

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ОСНОВІ
ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 07 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Задвірний Ігор Іванович

Керівник: Стасюк І. І., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Скавронський О. П., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО РОЗРОБКИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЛАНІВ У КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ ...	9
1.1. Основні напрямки вдосконалення спортивної підготовки та основи персоналізації навчально-тренувального процесу	9
1.2. Персоналізація навчально-тренувального процесу в боксі у системі спортивної підготовки	13
1.3. Характеристики розвитку спеціальних спортивних здібностей та специфічних навичок спортсменів у боксі	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Методи дослідження	24
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ МЕТОДИКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ.....	31
3.1. Передумови для побудови системи тренувальної діяльності в рамках персоналізованої структури навчально-тренувального процесу кваліфікованих боксерів	31
3.1.1. Характеристики змагальної діяльності боксерів 15-16 років до експерименту.	31
3.1.2. Аналіз експертних оцінок підготовленості досліджуваних боксерів	34
3.1.3. Показники фізичної підготовленості досліджуваних боксерів перед експериментом	36
3.2. Методологічне обґрунтування планування педагогічного експерименту	38

3.3. Структура та зміст індивідуалізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих боксерів	44
3.4. Аналіз педагогічного дослідження	53
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

СП – спеціальна підготовка;

ЗРВ – загально-розвиваючі вправи;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

СПВ – спеціально-підготовчі вправи;

ТТМ – техніко-тактична майстерність;

ТТП – техніко-тактична підготовка;

КЕБД – коефіцієнт ефективності бойових дій;

КЕУ – коефіцієнт ефективності удару;

КЕЗ – коефіцієнт ефективності захисту.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В останні роки в теорії та методології спортивного тренування займаються пошуком ефективних управлінських рішень. Перспективним напрямком оптимізації спортивного тренування є методологія, що базується на принципах програмованого навчання. У широкому сенсі, програмоване навчання передбачає існування складної системи цілей, кількох відносно незалежних функціональних рівнів та системи управління, здатної постійно оцінювати ефективність реалізації програми.

Загальновідомо, що процес навчання – це взаємопов'язана діяльність між тренерами та спортсменами. Під час тренування тренери не лише передають вербальну та рухову інформацію спортсменам, а й керують їхньою активною діяльністю. У цьому плані програмоване навчання демонструє великий потенціал, оскільки будь-яке перетворення інформації тісно пов'язане з управлінням цілеспрямованою діяльністю. Чим конкретніше поставлені цілі та завдання, тим більша ймовірність підвищення ефективності та результативності тренувального процесу [42; 63].

У спортивній діяльності управлінські цілі відображаються в досягненні конкретних результатів або досягненні певного рівня готовності в рамках певної тренувальної підсистеми.

І.І. Гайдамак (2011) визначає планування спортивного тренування як низку логічних рішень, що приймаються при побудові тренувального процесу та управлінні його прогресом [8]. Програми спортивних тренувань є особливо перспективними для одноборств, оскільки вони характеризуються різноманітністю та варіативністю тренувальних рухів [30]. Наразі система тренувань для боксерів-підлітків все ще потребує подальшого вдосконалення. Це особливо стосується боксерів старшого віку, які за багатьма аспектами спортивної майстерності дуже близькі до кваліфікованих дорослих боксерів, часто тренуються з дорослими, а найкращі з них беруть участь у дорослих боксерських поєдинках, але їх тренувальний процес все ще бажає

удосконалення, унікальності та диференціації.

Необхідно враховувати унікальний фізичний та психічний розвиток боксерів-підлітків та притаманні їм механізми адаптації тренувального навантаження цієї вікової групи [19].

Потрібна абсолютно нова методологія для використання фізичного та психічного потенціалу юнаків у рамках існуючих систем фізичної підготовки. Цей метод тренування з метою досягнення цілей та завдань, яке базується на принципах програмованого навчання. Тренування з метою досягнення цілей та завдань може точніше контролювати інтенсивність тренувань, як з точки зору рухів, так і психології; воно може максимізувати використання притаманних молодим людям характеристик, цілеспрямовано керувати процесом адаптації навантаження, зміцнювати їхні сильні сторони або компенсувати їхні слабкі сторони[4].

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих боксерів.

Предмет дослідження – моделювання занять спортивної підготовки для боксерів.

Мета дослідження – покращити спортивні здібності боксерів на основі закономірностей розвитку їхнього віку.

Завдання дослідження:

1) Вивчити специфічні характеристики спортивної діяльності кваліфікованих боксерів віком 15–16 років, використовуючи це як передумову для персоналізації навчально-тренувального процесу.

2) Визначити основні компоненти тренувальної діяльності в рамках персоналізації навчально-тренувального процесу для кваліфікованих боксерів.

3) Розробити технологію, що застосовується до персоналізації навчально-тренувального процесу для кваліфікованих боксерів віком 15–16 років та перевірити її ефективність на основі педагогічного контролю.

Методи дослідження:

- огляд та аналіз літератури;

- метод аналізу техніко-тактичної діяльності боксерів;
- метод експертної оцінки;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- метод математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

- 1) розроблено методологію побудови програмованої системи тренування для кваліфікованих боксерів;
- 2) визначено підготовчі показники для кваліфікованих боксерів щодо впровадження принципів персоналізації в навчально-тренувальний процес;
- 3) відповідно до етапів та циклів тренувань сформульовано структурний зміст основних засобів та методів навчальної програми підготовки боксерів.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Враховуючи вікові відмінності в спортивному розвитку, оволодінні технічними та тактичними навичками, а також адаптації до тренувальних навантажень, ця робота надає теоретичне обґрунтування для побудови програмованої методики тренування кваліфікованих боксерів. У цій роботі пропонуються наукові принципи та методи програмування елементів тренувального процесу в рамках системи підготовки кваліфікованих боксерів.

Практичне значення. Результати цього дослідження можуть бути застосовані до підготовки кваліфікованих спортсменів з окремих видів спортивних одноборств (бокс, кікбоксинг і т.д.) в рамках дитячих спортивних шкіл, зокрема в таких аспектах:

- 1) застосування комплексних методів оцінки різних передумов спортсменів з метою розробки тактичних програмованих методів тренування, адаптованих до їх індивідуальних рівнів та тренувальних модулів, виходячи з рівня їхньої підготовленості;
- 2) створення програмованих тренувальних програм з використанням технологій та алгоритмів на основі етапів та завдань тренувань.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної

роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури. Текст роботи складається з 66 сторінок, включаючи 8 таблиць та 3 рисунка. Список використаної літератури містить 68 джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури показує, що вік 15-16-річних боксерів (на який впливають як фактори розвитку, так і тренування) чутливий до розвитку швидкості, сили, сенсорних здібностей, психомоторних навичок та когнітивних здібностей, особливо з точки зору вибору рішень.

2. На основі результатів досліджень фахівців ми виявили, що на відміну від дорослих боксерів, кількість ударів у поєдинку 15-16-річних боксерів досягає піку у другому раунді, але починає знижуватися у третьому раунді. Загалом, за іншими показниками, змагальна ефективність боксерів-підлітків починає знижуватися після другого раунду.

3. Кваліфіковані 15-16-річні боксери мають недостатню ефективність своїх підготовчих дій та недостатньо ефективне використання техніки середнього бою під час змагань. Таким чином, в рамках програм спортивної підготовки спеціально організовані тренувальні заходи повинні бути зосереджені на розвитку швидко-силових якостей та спеціальної витривалості з використанням різних засобів і методів, удосконаленні технічних і тактичних навичок підготовки та використання недоліків суперника, а також на розвитку емоційно-психологічної стабільності юних боксерів.

4. Основою програмованого тренування є циклічне управління такими елементами: мета управління (покращення спортивної майстерності юних боксерів); початковий стан системи управління (рівень готовності юних спортсменів до початку програмованого тренування); план дій, який визначає основні перехідні стани системи, тобто рівень готовності, якого досягають юні боксери протягом певних термінів; використання складних механізмів контролю (зворотного зв'язку) для досягнення певного рівня готовності під час процесу управління.

5. Нами розроблено методичку персоналізованих програм тренувального процесу для кваліфікованих боксерів на основі педагогічного контролю. Вона схематично та структуровано описує логічний зміст навчально-тренувального

процесу, вказуючи місце проведення тренувань (етапу підготовки), час (мікроциклів тренування) та методи реалізації конкретних тренувальних дій. Вона включає систематичний перелік конкретних методів тренувань, класифікованих не за змістом, а за їхньою спрямованістю на вирішення конкретних завдань.

6. Для кожного етапу розроблені програмовані тренування, тренувальні модулі та тренувальні комбінації. Встановлення початкового стану системи керування програмованим тренуванням на етапі підготовки передбачає діагностику певних рівнів розвитку спортсмена та оцінку ступеня відповідності цих рівнів тренувальній фазі. Зміст кожного тренувального модуля можна змінювати, змінюючи зміст тренувальної комбінації та варіюючи пропорції часу (обсягу), інтенсивності та специфічності окремих вправ.

Ця методологія дозволяє відповідно вибирати конкретні «кроки» для реалізації програмованого тренування поетапно. Плани тренувань для змагальної фази повинні відповідати провідним спортивним та освітнім принципам та забезпечувати відповідність тренувальних навантажень змагальним.

7. Результати навчальних експериментів свідчать про те, що персоналізовані методики навчально-тренувального процесу кваліфікованих боксерів, засновані на педагогічному контролі, допомагають оптимізувати процес підвищення спортивних здібностей боксерів 15-16 років, що відображається в покращенні їхнього рівня фізичної працездатності, технічної та тактичної підготовки, а також ефективності їхньої змагальної діяльності.

8. Під час процесу спортивних тренувань повною мірою враховуються індивідуальні відмінності юних спортсменів, а процес адаптації до навантаження цілеспрямовано керується, зміцнюючи їхні сильні сторони та компенсуючи їхні слабкі. Фокус тренувальних завдань може бути комплексним або зосередженим на розвитку швидкості, сили, захисних навичок, витривалості чи психологічних якостей.

9. Метою системи спортивних тренувальних програм є всебічний розвиток

фізичних та психічних якостей юних боксерів. Ці два аспекти разом визначають їхню адаптацію до тренувального навантаження та раціональне вдосконалення їхньої техніки та тактики. Ця мета досягається за допомогою конкретних тренувальних завдань, які являють собою серію вправ, розташованих через рівні проміжки часу. Тому тренувальні завдання можуть служити як системою вправ в рамках одного тренувального заняття, так і частиною більшої тренувальної системи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атілов А.А. Абетка боксу. Харків : Фенікс, 2009. С. 36–37.
2. Бережна Т. До питання застосування нетрадиційних засобів фізичної підготовки у тренуванні юних боксерів. Молода спортивна наука України. Львів, 2019. Т. 1. С. 26–30.
3. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. С. 86–87.
4. Бокс : Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. М.О. Діленян, В.М. Ост'янов, Г.І. Комісаренко, І.А. Гурович, Ю.В. Шевчук. Київ, 2008. С. 23–24.
5. Вигонський В.С., Вострокпутов Л.Д. Комплексний підхід до відбору та прогнозування у боксі: зб. наук. праць. Харківської державної академії фізичної культури, 2017. Вип. 4. С. 55–57.
6. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Олімпійський і професійний спорт. 2012. № 3 (19). С. 319–323.
7. Волков Л.В. Фізичні здібності дітей і підлітків. Київ : Здоров'я, 2001. С. 33–35.
8. Гайдамак І.І., Ост'янов В.М. Бокс. Навчання й тренування. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 122–124.
9. Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2019. С. 77–78.
10. Гальков А. Сучасні тенденції побудови тренувань в боксі. Молода спортивна наука України. Львів : ЛДУФК, 2013. С. 28–32.
11. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів. Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. С. 44–45.
12. Гогоць О.О., Остапов А.В. Розвиток і засоби вдосконалення сили :

метод. посібник. Полтава : ПНПУ, 2010. С. 15–16.

13. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 6. С. 41–45.

14. Дігтярьов І.П. Тренованість боксерів. Київ: Здоров'я, 2008. С. 93–94.

15. Діленья М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту. Одеса : «Юридична література», 2002. С. 136–137.

16. Задвірний І. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу з боксу в системі спортивної підготовки. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І.І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 17. С. 15–17.

17. Зубаль М., Скавровський О. Розвиток основних компонентів спеціальної спрямованості у багаторічній підготовці боксерів. Фізична культура, та здоров'я нації. Вінниця, 2014. Вип. 4. С. 41–49.

18. Єременко В.В., Назаров А.О. Особливості тренувального процесу у боксерів. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі, 2018. С. 151–155.

19. Ільницький І., Окопний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів за допомогою програм секційних занять з боксу. Фізична активність, здоров'я та спорт, 2017. № 3 (29). С. 14–23.

20. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Ефективність використання засобів боксу у змісті навчальної дисципліни «Фізична культура» для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2017,4(30) :10–18.

21. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих

навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 487–480.

22. Кощєєв О.С. До питання використання «принципу маятника» в передзмагальній підготовці тхеквондистів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб.наук.праць Волин.нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. [Уклад. А.В. Цось, С.П. Козіброцький]. Луцьк : РВВ «Вежа», 2002. С. 192.

23. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. С. 153–177.

24. Криловський О.В. Удосконалення фізичної підготовленості засобами боксу. Фізичне виховання, 2010. № 1. С. 66–69.

25. Лапшина Г.Г., Гуцул Н.З., Котельник А.М., Рихаль В.І. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. ст. Запоріжжя, 2018. № 2. С. 96–105.

26. Лойко О., Афонін В., Фіщук І. (2023). Мотивація курсантів-жінок до занять боксом. Науковий збірник «InterConf+», (30(143), 527–534. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.02.2023.054>

27. Лойко О. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Координатор редакції, 2021, С. 245–247.

28. Лойко О., Лесько О., Фіщук І. Бокс у вищому військовому навчальному закладі. Науковий збірник «інтерконф», 2023, 154 : 524–526.

29. Лойко О., Логінов Д., Ліщинський О. Бокс як одна зі складових частин спортивно-масової роботи курсантів вищих військових навчальних закладів. Інтерконф, 2021, С. 78–79.

30. Лойко, О., Хіменес, Х., & Гулей, К. (2023). Бокс як ефективний засіб формування навичок безпеки бою в курсантів військових закладів вищої освіти: постановка проблеми. Науковий збірник «InterConf+», (40(183), 577–584. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2023.056>

31. Лохно С.О. Швидкісна силова підготовленість боксерів на етапі підготовки вищих досягнень. Луцьк : ВНУ, 2012. № 3. С. 372–375.

32. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабор, 2007. С. 145–146.

33. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Розробники : О. В. Шевченко, І. М. Яремка, А. С. Авдієвський. Дніпро : Видавництво ПДАФКіС, 2017. С. 27–28.

34. Назимок В. В., Гаврилова Н. М. Фізичне виховання. Бокс. Київ : КПП, 2021. С. 55–56.

35. Назимок В.В. Психологічна підготовка боксерів до змагань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;(3):89-92.

36. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі : навч.-метод. посіб. Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2019. С. 41–42. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23442>

37. Остянов В.М. Бокс. Київ : Олімпійська література, 2001. С. 136–137.

38. Остянов В.М., Гриб А.І., Копачко О. В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 94–98.

39. Остянов В.М. Навчання і тренування боксерів. Київ : Олімп. літ., 2011. С. 206–207.

40. Палатний А.Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2011. С. 9–10.

41. Пилипко В.Ф. Структура фізичної підготовленості і антропометричні особливості спортсменів, що займаються боксом. Педагогіка, психологія та

медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. С. 23–28.

42. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. С. 502–504.

43. Платонов В.М. Підготовка юного спортсмена. Київ : Радянська школа, 2008. С. 128–129.

44. Романенко М.І. Бокс. Київ : Радянська школа, 1992. С. 103–105.

45. Романчук С., Лойко О., Афонін В., Добровольський В., Суспо В., Васянович А., Фіщук І., Людовик Т. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г.А. (відп. ред.) та інші]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 19. С. 79–85.

46. Савчин М.П., Дегтярьов І. П. Рівень розвитку основних рухових якостей у боксерів. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. Київ, 2010. С. 76–80.

47. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ : Нора-прінт, 2003. С. 153–155.

48. Санжарова НМ., Огарь ГО. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства. 2018:70-80.

49. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2008. С. 178–180.

50. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Київ : КНТ, 2010. С. 555–562.

51. Сергієнко Л.П. Тестування координаційних здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. С. 202–205.

52. Скавронський О.П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 481–486. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_115.

53. Скирта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. С. 11–12.

54. Сурело Д.С. Методика розвитку фізичних якостей при проведенні секційних занять з боксу. Суми : СДПУ, 2021. С. 33–38.

55. Тімченко К., Ворона В. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції. Відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 170–174.

56. Тропін Ю.М., Пономарьов, В.А., Кліменко, О.І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1 (57) 2017. С. 111-115.

57. Трутнєв О. Розвиток фізичних якостей учнів на заняттях у позашкільній секції з боксу. Херсон : ХДУ, 2021. С. 20–21.

58. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018; 4(10): 69–79.

59. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : «Інін», 2013. С. 103–104.

60. Фізичне виховання. Бокс. КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. С. 66–68. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>

61. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків :

ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 36–37. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7284/1/20.04.2022%20Прапор%20Перемоги.pdf>

62. Худолій О.М. Координація рухів (поняття, вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку. Харків : ОВС, 2008. С. 217–220.

63. Шамардін В.М. Медико-біологічні основи спортивного тренування. Дніпропетровськ : Пороги, 2008. С. 115–117.

64. Шевченко О.В., Яремка І. М. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Дніпро : ПДАФКіС, 2017. С. 16–17.

65. Шестак Ю. Вплив використання спеціальних вправ на психофізіологічні показники юних боксерів 15-16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 6 (80). 2020. С. 46-51.

66. Шинкарук О., Улан А. Особливості відбору та орієнтації початківців у фехтуванні на сучасному етапі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 20. С. 399–403.

67. Юрченко І.В. Бокс у системі фізичного виховання. Молодий вчений, 2018. № 2 (54), С. 466–469.

68. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. : 24.00.01 «Олімпійський професійний спорт». Львів, 2001. С. 114–119.