

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ ПІД ЧАС СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Резюме. **Мета** – створення навчально-тренувальної програми з використанням елементів боксу, адаптованої до потреб і можливостей курсанток 1-го року навчання у військовому коледжі сержантського складу Національної академії сухопутних військ. **Матеріали і методи:** контент-аналіз наукової літератури; спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати.** Програма містить три етапи: адаптаційний, базовий і передзмагальний. На адаптаційному етапі курсантки знайомляться з базовими вправами, вивчають техніку ударів, переміщення, відпрацьовують координацію, дихання, розвивають загальну витривалість. На базовому етапі відбувається ускладнення завдань, робота в парах, розвиток швидкості реакції та тактичного мислення. Передзмагальний етап передбачає практичне застосування навичок в ігрових та умовно-бойових ситуаціях, включає елементи самоконтролю, емоційної стабілізації, аналізу помилок. **Висновок.** Програма навчально-тренувальних занять з використанням засобів боксу може розглядатися як ефективний засіб підвищення фізичної та психологічної готовності військовослужбовиць і може стати складовою частиною комплексної системи фізичної підготовки у ЗСУ.

Ключові слова: бокс, жінка-військовослужбовець, фізичні якості, програма, навчально-тренувальні заняття, спортивно-масова робота

Summary. The **aim** is to create an educational and training program using elements of boxing, adapted to the needs and capabilities of female cadets of the 1st year of study at Non-Commissioned Officer College of the Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy. **Methods:** content analysis of scientific publications; pedagogical observation, pedagogical experiment; statistical methods. **Results.** Boxing was selected as the central element of the program due to its comprehensive impact on a person's physical and mental state. For female servicemembers, these elements are especially critical in helping them meet the physical standards of military service and perform effectively in a variety of operational settings. The training program consists of three main phases: the adaptation phase (first semester), the basic development phase (second semester), and the pre-competition phase (summer intensive). During the adaptation phase, emphasis is placed on general physical conditioning, introducing cadets to fundamental boxing movements. The second phase deepens technical and tactical boxing knowledge while continuing to build overall fitness. The final phase focuses on practical application, sparring, and preparation for simulated combat situations. Each training session is designed to be 90 minutes in duration and includes a structured warm-up, a main section with technical and tactical boxing drills, conditioning elements, and a cool-down with flexibility and breathing exercises. Sessions are conducted three to four times per week. Specialized sessions focusing on psychological resilience and stress resistance are included monthly. The program integrates cooperative learning methods, peer assessments, and video analysis to enhance the educational impact. Incorporating elements of competitive simulation allow instructors to evaluate cadets' performance under conditions resembling real combat. Sparring and scenario-based exercises were designed to test decision-making skills, adaptability, and technical execution under fatigue and psychological pressure.

Conclusions. The program of educational and training classes using boxing can be considered as an effective means of increasing the physical and psychological readiness of female military personnel and can become an integral part of the complex system of physical training in the Armed Forces of Ukraine.

Key words: boxing, female servicemember, physical fitness, training program, physical (sport) training activities

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Роль та місце жінки в армії впродовж останніх десяти років кардинально змінюється, як у нашій країні так і закордоном. Жінкам-військовослужбовцям відповідно до керівних документів дозволили займати бойові спеціальності [1]. Кількість жінок, які вступили навчатись у військових закладах, зросла. У військових коледжах сержантського складу жінкам додатково дозволили вступати на усі бойові спеціальності [2]. У зв'язку з тим, що такі нововведення відбулися дуже стрімко, система фізичної підготовки не змогла відреагувати своєчасно на зміни. Тому не було створено адаптованих програм навчання з фізичної культури для жінок-військовослужбовців. Існуючі програми виявились малоефективними – у них не передбачені методики, завдяки яким можна підготувати жінок, із врахуванням їх фізіологічних особливостей, до тих фізичних навантажень, які необхідні військовослужбовцям бойових спеціальностей [3]. Тому значна частина науковців зосередилась на пошуку засобів (вправ, видів сорту, сучасних інноваційних підходів) для покращення фізичної підготовленості жінок [4,5]. На нашу думку одним з таких засобів може бути

бокс. Проаналізувавши низку наукових робіт [6,7,8,9] та провівши свої дослідження [10] ми дійшли висновку про необхідність створення програми навчально-тренувальних занять для жінок-військовослужбовців з використанням засобів боксу з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Бокс є цілком доступним видом спорту тому, що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається, а також ним можуть займатись як чоловіки, так і жінки [11,12]. Проте цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку та фізичної підготовленості [13]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [14,15]. Фізична підготовка як процес розвитку рухових якостей нерозривно пов'язана із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я [16,17].

Питання впровадження боксу у навчальний процес курсантів досліджував О.М. Лойко [18]. Науковцем було визначено ставлення військовослужбовців до впровадження боксу у навчальний процес курсантів ВЗВО окремим блоком навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Автором було розроблено авторську анкету для опитування військовослужбовців щодо їх думки про включення боксу у навчальний процес ВЗВО. Проведено анкетування серед військовослужбовців Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Результати дослідження засвідчили, що більше 70% опитаних вважають необхідним включити бокс у навчальний процес курсантів ВЗВО окремим блоком навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Половина опитаних курсанток вважає заняття боксом ефективним засобом покращення фізичної підготовленості. Вони підкреслюють зміцнення організму та загальне покращення фізичного стану завдяки регулярним тренуванням з боксу.

Зараз спостерігається тенденція до збільшення кількості жінок у Збройних Силах України, а тому та є необхідність адаптації програм фізичної підготовки. Автори [19] пропонують інтеграцію боксу як засобу підвищення фізичної підготовленості та стресостійкості курсанток. У роботі досліджується ставлення фахівців до впровадження боксу у програми фізичної підготовки. Результати опитування показали, що 97,5% респондентів підтримують ідею включення боксу до навчальних програм, вважаючи його ефективним засобом фізичного та психічного гарту курсантів.

Світовий досвід свідчить, що бокс активно використовується в системах підготовки військовослужбовців багатьох країн, зокрема США, Великобританії, Ізраїлю, Франції, Німеччини та України. В кожній з цих держав розроблені спеціальні програми тренувань, які адаптовані під вимоги військової служби та бойової підготовки [20,21].

Загалом, наукові праці свідчать про позитивний вплив боксу на фізичну підготовленість військовослужбовців. Інтеграція боксу у програми фізичної підготовки сприяє розвитку сили, витривалості, координації та стресостійкості, що є важливими компонентами їх підготовки.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити програму навчально-тренувальних занять для жінок-військовослужбовців з використанням засобів боксу під час спортивно-масової роботи (перший рік навчання) у військовому коледжі сержантського складу Національної академії Сухопутних військ.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, освітніх програм, педагогічне спостереження, проектування. Педагогічне спостереження застосовувалося нами для оцінювання зацікавленості військовослужбовців-жінок заняттями з боксу та їх психоемоційного стану під час занять. Метод проектування застосовувався з метою підбору методів та дозування засобів з боксу під час підготовки жінок-військовослужбовців, а також планування цього процесу (макро-, мезо- і мікроциклах, навчально-тренувальні заняття).

Результати дослідження та дискусія. Навчальні програми з фізичної підготовки для курсантів ВЗВО розробляються відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки фахівців. Фізична підготовка організовується та проводиться у таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота. Вона має оздоровчу, виховну та військово-прикладну спрямованість. Згідно з розподілом часу, на фізичну підготовку щотижня виділяється: навчальні заняття – 1 раз на тиждень (2 академічні години); ранкова фізична зарядка – 5 разів на тиждень (по 30 хвилин); спортивно-масова робота – 3 рази на тиждень (загалом 5 годин). Спортивно-масова робота носить тренувальний характер і її зміст розробляється начальником з фізичної підготовки і спорту для навчальних підрозділів та затверджується начальником ВКС [22].

Нами на основі загальних теоретичних основ фізичної підготовки в цілому та боксу зокрема [23–26] було розроблено програму навчально-тренувальних занять для військовослужбовців-жінок з використанням засобів боксу під час спортивно-масової роботи (перший рік навчання) у військовому коледжі сержантського складу Національної академії Сухопутних військ.

Зміст програми включає: мету програми; структуру програми за семестрами (I та II семестр); фази підготовки: адаптаційну, основну та передзмагальну; цілі кожної фази; основні напрями фізичної та спеціальної підготовки; організацію тренувального процесу; контрольні заходи для оцінки ефективності кожної фази; очікувані результати реалізації програми.

Мета програми полягає у підвищенні рівня фізичної підготовленості, розвитку базових і спеціальних фізичних здібностей, опануванні елементів боксу з для подальшого формування бойової витривалості, психологічної стійкості та самозахисту.

Розподіл програми на семестри: 1 семестр (вересень – грудень) (табл. 1).

Фаза: Адаптаційний період.

Цілі: Покращення загального фізичного стану. Вивчення базових технік боксу. Формування мотивації до тренувального процесу.

Основні напрямки: Загальна фізична підготовка (ЗФП): координація, витривалість, гнучкість. Технічна підготовка: стійка, переміщення, базові удари (джеб, крос, хук). Робота з партнером: вправи у парах, імітаційні рухи. Тренування: 3 рази на тиждень по 60–90 хв.

Контроль: Тестування: тест Купера, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, скручування, біг 100 м. Оцінка техніки базових ударів.

2 семестр (січень – травень). Фаза: Основний період + передзмагальна підготовка.

Цілі: Розвиток спеціальної витривалості та сили. Формування тактичного мислення. Підготовка до участі в навчальних спарингах або внутрішніх змаганнях.

Основні напрямки: Спеціальна фізична підготовка (СФП): швидкість, швидкісна сила, координація (рівновага). Вдосконалення техніки: комбінації ударів, ухили, блоки. Тактика і психологічна підготовка: моделювання боїв, основи стратегії. Робота з боксерським інвентарем: лапи, груші, мішки. Тренування: 3 рази на тиждень по 60–120 хв. Контроль: Спаринг-контроль (легкий, 2–3 раунди). Комплексне тестування (фізичні якості + технічні навички).

Таблиця 1

Програма навчально-тренувальних занять для жінок-військовослужбовців з використанням засобів боксу під час спортивно-масової роботи

Фаза підготовки	Мета фази	Основні види діяльності	Контроль та оцінювання
Адаптаційна (1 семестр)	Покращення загальної фізичної підготовки, ознайомлення з базовою технікою боксу	Загальна фізична підготовка, базові техніки (джеб, крос, хук), парні вправи	Тест Купера, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, біг на 100 м, оцінка техніки ударів
Основна (2 семестр)	Розвиток спеціальної витривалості, удосконалення технічної майстерності	Комбінації ударів, робота з інвентарем, тактичні прийоми	Спаринг-контроль (2-3 раунди), комплексне тестування
Передзмагальна (кінець 2 семестру)	Моделювання бойових ситуацій, тактична підготовка, психологічна стійкість	Спаринги, аналіз боїв, стратегія ведення поєдинку	Формат змагального контролю, відеоаналіз

У програмі навчально-тренувальних занять під час адаптаційної фази (вересень – грудень) передбачено поступове залучення курсанток до фізичних навантажень та опанування основ техніки у боксі. Програма включає: загальнофізичну підготовку: біг на середні дистанції (800–1500 м), комплекс загальнорозвивальних вправ (ЗРВ), вправи на гнучкість і координацію; вивчення базових технічних елементів боксу: стійка, пересування в стійці (вперед, назад, у сторони), базові удари (джеб, крос, хук); парні вправи: «дзеркальне пересування», «їжак» (імітаційні ухили, реакція на дотик), елементи тіншового бою; фізіологічна адаптація: навчання правильному диханню, вправи на розслаблення після тренування. Контроль ефективності: тест Купера, біг на 100 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, оцінка техніки ударів (за 5-бальною шкалою).

Під час основної фази (січень – квітень) передбачені: фізична підготовка: інтервальні спринти, вправи на швидкість, силу, рівновагу (баланс-платформи, гімнастичні вправи); спеціальна підготовка з боксу: комбінації ударів (джеб-крос, джеб-хук, подвійний джеб-ухил), ухили, блоки, підставки; робота з інвентарем: лапи (рефлекс і точність), боксерські груші, мішки для витривалості; тактика і психологічна стійкість: елементи бою за сценарієм, командне моделювання ситуацій, тренінги з контролю емоцій під тиском. Контроль: спаринг 2–3 раунди, оцінювання техніки, загальна витривалість (тест Купера).

Упродовж передзмагальної фази (травень) передбачені: моделювання умовно-бойових ситуацій: тренування в нестандартних умовах (підвищене навантаження, обмежена видимість); спаринги з аналізом: відеофіксація поєдинків, груповий аналіз тактики, помилок і рішень; самоконтроль і психологічна підготовка: ведення журналу тренувань, самозвіт і взаємооцінка в парах, психологічні ігри (рефлексія, вибір рішень у стресі). Контроль: формат змагального виступу + аналітичний звіт курсантки про свій виступ.

Проект річного плану тренувань з боксу з точним розподілом по днях календарного місяця представлений на рис. 2.

Освітньо-методичне забезпечення програми: використання відеоаналізу як методики самооцінювання; залучення до занять інструкторів та психологів; ведення індивідуальних карток результатів; щомісячне мотиваційне оцінювання прогресу.

Очікувані результати після року занять за розробленою програмою: покращення витривалості (зростання результатів тесту Купера); збільшення силових показників різних груп м'язів (кількість згинань-розгинань рук в упорі лежачи, присідань, скручувань тулуба); сформовані навички боксерської техніки (удари, переміщення, ухилення); покращення показників психологічної стійкості, бойової готовності до стресових ситуацій.

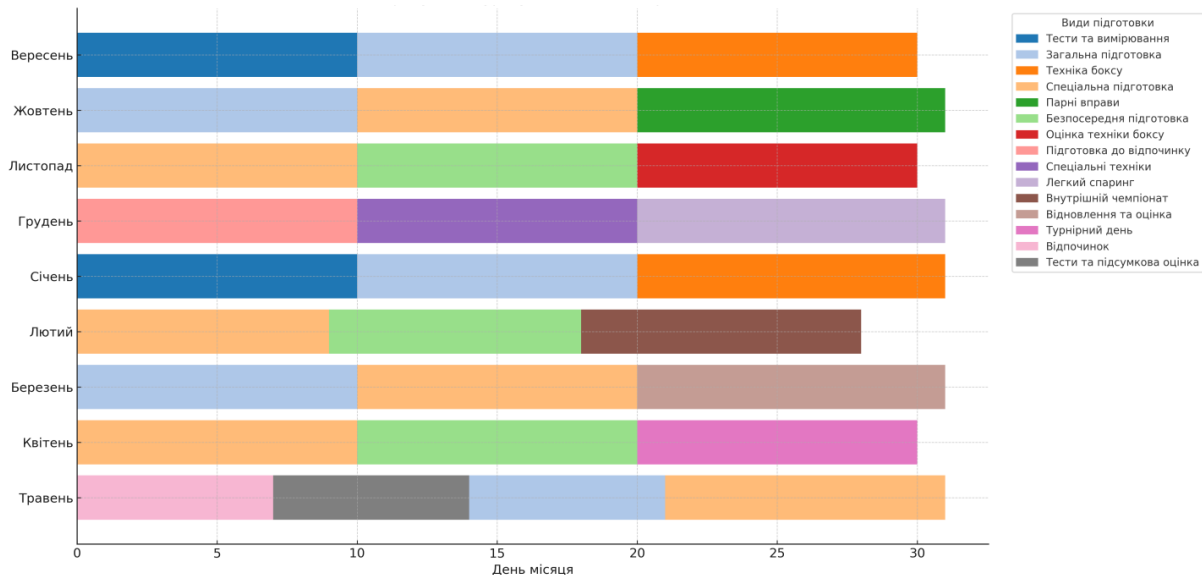


Рис. 2 Річний план тренувань з боксу жінок-військовослужбовиць

Дискусія. Дослідження узгоджується з науковими джерелами [27], які підтверджують доцільність використання боксу як засобу покращення фізичної підготовленості військовослужбовців, зокрема, застосування засобів боксу у фізичному вихованні учнів військово-спортивних ліцеїв призвело до покращення результатів тестування швидкісної сили м'язів рук (метання тенісного м'яча на дальність, метання набивного м'яча), м'язів тулуба (піднімання тулуба в положення сид за 30 с), абсолютної сили тяги м'язів рук і спини, силовій витривалості (вис на зігнутих руках), суглобової мобільності (викрут лінійки за спину, нахил тулуба вперед з положення стоячи), координаційних здібностей (метання тенісного м'яча на точність, три перекиди вперед), витривалості (тест Купера).

Результати опитувань [18], проведені серед курсантів чоловічої статі, та аналізу власного практичного досвіду вказують на високу мотивацію курсантів до заняття боксом, що позитивно впливає не лише на фізичну, а й на психологічну готовність до виконання завдань військової служби.

Висновки. Бокс, як прикладний вид спорту з високим рівнем динаміки, поєднує в собі елементи силовій, координаційної, тактичної і психологічної підготовки, що робить його особливо цінним для формування якостей, необхідних у військовій службі. Запропонована програма може бути адаптована до потреб різних військових навчальних закладів та підрозділів, а також інтегрована в програми загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Розроблена програма навчально-тренувальних занять з використанням засобів боксу може розглядатися як ефективний засіб підвищення фізичної та психологічної готовності військовослужбовиць і може стати складовою частиною комплексної системи фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі є багатобічними та охоплюють кілька важливих аспектів. Насамперед, актуальним є проведення широкомасштабного педагогічного експерименту за участю курсанток із різних військових навчальних закладів для отримання репрезентативних даних щодо впливу занять із використанням засобів боксу на фізичний стан, психоемоційне здоров'я, а також бойову готовність жінок-військовослужбовиць у динаміці навчального року або кількох навчальних циклів.

Окрему увагу варто приділити адаптації програми для різних вікових категорій, рівнів фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовиць. Це дозволить зробити програму більш гнучкою та доступною для впровадження в ширшому колі підрозділів, включаючи територіальну оборону та підрозділи резерву.

До перспективних напрямів відноситься й розробка методичних рекомендацій для інструкторів фізичної підготовки та командирів підрозділів щодо правильного планування, проведення та контролю за тренувальним процесом з елементами боксу. Варто також звернути увагу на створення системи

оцінювання ефективності програми, включаючи не лише фізичні показники, але й рівень бойового духу, взаємодії в групі та психологічної стійкості.

У довгостроковій перспективі можливе створення цілісної програми бойової фізичної підготовки для жінок-військовослужбовиць, яка включатиме елементи боксу, рукопашного бою, функціональних тренувань і психологічної підготовки з урахуванням гендерних і професійних особливостей.

Список використаних джерел

1. Закон України. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон від 07.12.2017 №2229-VIII.
2. Міністерство оборони України. Довідник вступникам до військових навчальних закладів у 2025 році [Інтернет]. 2025 [цит. 2025 черв 11]. Доступно: <https://mod.gov.ua/diyalnist/normativno-pravova-baza/dovidnik-vstupnikam-u-vijskovi-navchalni-zakladi-u-2025-roczii>
3. Небожук ОР. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових коледжів сержантського складу [дисертація]. Львів; 2021. 208 с.
4. Романчук С, Лойко О, Афонін В, Добровольський В, Суспо В, Боярчук О, та ін. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. Вісник К-ПНУ ім. І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021;(19):43-8.
5. Лойко Д, Логінов І, Ліщинський О. Бокс як складова спортивно-масової роботи курсантів. InterConf. 2021;(89).
6. Лойко О. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів. InterConf. 2021;(94).
7. Лойко О, Букреев В. Впровадження боксу в навчальний процес курсантів. InterConf. 2023;(157):404-14.
8. Конох А, Воронцов А. Пріоритети вдосконалення жіночого боксу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(3):11-8.
9. Юрченко І. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Молодий вчений. 2018;2(54):466-9.
10. Калабський АВ, Романчук СВ. Дослідження суб'єктивної думки щодо впровадження боксу в освітній процес військовослужбовиць військового коледжу сержантського складу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. 2025;(4):42-8. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).08)
11. Молочко А, Височіна Н. Історичні аспекти жіночого боксу. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021;2(6):143-59.
12. Рибачок РО, Проценко АА, Суханова ГП. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. 2021;3(133):105-12. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).21
13. Молочко АС. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. Наук. часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2021;1(129):71-7. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)
14. Юрченко ІВ. Бокс у фізичному вихованні студентів. Молодий вчений. 2018;2(54):466-9.
15. Савченко В, Долбишева Н, Каковкіна О, Стальченко В. Національно-патріотичне виховання в системі спортивної підготовки боксерів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;(1):60-7. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.60-67>
16. Вострокнутов ЛД, Кривенцова ІВ, Огарь ГО, Клименченко ВГ, Стрельникова ЄЯ. Фізична підготовка засобами боксу. 2022. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/f503fa38-ab46-4267-a380-5b3e3000e4f7>
17. Базилевич НО, Юрченко ІВ, Тонконог ОС. Вплив боксу на старшокласників. 2023. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 3К(162) (Бер 2023), 48-54. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К\(162\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).08)
18. Лойко О, Афонін В, Фіщук І. Мотивація жінок-курсантів до занять боксом. InterConf+. 2023;(30(143)):527-34.
19. Лойко О, Хіменес Х, Гулей К. Бокс як засіб формування навичок бою. InterConf+. 2023;40(183):577-84. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2023.056>
20. Романчук С, Небожук О, Одеров А, та ін. Інноваційні дослідження фізпідготовки у збройних силах іноземних держав. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021;(23):46-51.
21. Авзалова Д, Рефель В. Фізична підготовка у військових закладах України та за кордоном. Grail of Science. 2023;(29):365-72. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063>
22. Міністерство оборони України. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки: Наказ №225 від 05.08.2021.
23. Назимок ВВ, Гаврилова НМ, Мартинов ЮО, та ін. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського; 2021. 135 с.
24. Струтинський А, П'ятничук Д, Пітин МЯ, Семеряк З. Підготовка спортсменів у боксі: огляд. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024;(2):51-8. DOI 10.32782/olimpyspu/2024.2.9

25. Яровий МВ, Вострокнутов ЛД, Цимбалюк ЖО, Руденко АВ, Шутєєв ВВ. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства. 2023;(3):133-44. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11>
26. Воронцов АІ. Структурний підхід до тренування в дівочому боксі. Рига: Baltija Publishing; 2021.
27. Льницький І, Окопний А, Палатний А. Засоби боксу в фізичному вихованні учнів ліцеїв. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;(4):10-18.

References

1. Pro zabezpechennia rivnykh prav ta mozhlyvostei zhink i cholovikiv [On ensuring equal rights and opportunities for women and men]. Zakon vid 07.12.2017 №2229-VIII.
2. Ministerstvo obrony Ukrainy. Dovidnyk vstupnykam do viyskovykh navchalnykh zakladiv u 2025 rotsi [Ministry of Defence of Ukraine. Guide for applicants to military educational institutions in 2025] [Internet]. 2025 [cited 2025 Mar 11]. Available from: <https://mod.gov.ua/diyalnist/normativno-pravova-baza/dovidnik-vstupnikam-u-viyskovi-navchalni-zakladi-u-2025-roczy>.
3. Nebozhuk OR. Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kursantiv viyskovykh koledzhiv serzhantskoho skladu [dissertation] [Improvement of physical training of cadets in military colleges of the NCO corps.]. Lviv; 2021. 208 p.
4. Romanchuk S, Loiko O, Afonin V, Dobrovolskii V, Suspo V, Boiarchuk O, et al. Vplyv zasobiv boksu na fizychnu pidhotovlenist kursantiv viiskovoho koledzhu [Impact of boxing tools on cadets' physical preparedness]. Visnyk K-PNU im. I. Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2021;(19):43-8.
5. Loiko D, Lohinov I, Lishchynskiy O. Boks yak skladova sportyvno-masovoi roboty kursantiv. InterConf. 2021;(89). [Boxing as part of cadets' mass sports work.]
6. Loiko O. Boks u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv [Boxing in the system of cadets' physical training]. InterConf. 2021;(94).
7. Loiko O, Bukreev V. Vprovadzhennia boksu v navchalnyi protses kursantiv [Implementation of boxing into the cadets' educational process]. InterConf. 2023;(157):404-14.
8. Konokh A, Vorontsov A. Priorytety vdoskonalennia zhinochoho boksu [Priorities for improving women's boxing]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019;(3):11-8.
9. Yurchenko I. Boks u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Boxing in the physical education of student youth]. Molodyi vchenyi. 2018;2(54):466-9.
10. Kalabskyi AV, Romanchuk SV. Subiektivna dumka shchodo vprovadzhennia boksu u viyskovykh koledzhakh [Subjective opinion on boxing implementation in military colleges]. Naukovyi chasopys UDU im. M. Drahomanova. 2025;(4):42-8.
11. Molochko A, Vysochina N. Istorychni aspekty zhinochoho boksu [Historical aspects of women's boxing]. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 2021;2(6):143-59.
12. Rybachok RO, Protsenko AA, Sukhanova HP. Fitness boxing u suchasniy fitness-systemi [Fitness boxing in modern fitness systems]. Naukovyi chasopys UDU im. M. Drahomanova. Seriya 15. 2021;3(133):105-12.
13. Molochko AS. Aktualni problemy rozvytku zhinochoho boksu [Topical issues of women's boxing development]. Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova. 2021;1(129):71-7.
14. Yurchenko IV. Boks u fizychnomu vykhovanni studentiv [Boxing in students' physical education]. Molodyi vchenyi. 2018;2(54):466-9.
15. Savchenko V, Dolbysheva N, Kakovkina O, Stalchenko V. Natsionalno-patriotychne vykhovannia bokseriv [National-patriotic education in boxers' training]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2023;(1):60-7.
16. Vostroknutov LD, Kryventsova IV, Ogar GO, Klymenchenko VG, Strel'nikova EY. Fizychna pidhotovka zasobamy boksu [Physical training by means of boxing]. 2022.
17. Bazyl'yevych NO, Yurchenko IV, Tonkonoh OS. Vplyv boksu na fizychnu pidhotovlenist starshoklasnykiv [Effect of boxing on high school students' fitness]. 2023.
18. Loiko O, Afonin V, Fishchuk I. Motyvatsiia zhink-kursantiv do zaniat boksom [Motivation of female cadets for boxing training]. InterConf+. 2023;30(143):527-34.
19. Loiko O, Khimenes Kh, Hulei K. Boks yak zasib formuvannia navychok bezpeky boiu [Boxing as a means of forming combat safety skills]. InterConf+. 2023;40(183):577–84. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2023.056>
20. Romanchuk S, Nebozhuk O, Oderov A, et al. Innovatsiini doslidzhennia fizychnoi pidhotovky u ZSU inozemnykh derzhav [Innovative research on physical training in foreign armed forces]. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2021;(23):46-51.
21. Avzalova D, Refel V. Fizychna pidhotovka i sport u viyskovykh zakladakh Ukrainy ta zarubizhnykh krain [Physical training and sports in military institutions of Ukraine and abroad]. Grail of Science. 2023;(29):365–72. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063>
22. Ministerstvo obrony Ukrainy. Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky [The approval of the physical training instruction]; Nakaz №225 vid 05.08.2021.
23. Nazymok VV, Havrylova NM, Martynov YuO, et al. Fizychno vykhovannia. Boks [Physical education. Boxing]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho; 2021. 135 p.

24. Strutynskyi A, Piatnychuk D, Pytyn MYa, Semeriak Z. Pidhotovka sportovtsiv u boksi: ohliad [Training of athletes in boxing: theoretical review]. Olimpiiski ta paralimpiiski sport. 2024;(2):51-8.
25. Yarovyi MV, Vostroknutov LD, Tsymbaliuk ZhO, Rudenko AV, Shutieiev VV. Vyttryvalist bokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Boxers' endurance development at the basic training stage]. Yedynoborstva. 2023;(3):133-44. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2023_3_13
26. Vorontsov AI. Strukturnyi pidkhid do trenuvannia v divochomu boksi [Structural approach to training in girls' boxing]. Riga: Baltija Publishing; 2021.
27. Ilnytskyi I, Okopnyi A, Palatnyi A. Zasoby boksu u fizychnomu vykhovanni litseiistiv [Use of boxing methods in physical education of military high school students]. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. 2017;(4):10-18.

Цитування на цю статтю:

Калабський Андрій. Взаємозв'язок технічної підготовленості і результату у боксерських поєдинках курсантів військових закладів вищої освіти. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 51-58

Відомості про авторів

Андрій Калабський Володимирович - аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0009-0009-7931-1496>
e-mail andrejkalabskij1@gmail.com
