

5. Lisenchuk G, Khmelnińska, BogatyrevK, Kokarev B, KokarevaK, Derkach V, MartsinkovskiyI, Krupenya S, Cieślicka M. The effects of fitness training on physical preparedness of highly qualified football players. Health, Sport, Rehabilitation. 2025;11(1):29-42.

6. Khmelnińska Irene, Krupenya Svitlana, Zhivolovich Svitlana. The effect of fitness training on the motion preparedness of women 23-33 years old. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені М.П. Драгоманова, 2024. – Випуск № 3К(176) (2024): Матеріали конференції "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ.– С.22-26.

7. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с. http://192.168.255.230/books/11_1_21_3.pdf.

8. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ – К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

УДК 796.83:37.015.31

Антонюк Оксана Анатоліївна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Звягінцев Артур Олександрович,

здобувач вищої освіти першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Сучасний розвиток боксу характеризується високими вимогами до фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості спортсменів. У системі підготовки юних боксерів дедалі більшого значення набуває впровадження інноваційних технологій, що забезпечують підвищення ефективності тренувального процесу та індивідуалізацію навантажень [1].

Інноваційні підходи охоплюють використання інформаційно-комунікаційних технологій, сенсорних тренажерів, біомеханічних систем контролю рухів та методів біологічного зворотного зв'язку (біофідбеку) [2]. Такі засоби дають можливість тренеру контролювати швидкість, силу удару, частоту серцевих скорочень, час реакції спортсмена. Застосування подібних технологій сприяє точнішій оцінці рівня підготовленості та оперативній корекції тренувальних програм [3].

Поряд із технічними інноваціями значного розвитку набули педагогічні й психологічні підходи. До них належать модульні програми, що передбачають варіативність засобів тренування, розвиток творчого мислення, використання відеоаналізу техніко-тактичних дій і створення ситуаційного моделювання бою [4]. Особливо ефективним виявилось поєднання цифрового моніторингу фізичних показників із застосуванням психологічних методик концентрації

уваги, візуалізації рухів і регуляції дихання. Такі засоби підвищують рівень самоконтролю, мотивації та знижують емоційну напругу під час змагань [5].

Досвід зарубіжних досліджень підтверджує ефективність поєднання класичних тренувальних методів із використанням сучасних технологій. Зокрема, R. Schmidt (2020) зазначає, що цифрові засоби аналізу рухів у єдиноборствах суттєво покращують точність технічних дій і прискорюють процес навчання [11].

Проведений аналіз літератури засвідчує, що інноваційні підходи в тренуванні юних боксерів сприяють підвищенню якості спеціальної підготовки, зменшенню ризику травматизму та формуванню у спортсменів стійкої мотивації до занять спортом.

Для впровадження інноваційних методів підготовки юних спортсменів, зокрема боксерів, ключову роль має підготовка тренерів, викладачів. У діяльності тренера-викладача, спортивного педагога тісно пов'язані між собою фундаментальні знання і практичний досвід роботи, що включає способи і форми педагогічної взаємодії, поєднані у творче ціле з метою розвитку своїх вихованців (спортсменів, учнів). Ці компоненти педагогічного мислення визначають надалі індивідуальний стиль педагогічної діяльності. Він виявляється в характерній педагогічній техніці педагога – сукупності раціональних засобів, умінь та особливостей його поведінки, спрямованих на ефективну реалізацію обраних методів і прийомів навчально-виховної роботи та тренувального процесу [6-9].

Інноваційні технології у підготовці юних боксерів забезпечують комплексний розвиток технічних, фізичних і психічних якостей спортсменів. Використання сучасних цифрових, сенсорних і психофізіологічних засобів дозволяє індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, зробити його науково обґрунтованим і безпечним. Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення методичних рекомендацій щодо впровадження інновацій у дитячо-юнацький бокс, що сприятиме підвищенню рівня спортивних досягнень і конкурентоспроможності українських спортсменів.

Враховуючи те, що країна знаходиться в стадії війни з агресором важливе значення набуває підготовка спортсменів-паралімпійців. Нажаль, це не обходить і молодь. Тому нові, інноваційні підходи повинні бути і для цієї категорії спортсменів [10].

Список використаних джерел

1. Назаренко О.В. Інноваційні підходи у підготовці спортсменів юнацького віку // Фізична культура і спорт. – 2021. – № 2. – С. 71–76.
2. Єрмоленко О.В. Інноваційні технології у тренуванні спортсменів єдиноборств. – Київ: НУФВСУ, 2020. – 126 с.
3. Лопатін В.В. Використання відеоаналізу у технічній підготовці боксерів. – Харків: ХДАФК, 2019. – 78 с.

4. Озерова О.А. Методичні основи використання інновацій у тренувальному процесі спортсменів. – Київ: КНУБА, 2022. – 94 с.

5. Костюк В.П. Сучасні технології моніторингу підготовленості спортсменів // Науковий часопис НУФВСУ. – 2020. – № 5. – С. 115–120.

6. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>

7. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

8. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany, 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

9. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаукa". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>

10. Kokun O., Baranauskienė I., Shamych O. (2018). The influence of sports on paralympic athletes' personal development. Social Welfare. Interdisciplinary Approach, 8(1), 124-131. DOI: 10.21277/sw.v1i8.359. (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index).

11. Schmidt R. Motor Learning and Performance in Combat Sports. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. – 254 p. – Режим доступу: <https://us.humankinetics.com/products/motor-learning-and-performance-6th-edition> (дата звернення: 23.10.2025). [researchgate.net/publication/329777405](https://www.researchgate.net/publication/329777405)

УДК 796:613.2

Антонюк Оксана Анатоліївна,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Савіна Марія Владиславівна,

*здобувач першого бакалаврського рівня, групи зФВС-22
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ЕРГОГЕННА ДІЄТИКА І ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Ергогенна дієтика та збалансоване харчування для спортсменів базуються на правильному співвідношенні вуглеводів, білків та жирів для підтримки енергії, відновлення та загального здоров'я. Вуглеводи є ключовим джерелом