DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).08

Василенко К.С.
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ https://orcid.org/0000-0003-3152-4790
Корюкаєв М.М.
старший викладач кафедри охорони здоров'ята спортивних технологій, Національнийтехнічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-6122-8103
Зіва В.П.
старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров`я,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ
https://orcid.org/0009-0004-0774-9484

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

В роботі представлено результати педагогічного експерименту щодо вивчення ефективності застосування засобів силового фітнесу для підвищення функціональних можливостей студентів у процесі фізичного виховання.

Визначено, що постійна стресова ситуація під час безпекових загроз, дистанційне та змішане навчання, тощо, зумовлює підвищення навантаження на функціональний стан організму студентської молоді, унаслідок чого спостерігаються зміни, що характеризуються зниженням функціонального резерву серця, погіршення розумової та фізичної працездатності, обмеження адаптаційно-пристосувальних можливостей організму до будь-яких навантажень, зокрема і рухових. Обґрунтовано важливість дослідження можливостей використання популярних видів фітнесу з метою підвищення функціональних резервів організму. Поазано, що різні види фітнесу є надзвичайно популярними серед студентів, а можливості компонування вправ різної спрямованості, методів їх застосування відповідно до мети занять та широкий діапазон використання інвентарю – експандерів, гантель, бодібарів тощо робить їх доступними для осіб різного рівня рухової підготовленості. Встановлено позитивну динаміку функціонального стану серцево-судинної системи за показниками індексів Руф'є, Кердо та Гарвардського степ-тесту у студентів, які займалися силовим фітнесом.

Ключові слова: *силовий фітнес, функціональні можливості організму, фізична працездатність, студенти, фізичне виховання.*

Kateryna Vasylenko, Mykola Koriukaiev, Vitalii Ziva Improving the Functional Capacity of Students Through Strength Fitness Training. *This paper presents the results of a pedagogical experiment aimed at investigating the effectiveness of using strength fitness methods to improve students' functional capacity during physical education. The study found that prolonged stress caused by security threats, remote and blended learning, and other factors places increased strain on students' functional state. This is manifested by a reduction in the heart's functional reserve, decreased mental and physical performance, and diminished adaptive capacity to various stressors, including physical exertion. The relevance of investigating the potential of popular fitness programs to enhance the body's functional reserves is substantiated. The study also found that various forms of fitness are highly popular among students. The possibility of combining different types of exercises, selecting training methods according to the objectives of each session, and using a wide variety of equipment—such as resistance bands, dumbbells, and body bars-makes strength fitness accessible to individuals with different levels of physical fitness.*

To assess functional capacity, the following physiometric indices were measured: the Ruffier Index, the Kerdo Index, and the Harvard Step Test Index (HSTI). The study involved 139 first-year students of higher education universities in Kyiv who had no health problems or contraindications to physical exercise. The experiment lasted 8 months of the 2025-2026 academic year (October-May).

Key words: *strength fitness, functional capacity, physical performance, students, physical education.*

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання в ЗВО має одне з пріоритетних завдань – зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності студентської молоді. Нажаль, як стверджують науковці, насьогодні спостерігається зниження рухової активності, збільшення навчального навантаження ЗВО, малорухливий спосіб життя все це негативно позначається на функціональному стані серцево-судинної системи та рівні фізичної підготовленості студентів [1; 4; 5]. Як наслідок, їхній фізичний стан погіршується, що призводить до ожиріння, болю у скелетних м'язах та інших проблем зі здоров'ям [8]. Крім того, постійна стресова ситуація під час безпекових загроз, дистанційне та змішане навчання, тощо, зумовлює підвищення навантаження на функціональний стан організму студентської молоді, унаслідок чого спостерігаються зміни, що характеризуються зниженням функціонального резерву серця, погіршення розумової та фізичної працездатності, обмеження адаптаційно-пристосувальних можливостей організму до будь-яких навантажень, зокрема і рухових.

Високий рівень функціональних можливостей організму є показником міцного здоров'я, і навпаки, низький їх рівень є фактором ризику. Функціональні можливості організму пов'язані з фізичною працездатністю та зумовлюють

меншу захворюваність, зокрема й серцево-судинних, що посідають одне з провідних місць у структурі захворюваності сучасної молоді. Отже, значення фізичної працездатності для здоров'я студентської молоді актуалізує пошук і застосування нових ефективних фізкультурно-оздоровчих методик і технологій у фізичному вихованні в ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що систематичні заняття фітнесом позитивно впливають на кардіореспіраторну витривалість, фізичну працездатність та функціональний стан організму студентської молоді [2; 3; 5- 7]. Різні види фітнесу є надзвичайно популярними серед студентів, а можливості компонування вправ різної спрямованості, методів їх застосування відповіно до мети занять та широкий дапазон використання інвентарю — експандерів, гантель, бодібарів тощо робить їх доступними для осіб різного рівня рухової підготовленості [2; 4; 6; 8].

Мета дослідження - довести ефективність застосування фітнес- тренування для підвищення фізичної працездатності студентів у процесі фізичного виховання.

Матеріали та методи. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентської молоді використовували індекс Руф'є, для оцінки вегетативного тонусу - індекс Кердо, загальну витривалість та здатність серцево-судинної системи відновлюватися після дозованого фізичного навантаження досліджували за індексом Гарвардського степ-тесту. У дослідженні взяли участь 139 студентів першого курсу ЗВО м. Києва, які не мали відхилень у стані здоров'я та протипоказань до занять фізичними вправами, з них було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. До складу експериментальної групи увійшло 69 студентів (35 дівчат і 34 юнака), що обрали секцію фітнесу, контрольна група налічувала 70 студентів (37 дівчат та 33 юнака), які обрали інші спортивні секції. Експеримент мав відкритий характер, студенти були проінформовані про його мету і завдання. Заяття з фізичного виховання проходили двічі на тиждень. Групи ЕГ та КГ дівчат та юнаків були однорідними ($p>0,5$), що підтверджено відсутністю достовірної різниці між досліджуваними показниками на початку експерименту. Експеримент тривав 8 місяців 2025-2026 навчального року (жовтень-травень).

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку навчального року виконано попередню діагностику стану серцево-судинної системи з означеними функціональними пробами. Середньогрупові дані показників функціонування серцево-судинної системи юнаків та дівчат 17 років представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники функціонування серцево-судинної системи у студентів 17 років, секунд ($\overline{X} \pm m_{\bar{x}}$)

Юнаки, n=67	Дівчата, n=72
Індекс Руф'є, умовні одиниці	
9,2±2,8	7,8±2,1
Індекс Кердо, умовні одиниці	
0,97±0,17	0,92±0,14

Порівняння отриманих даних, що характеризують фізичну працездатність за показниками кровообігу з віковими нормами показав, що вони відповідають середньому рівню.

Протягом педагогічного експерименту студенти ЕГ займалися силовим фітнесом, студенти КГ займалися у інших спортивних секціях за вибором.

Силовий фітнес відрізняється високою інтенсивністю м'язової роботи та залученістю усіх м'язових груп. Особливістю функціональних вправ зміцнення і розвиток глибоких м'язів-стабілізаторів, що підтримують хребет і суглоби від щоденних навантажень і травм, акцент на м'язи кора за рахунок рухів з обтяженням масою власного тіла та зовнішнім опором: присідів, випадів, підйомів, жимів, берпі, нахилів, стрибків ізометричних вправ на утримання положення тіла та їх поєднання з різними рухами тощо. Заняття поєднують в собі елементи гімнастики, аеробіки, кардіо та силові вправи. Заняття характеризується такими особливостями: організацію рухової активності з музичним супроводом; широким спектром використовуваних фізичних вправ та їх поєднань, що дозволяють впливати на розвиток різних рухових якостей; відсутністю прямого навантаження на скелет та суглоби; можливістю легкого регулювання рухових навантажень відповідно до статево-вікових особливостей та рівня підготовленості студентів; високою динамічністю та емоційністю занять. Враховуючи те, що фізична працездатність характеризується потенційною здатністю виконувати статичну, динамічну та змішану м'язову роботу на основі функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи у різних режимах енергозабезпечення, у процесі занять фітнесом пріоритетним було завдання розвитку різних видів витривалості та сили.

Заняття силовим фітнесом проводилися за структурою, що включає три фази: підготовчу, основну, заключну (відновлювальну). У підготовчій фазі фітнес-тренування вирішуються такі завдання: організація студентської молоді та активізація їх уваги; створення відповідної психологічної установки та позитивного емоційного стану; підготовка організму до майбутніх рухових навантажень. Заняття починали з аеробної частини та включали розминку із загальнорозвивальних вправ. Тривалість підготовчої фази складає 20% тренувального часу. Побудова основної фази заняття залежала від поставлених педагогічних завдань. Якщо ставили завдання сприяти розвитку загальної витривалості, то використовували аеробний протокол Long, що передбачав 1-5 хвилин роботи та більше залежно від рівня підготовленості учнів). Якщо ставили завдання сприяти розвитку силової та анаеробної витривалості, використовували аеробний протокол Short, що передбачав 30-60 секунд роботи. При цьому використовували силові вправи для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба, плечового поясу, м'язів ніг та рук. Темп виконання вправи обирали інтенсивний (якомога більше повторень вправи) або екстенсивний (виконання вправи в індивідуальному темпі). При

інтенсивному темпі планували відносно повний відпочинок (90-120 секунд), при екстенсивному відпочинок між серіями вправ планувався жорсткий (до неповного відновлення 60 секунд). Тривалість основної фази складає 70% тренувального часу. Після кожної серії силових вправ виконували вправи на розтягування робочих м'язів. Заключна фаза складала 10% тренувального часу та передбачала використання вправ на розтягування (елементи стретчингу, пілатесу); відновлювальні вправи на дихання (елементи дихальної гімнастики); вправи на релаксацію (елементи йоги).

Залежно від цільової спрямованості занять зі студентами, рівня їх рухових та функціональних можливостей та інших чинників узагальнена структура фітнес-тренування мала різні варіації – використовували спеціальне обладнання: фітбол-м'ячі, гумові м'ячі, скакалки, еспандер-петлі, манжети-обважнювачі, гантелі різної маси, бодібари тощо, що дозволяло урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм з метою підвищення рівня їх фізичної працездатності. З цієї позиції заняття силовим фітнесом розглядалися як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращання фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток.

Для визначення ефективності запропонованої програми наприкінці педагогічного експерименту було проведено контрольні вимірювання показників функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Зафіксована статистично достовірна різниця між таким показником функціонального стану серцево-судинної системи, як індекс Руф'є як у хлопців так і у дівчат експериментальної групи, різниця між іншими досліджуваними показниками виявилася недостовірною (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи студентів 17 років в умовах педагогічного експерименту

Функціональні індекси	Групи	$\overline{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст показника	p
		до експерименту	після експерименту		
Юнаки					
Індекс Руфьє, умовні одиниці	КГ	9,2±2,7	9,0±2,6	2,2%	p>0,05
	ЕГ	9,1±2,9	8,3±3,0	9,2%	p≤0,05
Дівчата					
Індекс Руфьє, умовні одиниці	КГ	7,7±2,0	7,5±2,6	2,6%	p>0,05
	ЕГ	7,8±2,4	7,3±2,1	8,0%	p≤0,05
Юнаки					
Індекс Кердо, умовні одиниці	КГ	0,96±0,19	0,97±0,21	1,0%	p>0,05
	ЕГ	0,95±0,17	0,98±0,18	3,1%	p>0,05
Дівчата					
Індекс Кердо, умовні одиниці	КГ	0,93±0,16	0,94±0,22	1,1%	p>0,05
	ЕГ	0,92±0,12	0,96±0,19	4,3%	p>0,05

Отже, внаслідок впровадження фітнес-тренування на секціях фітнесу у процес фізичного виховання студентів 17 років спостерігається достовірне покращення індексу Руф'є. Крім того, розроблена програма покращила рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Для оцінювання ефективності фітнес-тренування широко застосовуються функціональні проби, серед яких особливе місце займає і Гарвардський степ-тест, що дозволяє об'єктивно оцінити адаптаційні можливості організму студентської молоді. Він характеризує адаптаційні можливості серцево-судинної системи, стан вегетативної регуляції та рівень фізичної працездатності, що робить його інформативним інструментом педагогічного контролю у фізичному вихованні студентів. Наприкіфнці навчального року встановлено позитивну достовірну динаміку ІГСТ у студентів експериментальної групи, тоді як у контрольній групі статистично значущих змін не виявлено

Таблиця 3

Динаміка зміни показників Індексу Гарвардського степ-тесту у студентів 17 років в результаті впровадження фітнес-тренування

Функціональний індекс	Групи	до експерименту	після експерименту	Δ приріст показника	p
Юнаки					
ІГСТ	КГ n-33	73,2±0,77	74,9±0,74	1,7	p>0,05
	ЕГ n-34	73,4±0,76	84,8±0,72	11,4	p≤0,05
Дівчата					
	КГ n-37	70,6±0,81	72,1±0,78	1,5	p>0,05

ІГСТ	ЕГ n-35	70,8±0,79	80,4±0,76	9,6	p≤0,05

Результати контрольного зрізу підтвердили ефективність застосування силового фітнесу для підвищення аеробної працездатності студентів.

Висновки. Силовий фітнес доступним і популярним серед молоді, розширює можливості щодо підвищення рухової підготовленості, функціональних можливостей організму, мотивації до рухової активності, покращення статури, м'язового рельєфу психоемоційного стану, прояву власної індивідуальності студентів. Аеробні та силові вправи виконувалися в інтенсивному та екстенсивному темпі, фізичні навантаження передбачали відносно повний та жорсткий варіанти відпочинку, тобто до неповного відновлення, що дозволяє впливати на аеробну продуктивність, фізичну працездатність, витривалість та різні види силових здібностей студентів.

Встановлено, що вихідні показники індексу Руф'є, Кердо, ІГСТ у юнаків та дівчат 17 років знаходяться на середньому рівні і достовірних відмінностей між контрольною і експериментальною групами не спостерігається. У результаті впровадження засобів силового фітнесу у студентів ЕГ зафіксовано достовірні позитивні зміни в показниках функціонального стану серцево-судинної системи за індексами Руф'є та ІГСТ (p≤0,05), динаміка індексу Кердо виявилася недостовірною (p>0,05). Щодо юнаків і дівчат КГ, то за усіма досліджуваними показниками функціонального стану серцево-судинної системи динаміка є позитивною, проте не має статистичної значущості (p>0,05).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу різних видів фітнесу на соматичне і ментальне здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання.

Література

1. Андрєєва, О. В., Степанюк, В., Хрипко, І. В., & Івчатова, Т. В. (2024). Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15,* (12(185), 9–14. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01
2. Бєлкова, Т. О., & Малахова, Ж. В. (2021). Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (198), 73-77. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-77
3. Бичук, І. О., Дем'янчук, О. Г., Бичук, О. І., Дикий, О. Ю., & Ващук, Л. М. (2025). Фітнес як засіб вдосконалення тренувального процесу спортсменів. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (24). https://doi.org/10.5281/zenodo.18477153
4. Дразіна, Є. В., Кучеренко, Г. В., Ковальова, Т. М., & Богатов, А. О. (2025). Підвищення фізичної підготовленості майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму засобами фітнесу. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (21). https://doi.org/10.5281/zenodo.17035408
5. Поліщук, В., & Кузькова, М. (2024). Оздоровчий фітнес в системі вищої освіти України та передумови його застосування. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(176), 392–396. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).86
6. Школа , О., & Волкова , Є. (2025). Вплив вправ зі степ-аеробіки на фізичний стан здобувачів вищої освіти. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*, *1*(5), 405–409. https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.20617
7. Sampaio, T., Marinho, D. A., Bragada, J. A., et al. (2024). Bibliometric Review of the Step Test: A Comprehensive Analysis of Research Trends and Development. Sports Medicine – Open, 10, 91. https://doi.org/10.1186/s40798-024-00764-y
8. Zhang, W. J., Feng, L. L., Qiu, J. Y., & Lu, T. F. (2025). How functional training builds up the physique of university students: An integrated review. Science & Sports, 40(1), 1–9. https://doi.org/10.1016/j.scispo.2024.03.005

References

1. Andrieieva, O. V., Stepanuk, V., Khrypko, I., & Ivchatova, T. (2024). Rukhova aktivnist i zdorov'ya studentiv: suchasnii stan, problemi i perspektivi. [Physical activity and students' health: current status, problems and prospects] Naukovii chasopis Ukraïnskogo derzhavnogo universitetu imeni Mikhaila Dragomanova. Seriya 15, (12(185), 9–14.https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01 (in Ukrainian).
2. Belkova, T. A., & Malakhova, Z. V. (2021). Bielkova, T. O., & Malakhova, Zh. V. (2021). Efektyvnist zastosuvannia fitnes-tekhnolohii u samostiinykh zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia studentiv.[Efficiency of application of fitness technologies in self-learning of physical education of students.] Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky, (198), 73-77. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-77 (in Ukrainian).
3. Bychuk, I., Demianchuk, O., Bychuk, A., Dykyi, O., & Vashchuk, L. (2025). Fitnes yak zasib vdoskonalennia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv.[Fitness as a Means of Optimizing the Training Process of Athletes.] Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky, (24).https://doi.org/10.5281/zenodo.18477153 (in Ukrainian).
4. Drazina, Y., Kucherenko, H., Kovalova, T., & Bohatov, A. (2025). Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti maibutnikh fakhivtsiv zi sportyvno-ozdorovchoho turyzmu zasobamy fitnesu.[Improving the physical fitness of future specialists in sports and health tourism through fitness means.] Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky, *(21).*https://doi.org/10.5281/zenodo.17035408 (in Ukrainian).
5. Polishchuk, V., & Kuzkova, M. (2024). Ozdorovchyi fitnes v systemi vyshchoi osvity Ukrainy ta peredumovy yoho zastosuvannia.[Health fitness in the higher education system of Ukraine and prerequisites for its application] Naukovyi *chasopys* Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (3K(176), 392–*396.*https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).86 (in Ukrainian).
6. Shkola O., & Volkova , E. (2025). Vplyv vprav zi step-aerobiky na fizychnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity.

[The impact of step aerobics exercises on the physical condition of higher education students.]Dystantsiina osvita v Ukraini: innovatsiini, normatyvno-pravovi, pedahohichni aspekty, 1(5), 405–409.https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.20617 (in Ukrainian).

7. Sampaio, T., Marinho, D. A., Bragada, J. A., et al. (2024). Bibliometric Review of the Step Test: A Comprehensive Analysis of Research Trends and Development. Sports Medicine – Open, 10, 91. https://doi.org/10.1186/s40798-024-00764-y

8. Zhang, W. J., Feng, L. L., Qiu, J. Y., & Lu, T. F. (2025). How functional training builds up the physique of university students: An integrated review. Science & Sports, 40(1), 1–9. https://doi.org/10.1016/j.scispo.2024.03.005

Стаття надійшла до редакції / Received 18.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).09

Височин В.Ю.
аспірант
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0009-0005-4956-0441
Окунь Д.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-0639-5846
Стадник С.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-6694-1098

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ 16-17 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Анотація. *Мета статті – виявити особливості фізичної, технічної та функціональної підготовленості тайських боксерів 16–17 років на етапі поглибленої спеціалізації. У дослідженні брали участь 28 спортсменів. Використано методи антропометрії, тестування загальної фізичної та спеціальної технічної підготовленості, оцінювання функціонального стану і психофізіологічних показників, кореляційний аналіз. Статистичну обробку даних здійснено за t-критерієм Стьюдента. Встановлено специфічний морфологічний профіль спортсменів: низький відсоток жирової маси та виражений розвиток сегментів, задіяних в ударній діяльності. Рівень спеціальної технічної підготовленості становив 92 % від нормативних вимог, при цьому виявлено функціональну асиметрію та недостатню ефективність комбінаційних дій. Спортсмени продемонстрували високі показники адаптації серцево-судинної системи, вестибулярної стійкості та швидкості реакції вибору. Найтісніші кореляційні зв'язки спеціальної підготовленості встановлено з психофізіологічними характеристиками та вибуховою силою ніг. Виявлено структурні дисбаланси у фізичній і технічній підготовленості, що обґрунтовує необхідність розробки програми їх цілеспрямованої корекції.*

Ключові слова: *тайський бокс, муай-тай, фізична підготовленість, технічна підготовленість, функціональний стан, асиметрія, спортсмени 16-17 років.*

Vitalii Vysochyn, Daria Okun, Svitlana Stadnyk. Physical, Technical, and Functional Fitness Characteristics of Thai Boxers Aged 16–17 During Advanced Specialization. *The aim of the study is to determine the physical, technical, and functional fitness characteristics of 16–17-year-old Thai boxers during the advanced specialization stage. The study involved 28 male athletes aged 16-17 years (mean age 16.5±0.4 years, training experience 4.2±0.8 years, qualifications from the 1st junior category to CMS). The following methods were used: anthropometry (9 indicators); testing of general physical fitness (8 exercises); testing of special technical fitness (8 striking combinations and series with video recording); assessment of functional status and psychophysiological indicators (Ruffier index, Romberg test, tapping test, Schulte tables, Bourdon correction test, simple and choice reaction time); correlation analysis (Pearson's coefficient). Statistical processing was performed using Student's t-test. A specific morphological profile was revealed: a significantly lower percentage of body fat (10.6±1.8%, p<0.001, d=3.94) and pronounced hypertrophy of "impact" segments (calf circumference 36.8±2.0 cm, p<0.001; shoulder circumference in tension 32.7±1.9 cm, p<0.01). The overall level of special technical fitness is 92% of the standard requirements; the most problematic issues are pronounced functional asymmetry (d up to -1.10) and low efficiency of "hand-leg" combinations (89% of the standard). At the same time, athletes demonstrate significantly higher than age norm indicators of cardiovascular system adaptation (Ruffier index 3.8±1.2 conventional units, p<0.001, d=3.94), vestibular stability (Romberg test 48.6±8.3 s, p<0.001, d=1.94) and choice reaction time (305±36 ms, p<0.001, d=1.75). Correlation analysis revealed the closest correlations of special preparedness with psychophysiological characteristics (r=0.70-0.90) and explosive leg strength (r=0.72-0.85). Thai boxers aged 16-17 years, with a high level of functional preparedness, exhibit significant structural imbalances: pronounced asymmetry of the technical arsenal, insufficient development of explosive leg strength, flexibility and*