено на слайді.

Ефективність фізичної підготовки визначалась шляхом проведення додаткового тестування у січні та наприкінці травня 2021

року. Аналіз динаміки показників фізичного розвитку у юних боксерів обох статей засвідчив статистично значущі зміни ($p < 0,01$) у показниках ОГК та індексу Пінье. Інші тотальні розміри тіла були обумовлені природними біологічними змінами у даному періоді та не мали статистично достовірного приросту. Детальний аналіз типів статури за показником індексу Пінье засвідчив зменшення вдвічі кількості осіб, які мали дуже слабку статуру та збільшення кількості осіб з нормальним типом статури. За показниками функціонального стану дихальної системи зафіксовано статистично достовірне ($p \leq 0,01 - 0,05$) поліпшення показників вже на етапі проміжного тестування. У показниках функціонального стану серцево-судинної системи статистично достовірні зміни ($p \leq 0,1 - 0,05$) як у дівчат, так і у хлопців відбулись тільки у показниках ЧСС. Достовірно зросла кількість спортсменів з добрим функціональним станом серцево-судинної системи за показником індексу Робінсона: у хлопців з 13,34% до 46,67%, у дівчат 18,18% до 54,54% ($p \leq 0,05$).

У показниках функціонального стану сенсорних систем також відбулись статистично достовірні

зміни. Так, у спортсменів обох статей статистично достовірно зріс показник проби Яроцького ($p \leq 0,01$) та показник проби на кінестетичну чутливість з динамометром ($p \leq 0,01 - 0,05$).

Спостерігались статистично достовірні зміни і у результатах тестів «Біг на 30 м», «Біг на 60 м», «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» «Динамометрія», «Вис на зігнутих руках», «Підтягування на перекладині», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» ($p \leq 0,01 - 0,05$) та у показниках швидкісного індексу ($p \leq 0,05$).

Враховання типів нервової системи юних спортсменів у розробленій нами структурі та змісті фізичної підготовки дозволило у хлопців з рівним та проміжним типами нервової системи досягти статистично достовірного покращення у 86% показників, у представників увігнутого типу – у 71%, у дівчат даний показник склав 92% та 86% відповідно.

Дискусія. Проведені нами дослідження підтвердили висновки науковців у тому, що «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу» [3, 4] передбачає виключно контроль фізичної підготовленості юних боксерів,

Таблиця 2

Рекомендовані параметри дозування навантажень у залежності від типу нервової системи

УВІГНУТИЙ ТИП (слабка нервова система)	РІВНИЙ ТИП (нервова система середнього типу)	ПРОМІЖНИЙ ТИП (середньо-слабка нервова)
Застосувались монотонні вправи у зв'язку з високою стійкістю спортсменів до монотонної роботи. Спортсменам рекомендувалось найнижче за величиною і тривалістю навантаження (кількість вправ у комплексах до 5), кількість повторень вправ у комплексах (5, 10, 25, 50 разів, в залежності від вправи), додаткові перерви відпочинку (до 2 хв.), вид відпочинку в інтервалах відпочинку (активний, пасивний); темп виконання вправ (помірний)	Враховувалось, що спортсмени здатні утримувати максимальний темп приблизно на одному рівні. Навантаження відповідало рівню фізичної підготовленості. Дозування навантаження (кількість вправ у комплексах до 5, кількість повторень (5, 10, 25, 50, 100 разів в залежності від вправи), тривалість інтервалів відпочинку між вправами/серіями вправ (від 10 с до 1,30 хв), вид відпочинку (активний, пасивний), темп виконання вправ (помірний, середній)	Враховувалось, що спортсмени здатні утримувати найбільший темп виконання у перші 10-15 с роботи з подальшим його зниженням. Дозування навантаження (кількість вправ у комплексах до 5, кількість повторень (5, 10, 25, 50, 100 разів в залежності від вправи), тривалість інтервалів відпочинку між вправами/серіями вправ (від 10 с до 1,30 хв), вид відпочинку в (активний, пасивний), темп виконання вправ (помірний, середній)

що, обмежує тренера в отриманні інформації про технічну, техніко-тактичну та психологічну підготовленість боксерів [12].

Підтверджено данні А. Šerulėnas, V. Subačius, V. Bružas, P. Mockus [13] щодо позитивної динаміки у показниках фізичного стану юних боксерів протягом першого року тренувань та S.S. Tajibaev [14] щодо важливості застосування у тренувальному процесі з юними спортсменами ігрового методу.

Набули подальшого розвитку уявлення щодо особливостей підготовки юних боксерів з урахуван-

ням показників психомоторики та типів нервової системи [1, 15].

Нами запропоновано вперше структуру та зміст фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки в умовах онлайн-тренувань із визначенням змісту та обсягу загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки, що застосовуються у відповідності до мети, завдань та спрямованості етапу початкової підготовки. Відмінністю програми є те, що нами вперше запропоновано використання засобів фізичного виховання у процесі підготовки боксерів 10-11 років в умовах

онлайн-тренувань в залежності від типу нервової системи із визначенням параметрів фізичних навантажень, інтервалів та видів відпочинку, темпу виконання вправ.

Висновки. За результатами проведеного експерименту можна зробити висновки про позитивний вплив розробленої структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. Отримані результати дозволяють рекомендувати їх до впровадження у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких шкіл з боксу.

Література

1. Афанасьев С., Москаленко Н., Долбишева Н., Микитчик О., Бакурідзе-Маніна В. Оцінка властивостей нервової системи у юних спортсменів-єдиноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету 195 імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (5(164)), 16-19. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03)
2. Афанасьев С.М., Микитчик О.С., Солодка О.В., Вороний В.О., Кусовська О.С. Вплив фізичної підготовки на показники функціонального стану серцево-судинної системи юних боксерів протягом етапу початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (6(166)). С. 9-13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).01)
3. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Державна. Київ, 2004.
4. Бокс: Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. / Під. ред. М.О. Діленян та ін. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. 111 с.
5. Долбишева Н.Г., Черкашина Л.П., Мусяця С.Є., Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В. Особливості фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі дівчат, які займають-

References

1. Afanasyev S., Moskalenko N., Dolbycheva N., Mykytychuk O., Bakuridze-Manina, V. Assessment of the properties of the nervous system in young martial artists. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, 2023. (5(164)), 16-19. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03)
2. Afanasyev S., Mykytychuk O., Solodka O., Voronyi V., Kusovska O. The influence of physical training on indicators of the functional state of the cardiovascular system of young boxers during the stage of initial training. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, 2023. (6(166)), 9-13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).01)
3. Boxing. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. State. Kyiv, 2004.
4. Boxing: Women. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills. / Sub. ed. M.O. Dilenyanyan and others. Kyiv: Republican Scientific and Methodological Office of the Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine, 2009. 111 p.
5. Dolbysheva N.G., Cherkashina L.P., Mustyatsa S.E., Shevchenko O.V., Yaremka I.M., Chernokolenko A.V. Peculiarities of physical training in the educational and training process of girls engaged in boxing at the stage of initial training. *Bulletin of Zaporizhzhya National University*. 2021. № 1. P. 140-150. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-20>

- ся боксом, на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 1. С. 140-150. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-20>
6. Кіпріч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: дис. д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.
 7. Макаров О.М., Тодощенко Р.П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 225-228.
 8. Москаленко Н., Афанасьєв С., Микитчик О., Долбишева Н., Чекмарьова Н. До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023, (2(160)), 133-136. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).28)
 9. 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). С. 25-34. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.03>
 10. Савченко В., Акопов О., Микитчик О. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 189-198 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189>
 11. Тімченко К., Ворона В. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*: матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 170-174.
 12. Черноколенко А. Особливості контролю технічної та техніко-тактичної підготовленості виконання бокових ударів дівчатами, які займаються боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 154-162 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-154>
 13. Čepulėnas Algirdas, Vitalijus Subačius, Vidas Bružas, Pranas Mockus. Jaunųjų Boksinių Atletinio ir Specialiojo Fizinio Parengtumo Kaita Pirmais Sportinio Rengimo Metais. *UGDYMAS • KŪNO KULTŪRA • SPORTAS* Nr. 4 (67); 2007. P. 5-11.
 14. Tajibaev S.S. Scientific and pedagogical substantiation of the method of using movement games in the complex training of adolescent
 6. 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.
 7. Makarov O.M., Todoshchenko R.P. Perfection of physical preparedness of boxers at the stage of initial training. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini: materialy IV Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii «COLOR OF SCIENCE»*, (Vinnytsia, 29 sichnia 2021 r.). Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Vinnytsia, 2021. S. 225-228.
 8. Moskalenko, N., Afanasyev, S., Mykytchik, O., Dolbycheva, N., & Chekmarova, N. (2023). On the issue of planning the physical training of athletes in the conditions of the distance training process. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (2(160)), 133-136. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).28)
 9. Ogar G., Kosintsev A. Dynamics of physical fitness of wrestlers 8-10 years under the influence of distance training in quarantine. *EDINOBORSTVA*, 2020 №4(18). P. 25-34. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.03>
 10. Savchenko V., Akopov O., Mykytchik O. Justification of the structure and content of physical training of boxers 10-11 years old in the conditions of online training. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. 2022. № 3. S. 189-198 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189>
 11. Timchenko K., Vorona V. Peculiarities of the educational and training process of young boxers Current issues of training athletes in Olympic and non-Olympic sports: materialy I vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii / vidpovid. red. D.V. Bermudes. Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2021. S. 170-174.
 12. Chernokolenko A. Peculiarities of control of technical and technical-tactical preparedness of performing side blows by girls who are engaged in boxing. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. 2023. № 3. P. 154-162 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-154>
 13. Čepulėnas Algirdas, Vitalijus Subačius, Vidas Bružas, Pranas Mockus. Jaunųjų Boksinių Atletinio ir Specialiojo Fizinio Parengtumo Kaita Pirmais Sportinio Rengimo Metais. *UGDYMAS • KŪNO KULTŪRA • SPORTAS* Nr. 4 (67); 2007. P. 5-11.
 14. Tajibaev S.S. Scientific and pedagogical substantiation of the method of using movement games in the complex training of adolescent

- KÛNO KULTÛRA • SPORTAS Nr. 4 (67); 2007. P. 5-11.
14. Tajibaev S.S. Scientific and pedagogical substantiation of the method of using movement games in the complex training of adolescent wrestlers. Doctor of Pedagogical Sciences. (DSc). Dis. abstract. Chirchik. 2019. P. 76
15. 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). P. 1621-162
- wrestlers. Doctor of Pedagogical Sciences. (DSc). Dis. abstract. Chirchik. 2019. P. 76
15. 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). P. 1621-162

Акопов Олег

SC «АКОРОВ_TEAM», «LAST ROUND», Франція
<https://orcid.org/0000-0002-9041-9520>

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>

Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Микитчик Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: molga.0604@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Бакурідзе-Маніна Вікторія

Дніпровський державний медичний університет
м. Дніпро, вул. Володимира Вернадського, 8, 49044, Україна
Physiotherapie Steinbach / physio aktiv, Switzerland (Швейцарія)
e-mail: sportdma1@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2108-814X>