

mozku. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & recreation). 2022. № 12. p. 198-203 [in Ukrainian].

4.Pat.54139 A, Ukraina, MPK A61V5/103. Prystii dlia otsinky stiikosti i oporozdatnosti liudyny / Salieieva A.D., Kacher V.S., Hadiatskiy O.V., Kovalko M.T., Roman L.K., Vasylenko I.M., Malyniak M.I., Rybka Ye.V. -№2002054224; Zaiavl. 23.05.02; Opubl.17.02.03//Promyslova vlasnist. Ofitsiyni biuleten. 2003. №2 [in Ukrainian].

5.Pat. na vynakhid № 78439 MPK (2007) A61V 5/103. Prystrii dlia otsinky dynamichnykh kharakterystyk khodby liudyny/ Saleeva A.D., Kacher V.S., Roman L.K., Vasylenko Y.N., Kovalko N.T., Hadiatskiy A.V., Zavalov A.V., Malyniak M.I., Rybka Ye.V. №200509249; Zaiavl.03.10.2005; Opubl. 15.03.2007// Promyslova vlasnist. Ofitsiyni biuleten. 2007. №3 [in Ukrainian].

6.Ruban L., Misiura V. Yakist zhyttia, vestybuliarna dyskoordynatsiia ta porushennia patternu khodby sportsmeniv-amatoriv z viddaleny my naslidkamy cherepno-mozkovoї travmy. Naukovi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2022. (8(153) p. 75-79 [in Ukrainian].

7.Shydlovska T.A., Petruk L.H. Stan retseptornoho viddilu slukhovoho analizatora u osib, yaki znakhodylysia u zoni provedennia antyterorystychnoi operatsii. Zhurn. vushnykh, nosovykh i horlovykh khvorob. 2015. № 5. p. 191-192 [in Ukrainian].

8. Improving global health through universal access to physiotherapy knowledge (<https://www.physio-pedia.com>).

9.Kolev O. I., Sergeeva M. Vestibular disorders following different types of head and neck trauma. Functional neurology. 2016. T. 31. № 2. p. 75.

10. Michler S.A., Illing R.E., Laszig R.. Expression of plasticity associated proteins is affected by unilaterfl noise trauma. 4th European Congress of Oto-Rhino-Laryngology Head and Neck Surgery. Abstracts: Laryngo-RhinoOtologie. 2000. No.1 (Suppl. 79). p. 202.

11. Sessoms P. H. et al. Improvements in gait speed and weight shift of persons with traumatic brain injury and vestibular dysfunction using a virtual reality computer-assisted rehabilitation environment //Military medicine. 2015. T. 180. № suppl\_3. p. 143-149.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).28

**Москаленко Н.В.,**  
**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,**  
**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**  
**Афанасьєв С.М.,**  
**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,**  
**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**  
**Микитчик О.С.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**  
**Долбишева Н.Г.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**  
**Чекмарьова Н.Г.**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Українській державній університет науки і технологій**

#### ДО ПИТАННЯ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Стаття присвячена проблемі організації та плануванню процесу фізичної підготовки юних спортсменів (на прикладі боксу), які тренуються на етапі початкової підготовки у домашніх умовах. Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу (на прикладі підготовки боксерів на етапі початкової підготовки). Дослідження проводились протягом 2022 року. Встановлені засоби фізичного виховання, які рекомендуються застосовувати у процесі ЗФП та СФП юних боксерів під час онлайн тренувань. Виявлені переваги та недоліки дистанційних онлайн тренувань. Визначено основні умови застосування засобів СФП та ОФП у домашніх умовах. Дістали подальшого розвитку знання щодо обґрунтування практичних рекомендацій щодо проведення занять з юними боксерами у дистанційних умовах тренувань.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, фізична підготовка, онлайн тренування, бокс.

**Moskalenko N., Afanasyev S., Mykutyshch O., Dolbycheva N., Chekmarova N. On the issue of planning the physical training of athletes in the conditions of the distance training process.** The article is devoted to the specifics of physical training of athletes in the conditions of the remote training process. In recent years, the issue of organizing remote forms of the educational process has gained some relevance. This is due to the introduction of quarantine restrictions throughout Ukraine in March 2020, as well as the introduction of martial law in February 2022. This led to increased attention of scientists to the issues of scientific and methodological substantiation of the organization and planning of the process of physical training of

young athletes in the conditions of the remote training process. The purpose of the study is to consider the issue of planning the physical training of athletes. in the conditions of the remote training process (on the example of the training of boxers who train at the stage of initial training) based on the analysis of literary sources. Research was conducted during 2022. In the course of the study, the means of physical education were established, which are recommended to be used in the process of general and special physical training of young boxers during online training. The advantages and disadvantages of online distance learning are revealed. The main conditions for the application of general and special physical training at home are defined. Received further development of knowledge regarding the substantiation of practical recommendations for holding classes with young boxers in conditions of remote training. Scientific data have been confirmed that prove that the special physical training of boxers is a leading factor among a number of indicators of achieving high sports results in the future. In turn, their general physical training should have a predominant health-improving focus

**Keywords:** distance learning, physical training, online training, boxing.

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Провідні науковці наполягають, що високий рівень спортивної майстерності досягається за допомогою реалізації різних сторін спортивної підготовки [4, 5, 10, 16]. За твердженням В.М. Платонов фізична підготовка є основою специфічного змісту спортивного тренування спортсмена.

Питаннями організації та змісту підготовки спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення присвячено чималу кількість наукових робіт [1, 2]. Останніми роками питання організації дистанційних форм навчального та тренувального процесу набуло певної актуальності. Це зумовлено введенням у березні 2020 року карантинних обмежень по всій території України, а також запровадженням у лютому 2022 року військового стану. Таким чином це, у свою чергу, зумовило підвищення уваги науковців до питань науково-методичного обґрунтування організації та планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. На даний час питанням побудови дистанційного тренувального процесу присвячено дослідження певної когорти науковців [8, 11, 13], однак жодне з них у повній мірі не розкриває проблематику планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу, що і обумовила актуальність обрано теми дослідження.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел розглянути питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу (на прикладі підготовки боксерів на етапі початкової підготовки).

**Організація дослідження:** дослідження проводились протягом 2022 року згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКіС на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** На підставі аналізу літературних джерел встановлено, що в теорії спортивного тренування у боксі існує ряд різних точок зору. Так, автори вказують, що фізична підготовка юних боксерів – це процес, спрямований на розвиток фізичних якостей з урахуванням специфіки виду спорту [7]. В.М. Платонов [10] зазначає, що у процесі фізичної підготовки поряд із розвитком фізичних якостей доцільним є підвищення рівня функціональних можливостей систем організму. Але, на наш погляд, дуже влучним є трактування даного поняття Т.Ю. Круцевич [6], яка вказує, що це методично грамотно організований процес з метою оптимального розвитку фізичних якостей.

У своєму дослідженні ми також виходили з того, що науковці розрізняють загальну (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП) [2]. У той же час, В.М. Платонов [10] рекомендує також виокремлювати і допоміжну підготовку.

На думку В.М. Платонова [10], В.М. Костюкевича [5] при плануванні змісту фізичної підготовки слід враховувати, що під впливом раціонально організованої ЗФП, завдяки позитивному перенесенню тренуваності та рухових навичок, спортсмен досягає значно високого рівня фізичних якостей та в подальшому більш успішно оволодіває технічними навичками виду спорту. Проте слід зауважити, що, зокрема, у боксі певні види фізичних вправ у загальному позитивно впливають на організм юних спортсменів, хоча, у той же час, можуть негативно вплинути на формування у майбутньому необхідних навичок та розвиток фізичних якостей. Так, наприклад, виконання вправ із сильно зігнутими у колінному суглобі нижніми кінцівками, прямою спиною або обмеженим пересуванням не сприяють ефективному розвитку координаційних здібностей, а виконання силових вправ із вагою великої маси сприяє кращому розвитку силу верхніх кінцівок, однак здатне призвести до обмеження швидкості нанесення ударів тощо [18].

Відносно питання планування тренувального процесу юних спортсменів у дистанційних умовах слід зауважити, що на даний час науковцями Г.О. Огарь, О.В. Косинцевою [8] здійснена спроба обґрунтувати рекомендації щодо проведення занять з юними боксерами у дистанційних умовах тренування. У той же час, науковці [8] рекомендують планувати заняття виключно оздоровчої спрямованості та з наявним у домашніх умовах інвентарем (наприклад, книги, камінці, півлітрові та літрові баклажки з водою, скакалки, стільці, тенісні м'ячі, гумові джгути тощо), додержуватись вимог щодо заборони значних навантажень, застосовувати різноманітні тренувальні засоби та методи, надавати перевагу застосуванню матеріалу зі споріднених видів спорту, рухливим іграм, які можна проводити у малих групах або наодинці.

Відносно засобів СФП, які розвивають специфічні фізичні якості, науковці рекомендують застосовувати спеціально-підготовчі вправи, які включають елементи змагальних дій та їх варіанти, а також дії, які мають подібність із видом спорту за формою та за характером прояву фізичних якостей. Навантаження здебільшого рекомендується застосовувати у формі чергування аеробного та анаеробного.

Доцільно також зауважити, що в дистанційних умовах тренувань юні боксери не мають змоги раціонально оволодівати певними технічними навичками, які передбачають опанування елементів боксу на боксерських приладах, вправ на «лапах», проведення умовних двобоїв та вільного бою з партнером у рукавичках. Крім того слід віддавати

перевагу застосуванню інтервального методу тренувань, отже планувати навантаження таким чином, щоб відбувалась постійна зміна періодів навантажень та відпочинку [17].

Обов'язковою умовою є застосування навантажень, які відповідають рівню фізичної підготовленості спортсменів, етапу тренувального процесу, можливостям застосування у домашніх умовах та враховують усі переваги та недоліки проведення дистанційних тренувань. Так, до переваг дистанційної форми тренування можна віднести: індивідуалізацію підходу до спортсменів, можливість займатись у зручному місці (не витрачаючи час на переїзд до місця проведення тренувань), виконання завдань, які надав тренер у власному темпі. Недоліками дистанційної форми тренування, на наш погляд, є наступні: труднощі з технічним забезпеченням (відсутність у домашніх умовах необхідного спеціального обладнання для якісного проведення тренувального процесу, відсутність або неякісна покриття мережі інтернет), необхідність постійних мотиваційних впливів на спортсменів, неякісна спеціальна фізична підготовка, яка пов'язана із нестачею практичних умінь та навичок, обмеженість місця для занять, відсутність соціалізаційних впливів, виховання навичок тренування у команді, зорового контакту та «живого» спілкування зі спортсменами тощо.

Таким чином, проведені нами дослідження підтвердили наукові данні В.М. Платонова [10], Н.М. Санжарова, Г.О. Огарь, Р.М. Креньова [11], С.В. Кіприча [3] та інших, якими доведено, що СФП є провідним чинником серед низки показників для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. У свою чергу ЗФП юних боксерів на етапі початкової підготовки повинна мати переважну оздоровчу спрямованість [10, 11, 15].

У той же час, при плануванні фізичної підготовки юних спортсменів у дистанційних умовах тренувань слід мати на увазі, що доцільним є зведення до мінімуму засобів СФП, які потребують наявності спеціального інвентарю та обладнання, яке зазвичай відсутнє у домашніх умовах, а також вправ із партнером та збільшення обсягу загально-розвивальних вправ.

Дістали подальшого розвитку знання щодо обґрунтування практичних рекомендацій щодо проведення занять з юними боксерами у дистанційних умовах тренувань.

#### Висновки

У дослідженні загострено питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу на прикладі підготовки юних боксерів, які тренуються на етапі початкової підготовки.

Представлені переваги та недоліки планування процесу фізичної підготовки юних боксерів в умовах дистанційного тренувального процесу.

**Перспективами подальших досліджень** є обґрунтування засобів та методів фізичної підготовки, які доцільно застосовувати у процесі спортивного тренування юних спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу.

#### Література

1. Берінчик Д. Особливості реакції кардіореспіраторної системи при навантаженнях аеробного характеру у кваліфікованих спортсменів в аматорському та професійному боксі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Випуск 19 (Том 2), Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 33-40.
2. 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.
3. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі. Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2019. 36 с.
4. Коробейнікова Л.Г., Ву Чуанжонг. Характеристика прояву психофізіологічних особливостей кваліфікованих жінок-боксерів у підготовчому періоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 4 (149). С. 60-64. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).14
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 1. 392 с.
7. Лисенко О, Гасанова С, Шинкарук О, Федорчук С, Колосова О. Прояв спеціальної працездатності жінок-боксерів високого класу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 23-29 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.2.23-29>
8. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені ГС Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у закладах вищої освіти*. Харків, 2021. С. 16-20.
9. Огарь Г.О., Косинцев О.В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину. *Єдиноборства, Edinoborstva, Edinoborstva*. 2020 №4(18). 2020. №4(18), С. 25-34, DOI:10.15391/ed.2020-4.03 <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3894/1/%D0%9E%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%8C%20%D0%93.%20%D0%9E.%20pdf>
10. Платонов В.Н. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
11. Ростя С.Д., Башавець Н.А. Особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.)*. Одеса, 2020. С. 83-86
12. Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Креньов Р.М. Методика спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. №4(10). С. 41-51, DOI:10.5281/zenodo.1473613

13. Чередниченко І., Ворона В. Використання дистанційних технологій у навчально-тренувальному процесі плавців 6-8 років. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С.44-45
14. Balyi I., Hamilton A. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*. 2003;16;1: 4-9.
15. Bompa T.O. Periodizacion: Teoria y metodologia del entrenamiento. *Hispano Europea*; 2002. 429 p.
16. Chen X., Qiu N., Chen C., Wang D, Zhang G. and Zhai L SelfEfficacy and Depression in Boxers: A Mediation Model. *Front. Psychiatry*. 2020. 11:00791. doi: 10.3389/fpsy.2020.00791
17. Kramer E., Wrubbel G., Schmidt J. Uber die Advendung der intervall Meth-ode in Boxen. *Teorie und Praxis der Korperkultur*. 1958. № 12. P. 1084-1094.
18. Kuchkarov U.L, Sotivoldiev K.R., Tadjiahmedov S.M.: Improving Ability Of Young Boxers Through Action Games- Palarch's Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology . 2020. 17(6). P. 3207-3216

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).29  
УДК 796.088:355

**Пронтенко В. В.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,**  
**доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної**  
**підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова**  
**Пронтенко К. В.,**  
**доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної**  
**підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова**  
**Полозенко Д. П.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Військова академія**  
**Підпригора М. В.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут**  
**Київського Національного університету імені Тараса Шевченка**  
**Крimeць О. І.,**  
**старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ,**  
**Білик В. В.,**  
**старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ**

## ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

*Мета роботи – дослідити вплив занять засобами гирьового спорту на формування фізичної готовності курсантів, майбутніх офіцерів, до виконання бойових та інших завдань за призначенням відповідно до вимог сучасного бою у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ). У дослідженні, яке проводилося протягом навчального року, взяли участь майбутні офіцери-чоловіки 1-го курсу Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова набору 2021 року (n=50). Для досягнення мети дослідження було сформовано дві статистично однорідні групи: експериментальну та контрольну. До експериментальної групи (ЕГ) (n=25), входили майбутні офіцери, які систематично займалися засобами гирьового спорту у секції інституту з гирьового спорту. Заняття проходили тричі на тиждень під керівництвом тренера-викладача. До контрольної групи (КГ) (n=25) входили майбутні офіцери, які додатково займалися фізичною підготовкою у відповідності до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Заняття проходили у тричі на тиждень у години спортивно-масової роботи під керівництвом курсового офіцера.*

*Встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей у майбутніх офіцерів, які займалися засобами гирьового спорту у процесі навчання у ВВНЗ, наприкінці дослідження є достовірно вищим, ніж у майбутніх офіцерів, які займалися фізичною підготовкою відповідно Інструкції в системі Міністерства оборони України. Найбільш виражений вплив від занять засобами гирьового спорту виявлено на розвиток силових якостей та витривалості майбутніх офіцерів ЕГ.*

**Ключові слова:** фізична готовність; засоби гирьового спорту; майбутні офіцери.

**Prontenko V. V., Prontenko K. V., Polozenko D. P., Pidoprigora M. V., Krymets O. I., Bilyk V. V. Application of equipment of kettlebell sports as a tool for forming the physical readiness of future officers in the training process. The purpose of the work is to investigate the influence of kettlebell training on the formation of the physical readiness of cadets, future officers, to perform combat and other assigned tasks in accordance with the requirements of modern combat during training at a higher military educational institution. Future male officers of the 1st year of the Zhytomyr Military Institute named after S. P. Korolyov of the 2021 recruitment took part in the study, which was conducted during the academic year (n=50). To achieve the goal of the study, two statistically homogeneous groups were formed: experimental and control. The experimental group (EG) (n=25) included future officers who systematically engaged in kettlebell sports in the institute's section on kettlebell sports. Classes were held three times a week under the guidance of a trainer-teacher. The control group (CG) (n=25) included**