

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№1 (11) 2024

Наукове електронне періодичне  
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal  
**SPORT SCIENCE AND  
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2024.1

**Спортивна наука та здоров'я людини:**

наукове електронне періодичне видання. – К., 2024. – № 1(11). – 214 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

**Головний редактор:**

Сушко Р.О., д.фіз.вих., професор (Україна).

**Випускові редактори:**

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна); Ярмолюк О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

**Члени редакційної колегії:**

Антала Б., професор (Словацька республіка);  
Баришок Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Девесіглу С., професор (Туреччина);  
Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);  
Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Лаца З., професор (Угорщина);  
Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);  
Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Ляхова І.М., д.пед.н., професор (Україна);  
Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Одинець Т.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);  
Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);  
Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);  
Талагір Л.-Г., професор (Румунія);  
Тимрук-Скоропад К.А., д.фіз.вих., доцент (Україна);  
Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);  
Чингієне В., професор (Литовська Республіка);  
Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);  
Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 21 березня 2024 року).*

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





## ЗМІСТ

<i>Denysova Lolita, Lavrov Vitaliy</i>	Esports and cybersecurity: modern digital solutions	5
<i>Nagorna Viktoriia, Mytko Artur, Borysova Olha, Shlyapnikova Iryna, Zhyhailova Liubov</i>	Characteristics of Modern Technologies in the Training and Competitive Process of Elite Athletes in Sports Games	14
<i>Savchenko Valentyn, Tymchuk Olesia, Nevedomsjka Jevgenija, Omeri Iryna, Buriak Olga, Kharchenko Halyna, Yatsenko Svitlana</i>	Health motivation and its relation to functional state of the cardiorespiratory system, statistical balancing and muscle strength in sick and healthy people	26
<i>Борисова Ольга, Дутчак Мирослав, Шльонська Ольга</i>	Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту	39
<i>Волощенко Юрій</i>	Академічна стійкість здобувачів вищої освіти. Перевірка адаптації української версії шкали академічної стійкості (ars-30ukr) серед студентів першого курсу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка	58
<i>Дорошенко Едуард, Михалюк Євген, Алипова Олена, Марамуха Євгеній, Циганок Владислав, Черепок Олександр</i>	Профілактико-реабілітаційні технології первинних функціональних порушень склепіння стопи у дітей 3-5 років на основі ігрових вправ з елементами футболу	81
<i>Дяченко Андрій, Ван Цянь, Ніконов Димитрій, Го Женхао</i>	Контроль енергетичних реакцій веслувальників на каное на етапі підготовки до вищих досягнень	97



## ЗМІСТ

<i>Квасниця Олег, Тищенко Валерія, Латишев Микола, Квасниця Ірина, Омельчук Микола, Кірсанов Микола</i>	Аналіз змагальної діяльності команд з врахуванням результату гри на чемпіонаті Європи з регбі-15	108
<i>Кіндзерська Анастасія, Шинкарук Віктор, Мельніков Андрій</i>	Перспективи використання інформаційних технологій у фізичній підготовці та спорті військовослужбовців	116
<i>Мазін Василь, Оржицький Роман</i>	Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України	126
<i>Мітова Олена</i>	Система засобів контролю підготовленості у командних спортивних іграх з позиції системного підходу	139
<i>Приймак Марія, Калита Лариса</i>	Інструментальний PR-портфель фізкультурно-спортивної організації (на матеріалах діяльності НОК України)	152
<i>Сова Володимир</i>	Оцінювання сили нервових процесів (працездатності головного мозку) юних тхеквондистів в процесі тренувальних занять	164
<i>Тищенко Денис, Соколова Ольга, Тищенко Валерія</i>	Функціональні можливості гандболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді підготовки	176
<i>Шинкарук Оксана</i>	Розвиток екосистеми кіберспорту на сучасному етапі	188
<i>Ярмоленко Максим, Шинкарук Оксана, Ординський Володимир</i>	Чинники, що впливають на ефективну діяльність тренера в кіберспорті	201





<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.110>

УДК: 372.879.6

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЄВРОПИ ТА УКРАЇНИ

Мазін Василь<sup>1(AEF)</sup>, Оржицький Роман<sup>2(BCD)</sup>

<sup>1</sup> НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

<sup>2</sup> Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Україна

### Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;  
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;  
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

### Анотація

*Актуальність.* Дефіцит рухової активності серед молоді України збільшується з кожним роком. В останні роки збільшується тенденція мало зацікавленості у здобувачів освіти у заняттях з фізичного виховання. Це обумовлено тим, що зміст уроків фізичної культури у школі є не цікавим та малокорисним, з часів незалежності України майже не змінювався, також відсутні види спорту на вибір здобувачів освіти. Одним із шляхів модернізації змісту процесу фізичного виховання є включення до програми предмету «Фізична культура» вправ, запозичених із такого виду спорту як бокс [7, 8, 9].

*Мета дослідження* – аналіз та узагальнення застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах освіти у країнах Європи.

*Матеріал і методи:* аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, для з'ясування ключових особливостей використання засобів боксу у закладах загальної середньої освіти Європи.

*Результати.* У багатьох країнах Європи бокс у закладах освіти стає дедалі популярнішим, частіше визнається цінним засобом не тільки для фізичного розвитку учнів, також покращення дисципліни та впевненості у собі та власних силах [7, 9]. Поєднання фізичної активності, та мислення робить бокс захоплюючим видом спорту, який виходить далеко за межі простого вивчення техніки ударів. У цій статті ми розглянемо перспективи застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання та наголосимо на численних перевагах.

*Висновки.* Проаналізувавши досвід застосування боксу у процесі фізичного виховання у закладах освіти у Швейцарії, Німеччині та Україні можливо зробити висновок, що додання боксу до процесу фізичного виховання до закладів освіти, може зробити істотний внесок у вдосконалення процесу фізичного виховання в Україні.

**Ключові слова:** освіта, модернізація, бокс, здоровий спосіб життя.



## IMPLEMENTING OF BOXING ELEMENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS IN EUROPE AND UKRAINE

Mazin Vasyl<sup>1(AEF)</sup>, Orzhytskyi Roman<sup>2(BCD)</sup>

<sup>1</sup> NU 'Zaporizhzhia Polytechnic', Zaporizhzhia, Ukraine

<sup>2</sup> Classic Private University, Zaporizhzhia, Ukraine

### Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;  
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;  
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

### Abstract

*Introduction.* The lack of physical activity among the youth of Ukraine is increasing every year. In recent years, there has been an increasing trend of lack of interest among students in physical education classes. This is due to the fact that the content of physical education lessons at school is not interesting and of little use, it has hardly changed since the independence of Ukraine, and there are also no sports for students to choose from. One of the ways to modernize the content of the physical education process is the inclusion in the program of the subject "Physical culture" of exercises borrowed from such a sport as boxing [7, 8, 9].

*The aim of the study* is to analyze and summarize the application of boxing elements in the process of physical education in educational institutions in European countries.

*Material and methods:* analysis and synthesis of data from scientific-methodical literature sources and informative data from the Internet to clarify the key features of using boxing elements in general secondary education institutions in Europe.

*Results.* In many European countries, boxing as a school sport is becoming more and more popular, it is often recognized as a valuable tool not only for the physical development of students, but also for improving discipline and self-confidence [7, 9]. The combination of physical activity and thinking makes boxing an exciting sport that goes far beyond the simple study of punching techniques. In this article, we will consider the prospects of using boxing tools in the process of physical education and emphasize the numerous advantages.

*Conclusions.* Based on the analysis of the experience of implementing boxing into the physical education process in educational institutions in Switzerland, Germany, and Ukraine, it can be concluded that integrating boxing into the physical education curriculum in educational institutions can make a significant contribution to enhancing the physical education process in Ukraine.

**Key words:** education, modernization, boxing, healthy lifestyle.



## Вступ

Заняття з фізичної культури у школі повинні приносити гармонійний розвиток особистості, гарний настрій, і потужний заряд енергії. Натомість все більше здобувачів освіти мало зацікавлені у заняттях з фізичної культури, та шукають шляхи щоб не займатися.

Регулярні заняття фізичною культурою та спортом сприяють формуванню у молодого покоління міцного здоров'я, розвивають фізичні та психологічні якості, допомагають позбутися шкідливих звичок, популяризує здоровий спосіб життя з раннього віку [14].

У дослідженнях швейцарських та німецьких вчених, було зазначено, що бокс є одним із найкращих засобів для заохочення молоді у заняттях з фізичної культури [7, 9].

З погляду соціальної діяльності бокс займає дуже важливе місце, має багато переваг у фізіологічному, психологічному та соціальному сенсі.

Бокс розвиває почуття власної гідності, впевненість у собі, покращує навички соціальної взаємодії, покращує можливість отримання позитивних академічних здобутків. Регулярні заняття сприяють психічній стійкості та покращують настрій у повсякденному житті.

Об'єднати бокс з процесом фізичного виховання у школі розуміється не змагальний варіант, а ознайомлення з основою техніки та тактики боксу, різноманіття захисних та атакуючих дій, де тілесний контакт буде майже відсутній.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.**

Дослідження проводилося відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУ «Запорізька політехніка» за темою «Перспективні концепції освітніх та педагогічних наук в умовах автономії закладів вищої освіти» (державний реєстраційний номер: 0120U100392).

## Мета дослідження

Мета – аналіз та узагальнення застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах освіти у країнах Європи.

## Матеріал і методи дослідження

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, для з'ясування ключових особливостей використання засобів боксу у закладах загальної середньої освіти Європи.

## Результати дослідження та їх обговорення

За останні десятиріччя у країнах Європи все частіше бокс включають до процесу фізичного виховання [7, 9]. Цей проект отримав назву навчальний бокс.

*Навчальний бокс (НБ)* – це різновид класичного боксу, на відміну від якого заборонені сильні удари. Також і в Україні, у Мукачівському лицейі з інтенсивною військово-фізичною підготовкою, були застосовані засоби боксу у процесі фізичного виховання [8].

Перевагами застосування НБ у процесі фізичного виховання, на думку багатьох дослідників є те, що бокс є не тільки чудовим засобом для гармонійного фізичного розвитку особистості, а значно прокрашує



дисципліну, допомагає виробити значну психологічну стійкість до внутрішніх і зовнішніх подразників, покращує спроможність захищати себе та оточуючих [7, 9].

В українських закладах освіти на даний час не вистачає нових видів спорту. Інтереси молодих людей схильні до постійних змін, особливо у спортивній сфері. Проте, заклади освіти не бажають займатися цим видом спорту доти, доки існує імовірність отримання травми.

Завдяки НБ тепер з'явилася концепція, яка дозволяє учневі отримати уявлення про цей захоплюючий вид спорту та передати його корисні тренувальні ефекти, водночас запобігаючи потенційно небезпечним аспектам боксу – жорстким ударам [8, 9].

Теза того, що заняття з фізичного виховання у закладах освіти не досягає своїх цілей та є малокорисним, свідчать публікації авторів.

По-перше, Н. Москаленко, зазначає: «Що в теперішній час майже не враховується зниження рівня фізичного розвитку та погіршення стану здоров'я сучасних здобувачів освіти» [13]. Автор наголошує на необхідності розробки сучасних інноваційних технологій щодо організації системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

По-друге, В.Приходько, С.Чернігівська, Г.Арзютов зазначають: «Увесь період після набуття Україною державної незалежності, уряд країни разом з Міністерством освіти і науки так і не визначились з концепцією розвитку і реформування дисципліни «Фізичне виховання». Якщо у перші роки,

поступово відступаючи від практики, що склалась у часи СРСР, зменшували кількість курсів, на яких викладається фізичне виховання, потім кількість навчальних годин, то на даний час все йде до того, що із статусу нормативної дисципліна перейде до елективних, що не можна виправдати з точки зору фізичного стану і показників здоров'я, які постійно погіршуються» [15].

По-третє, В. Шутько зазначає: «Погіршення якості викладання фізичного виховання у закладах освіти, вбачає невідповідність рухової активності більшості школярів фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану дітей і підлітків» [19].

Висновок про те, що теза про недостатню ефективність та мало корисність уроку вірна.

Щоб заняття з фізичного виховання приносило максимальну користь, необхідно модернізувати процес, та обирати такі види спорту, які би заохочували здобувачів освіти до систематичних занять.

Також навички, які будуть здобуті у ході занять, мають бути корисними і в повсякденному житті.

Бокс, як вид спорту, найбільш широко задовольняє сучасні потреби молоді. На самперед він допомагає розвинути такі корисні навички, як впевненість у собі та власних силах, здатність критично мислити в складних ситуаціях, покращує дисципліну, здатність до самозахисту, протидія булінгу та ін.

Переваги, які має бокс в порівнянні з іншими видами єдиноборств, та з іншими видами спорту, подані в таблиці 1.



Таблиця 1

**Порівняльна характеристика видів спорту, які можливо проводити в закладах загальної середньої освіти**

Порівняльні хар-ки Види спорту	Застосування спеціального обладнання	Необхідність у спеціалізованому залі	Складність техніко-тактичних дій	Імовірність отримання травм
Бокс	Ні	Ні	Низька	Низька
Боротьба	Так	Так	Середня	Середня
Кікбоксинг	Ні	Ні	Складна	Середня
Ігрові види спорту	Так	Так	Середня	Середня

Серед переваг, які має НБ перед іншими видами спорту, необхідно відмітити, що при його проведенні спеціальне боксерське спорядження відсутнє. Тренування можливо проводити як в спортивному залі, так і шкільному спортивному подвір'ї.

Для проведення заняття з НБ не потрібно спеціальне м'яке покриття, на відміну від боротьби, для проведення заняття з якого необхідні м'які мати; та футболу, баскетболу та волейболу, для проведення заняття з яких необхідні м'ячі, ворота, сітки, на спеціальна розмітка спортивної зали чи площадки. Також в порівнянні кікбоксингом, в якому застосовуються удари ногами, що в свою чергу вимагає більше координаційних та технічних навичок, заняття з боксу в технічному плані значно простіше та ефективніше.

У НБ сильні удари, і взагалі тілесний контакт, заборонені, що на думку багатьох німецьких дослідників імовірність отримання травми мінімальна [7, 9], і НБ безпечніший ніж багато ігрових видів спорту.

НБ вже багато років застосовується у багатьох країнах Європи.

1) У **Швейцарії** НБ був внесений до програми фізичного виховання у закладах освіти. У співпраці з асоціаціями боксу, були додатково

підготовлені викладачі, які можуть педагогічно правильно провести заняття з боксу на звичайних заняттях фізкультури.

Швейцарський вчитель фізкультури Штефан Кезер, прославився своєю ініціативою, плануванням та розробкою концепцій НБ.

Однак у Швейцарії спортивним аспектам боксу приділяється більше уваги, ніж педагогічним наслідкам, хоча тут також використали французький досвід *Boxe Éducative*.

Однак, як і в Німеччині, у Швейцарії необхідно було подолати масові упередження проти занять боксом у школах тому, що цей вид спорту мав дуже низький рівень пізнання у освітніх потребах [9].

Перш ніж бокс набув широкого поширення у програмі фізичного виховання Швейцарії, у гімназіях Базеля протягом трьох років було проведено пробний експеримент. Загалом проект отримав позитивну оцінку.

За допомогою НБ було удосконалено педагогічні та спортивні принципи, такі як виховання впевненості в собі, комунікативних навичок, усвідомлення власних сил.

Також спостерігалася збільшення толерантності до фрустрації. Це досягалося, в тому числі, за рахунок



розвитку підвищеної впевненості в собі, та достойно сприймати спортивні поразки, які можливо потерпіти у двобійі.

Особлива увага у проекті також приділялася тому, що студенти навчаються брати на себе роль судді, що призвело до покращення відчуття відповідальності.

Автором було проведено експеримент протягом 3-х років у школах Базеля. Відмічалось, що на час проведення експерименту в світі існувало мало науково-медотичної літератури стосовно цього питання.

Незважаючи на наявність міжнародної зонтичної організації (AIBA), дослідження мало координувалося. Публікації часто ґрунтувалися на особистому досвіді викладачів та меншою мірою на наукових відкриттях [9].

Також автор охарактеризував два напрями щодо впровадження боксу, це навчальний бокс та фітнес бокс. Обидва напрями є різновидами класичного боксу, і основною відмінністю було те, що у навчальному боксі заборонені сильні удари, а у фітнес боксі спаринги майже відсутній, і основна увага приділяється інтенсивності тренуванню.

Навчання НБ у школах, на думку автора, має ряд переваг: контроль власної поведінки, впевненість у собі, критичне мислення у складних ситуаціях, усвідомлення власних сил, здатність концентруватися, розвиток фізичних здібностей.

Регулярні заняття боксом підтримують та удосконалюють фізичну форму за рахунок комплексної фізичної підготовки, яка передбачає розвиток швидкості, витривалості, сили, координації та гнучкості на кожному занятті і тим самим робить вагомий внесок у покращення здоров'я [9].

Одним із мінусів цієї програми було те, що багато шкіл уникали НБ через побоювання отримання травми.

Завдяки НБ тепер з'явилася концепція, що дозволяє учневі отримати уявлення про цей захоплюючий вид спорту, запобігаючи потенційно небезпечним аспектам боксу (жорсткі удари).

Зміст боксу видався студентам цікавою зміною. Спочатку вони почувалися невпевнено, але швидко звикли. Також було виявлено значне підвищення інтересу до занять фізичної культури. На думку автора, експеримент пройшов успішно, і ця програма може бути представлена в інших школах.

2) Досвід **Німеччини** показав, що бокс застосовувався у процесі фізичного виховання у школах у період 2-ї світової війни, у воєнний період зазнав деякого зниження. Після війни на території Федеративної Республіки Німеччини на відміну від Німецької Демократичної Республіки, у деяких школах продовжувалося використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у загальноосвітніх школах [7].

У перше десятиліття XXI століття у різних школах Нижньої Саксонії пропонувався трирічний пілотний проект «Boxe Éducative» (навчальний бокс). У проекті взяли участь Міністерство науки і культури Нижньої Саксонії, Державна асоціація спорту та Асоціація боксу Нижньої Саксонії. До навчальної програми у 2006/07 було додано бокс у десяти школах.

Тренувальний час контролювали додатково підготовлені педагоги зі спорту та соціальні працівники. Крім того, тренувальні підрозділи супроводжували ліцензовані та педагогічно підготовлені тренери з Асоціації боксу Нижньої Саксонії.



На першому етапі пілотного проекту фізичного контакту було виключено. Однак після проміжної оцінки це було змінено, і в спарингах було дозволено «контрольований легкий спаринг». Легкий спаринг означає, що під час бою дозволено легкий дотик, але не відбувається жорсткого обміну ударами [7].

В ході експерименту стало зрозуміло, що тренерам та викладачам необхідно розробити сильнішу мотивацію за допомогою педагогічних засобів, щоб забезпечити регулярну участь учнів.

Тренери, надані Асоціацією боксу Нижньої Саксонії, спочатку надто багато уваги приділяли підготовці школярів до змагань та приділяли менше уваги педагогічній значущості проекту. З цієї причини особлива увага приділялася особливо ретельній підготовці вчителів та інструкторів шляхом підвищення кваліфікації.

В цьому дослідженні було показано, що після трьох місяців занять боксом учні віком від 12 до 14 років демонстрували значно менш агресивну поведінку, ніж учні, які не займалися боксом.

Переважає серед багатьох думка про те, що бокс приносить набагато більше травм, ніж інші види спорту, була спростована в низці досліджень [7, 9].

Проект був науково підтриманий Інститутом спортивних наук Університету Лейбніца в Ганновері як на етапі, коли не дозволявся спаринг, так і на останньому етапі, коли у спарингу дозволялися легкі удари.

У звіті про дослідження проект також розглядався як сигнал для інших федеральних земель і навіть не виключалося, що бокс можна буде використовувати у процесі фізичного

виховання по всій Німеччині [7].

Одним з напрямків боксу при якому відсутній бойовий контакт, це *безконтактний бокс* (ББ), який є дуже ефективним засобом розвитку особистої фізичної форми та основних навичок спритності та координації. Бойові дії надають індивідуальні можливості для виконання фаз руху як в атаці, так і в захисті. Під час занять з ББ виробляється правильна стійка, захисті дії, підтримання рівноваги при русі.

Професор Гері Сиддер зазначив: «Відповідно з метою навчання у рамках Національної навчальної програми з фізкультури ББ та інші види єдиноборств чи бойових мистецтв дають учням можливість стати фізично впевненими, підтримуючи їхнє здоров'я та фізичну форму. Це також допомагає формувати характер та допомагає впровадити такі цінності, як справедливість та повагу до оточуючих [7].

Усі ці переваги знаходяться у періоді активного дослідження, але на даний час, на думку багатьох дослідників, НБ має набагато більше переваг, ніж недоліків.

На цьому досвід німецьких дослідників не зупиняється, адже починаючи з 2007 року VOX-OUT як некомерційна асоціація в Гамбурзі пропонує тренування з боксу для шкіл, починаючи з 5-го класу, особливо в неблагонадійних районах, з метою зміцнення самооцінки дітей та молоді та зниження агресії.

Цей проект підтримувався шкільною владою Гамбургу, спонсорами та так званими прихильниками, які можуть тренуватися у залах VOX-OUT та підтримувати роботу асоціації своїми щомісячними внесками.

В основі цієї спортивної ідеї є



фізична підготовка, ознайомлення з правилами боксу, дисципліною та набуття поваги до оточуючих. За допомогою тренінгу BOX-OUT молоді люди повинні навчитися розумніше і краще долати конфліктні ситуації, маючи на меті завжди знаходити ненасильницький спосіб вирішення спірного питання у важких ситуаціях. Ще один плюс – це бокс також є дуже ефективною формою самооборони.

Робота BOX-OUT пройшла наукову оцінку протягом шестимісячного періоду у першій половині 2007/08 навчального року у співпраці з університетами Касселя та Гамбургу. З цією метою було проведено емпіричне дослідження для перевірки ефективності проекту.

Попереднє дослідження з використанням групового опитування з використанням стандартизованих письмових анкет у семи різних визнаних соціально неблагополучних районах Гамбургу, в якому взяли участь 1254 дітей та молоді 5-9 класів, показало, що частка 75,5% опитаних дітей та молодих людей не займалися спортом у клубі, але 61,8% юнаків мали зацікавленість у заняттях з боксу.

Більше 50 шкіл Гамбургу взяли участь у цьому проекті після того, як він був запущений у 4 школах 7 років тому і мав великий попит по всій країні. Робота команди BOX-OUT є спільною метою – зробити школярів впевненими в собі, та направити до правильних орієнтирів у повсякденному житті. Це сприятиме переміщенню проблеми насильства в німецькому суспільстві на другорядні місця.

3) **Українськими** дослідниками переваги використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у Мукачівському ліцеї з інтенсивною

військово-фізичною підготовкою були: Іван Ільнінський, Андрій Окопний, Артур Палатний, Мар'ян Пітін, Оксана Киселиця, Ярослав Зорів. Вони були зацікавлені в інновації процесу фізичного виховання шляхом впровадження нових форм заняття за допомогою "Боксу".

Сучасні соціально-політичні умови висувають нові вимоги, зокрема до фізичної підготовленості учнів ліцеїв з інтенсивною військово-фізичною підготовкою, з необхідністю якісного переходу до подальшої професійно-прикладної діяльності.

Це дало підставу виділити науково-практичне завдання підвищення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою за рахунок урахування можливостей варіативності навчального процесу з фізичного виховання та впровадження у його практику засобів боксу.

У дослідженні брали участь дві групи (контрольна та експериментальна), де рівень фізичної підготовки був виміряний на початку та в кінці експерименту, за допомогою спеціальних тестів. Також кінцеві дані були порівняні між собою для кращого розуміння ефективності застосування інноваційної програми з боксу [8].

Експериментальна група на заняттях фізичного виховання займалася за спеціально розробленою програмою із застосуванням засобів боксу протягом однієї чверті, тоді як контрольна група займалася за звичайною системою, до якої входили інші види спорту, крім боксу.

Таким чином, автори констатували відсутність відмінностей у вихідних даних експериментальної та контрольної груп. На початку





експерименту, за всіма контрольними вправами на спеціальну працездатність у боксі учасники експерименту перебували щодо рівному рівні.

У процесі педагогічного експерименту з використанням програми застосування засобів боксу в рамках варіативної частини навчальних занять на заняттях з «Фізичної культури» як очної форми фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою було виявлено прирости більшості показників спеціальної працездатності в боксі.

У студентів експериментальної групи відзначено достовірне підвищення всіх результатів контрольних вправ, запропонованих у дослідженні [8].

### Дискусія

Узагальнення європейського та українського досвіду застосування засобів боксу у програмі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти свідчить про ефективність застосування даної програми.

Також сучасні події на Україні висувають ряд нових вимог до процесу фізичного виховання молоді. Насамперед це здатність до самооборони, високі показники фізичної підготовленості, спроможність розважливо діяти у критичних ситуаціях, пропаганда здорового способу життя.

Бокс у цьому напрямку як вид спорту має ряд переваг перед іншими видами спорту.

Проаналізувавши отримані результати застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, можливо зробити висновок, що на сучасний час ця методика активно застосовується у ряді країн, та має багато переваг.

Серед основних – це покращення

дисципліни, впевненості у собі та власних силах, поліпшення навичок соціальної взаємодії, здатність до самостійного вирішення багатьох повсякденних проблем, здатність до самоконтролю, протидія необґрунтованому насильству та булінгу, та покращення здоров'я та фізичних здібностей.

Якщо порівнювати між собою застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти у Європі та Україні, можливо зробити висновок, що у Європі ця програма активно застосовується у ширшій аудиторію шкіл, тоді як в Україні впроваджується лише у ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, а модуль із запровадження «Боксу» до загальноосвітніх шкіл відсутній.

У Швейцарії після застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, як зазначає автор експерименту, у школярів виріс інтерес до заняття фізичною культурою. Цей факт надихає нас для розробку модулю «Бокс» для українських шкіл.

У Німеччині методика застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання активно застосовується у школах Нижньої Саксонії. Передумовою цьому був успішно проведений експеримент, під назвою «Вохе Éducative», яких отримав позитивну оцінку у Інституті спортивних наук Університету Лейбніца в Ганновері.

Одною з особливостей застосування боксу у процесі фізичного виховання у німецьких школах було те, що заняття проводили не вчителі, а тренери з асоціації боксу Нижньої Саксонії. Тренери, які були надані цією асоціацією, багато часу приділяли підготовці школярів до змагань та менше





уваги приділяли педагогічній значущості проекту.

Питання застосування боксу у школах Німеччини активно розвивається за допомогою некомерційної асоціації в Гамбурзі «BOX-OUT». Починаючи з 2007 року, організація ставить за мету допомогти молодим людям знайти правильні орієнтири по життю, щоб як можна менше юнаків долучалося до криміналу, та відмежовувалося від соціально-негативних норм поведінки.

В Україні освітній бокс було представлено у Мукачівському ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. Ця програма призначена для вдосконалення фізичних якостей молоді, які здобувають військово освіту.

Авторами було проведено педагогічний експеримент, метою якого було перевірити ефективність застосування боксу у процесі фізичного виховання. Було сформовано дві групи, контрольну та експериментальну.

Показники фізичних здібностей у обох груп брали на початку та у кінці дослідження, і також порівнювалися між собою.

По закінченню, у ряді тестів, які характерні для боксу, у експериментальній групі поліпшилися результати, натомість у контрольній залишилися майже не змінними.

Все це свідчить про ефективність застосування засобів боксу у програмі фізичного виховання, однак автори наголошують, що експеримент не був довготривалим, і потрібні подальші дослідження.

При розробленні модулю «Бокс» для українських закладів загальної середньої освіти, необхідно врахувати тривалість заняття.

У Європі зазвичай заняття проходить протягом 90 хв., натомість в

Україні 45 хв., тому майбутня програма повинна бути змістовною та не складною для сприйняття.

Також спеціальні боксерське обладнання, використане при проведенні цієї програми у Європі, буде вартісним в Україні, і не кожна школа зможе знайти необхідне фінансування.

Програма використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти України, повинна бути розроблена з урахуванням мінімального використання спеціального боксерського обладнання, не складна для сприйняття школярів, та повинна відповідати всім вимогам техніки безпеки, щоби можливість отримання травми на заняттях фізичної культури були мінімальними.

Основним напрямком розроблення інноваційного модулю «Бокс» для застосування у закладах загальної середньої освіти, повинно бути відсутність спарингів. На перший план, повинно бути висунутим ознайомлення з технікою та тактикою боксу.

Також треба зазначити, що у Німеччині під час експерименту були запрошені висококваліфіковані тренери з боксу. Якщо у майбутньому Міністерство освіти України, долучить бокс до шкільної програми, то буде потрібно організувати і провести спеціальні курси підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури, які будуть проводити цей модуль у своїй річній програмі фізичного виховання.

Ще одним фактором, через який представлені програми у Європі, не можуть бути використані повною мірою в Україні, у процесі навчання у загальноосвітніх школах є те, що за останні кілька років система освіти в Україні отримала низку змін,



спрямованих не в кращу сторону. Це перехід на дистанційну освіту через запровадження обмежень щодо протидії поширенню корона вірусної інфекції (Covid-19), та через ведення воєнних дій на території України.

Тому програма з удосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах України за допомогою засобів боксу, повинна бути розроблена і для ведення дистанційної освіти, при цьому повинні бути підібрані спеціальні боксерські вправи, які можуть бути виконаними в домашніх умовах, контроль за якими можливо проводити у режимі онлайн.

### Висновки

Проаналізувавши досвід застосування боксу у процесі фізичного виховання у закладах освіти у Швейцарії, Німеччині та Україні, можливо зробити висновок, що додання боксу до процесу фізичного виховання до закладів освіти, може зробити істотний внесок у вдосконалення процесу фізичного виховання в Україні.

За допомогою НБ здобувачі освіти можуть покращити впевненість у собі, зміцнити свою психіку, підвищити впевненості в собі, знижувати стрес та справлятися з труднощами, що робить їх впевненими та стійкими особистостями. Крім іншого, бокс вчить справлятися з поразками та робити з них висновки.

В порівнянні з іншими видами спорту НБ має ряд переваг: для проведення заняття з НБ необхідна мінімальна кількість допоміжного обладнання, при правильному проведенні ризик отримання травм мінімальний, також НБ не дуже складний в техніко-тактичному плані.

Впровадження модулю «Бокс» до загально-освітніх навчальних закладів,

допоможе загартовувати характер з дитинства, формувати впевненість у собі, розвивати дисципліну та відповідальність.

Також, на думку багатьох дослідників, бокс може допомогти формувати у школярів здатність до самозахисту та протидіяти насиллю (шкільному булінгу), який за останні роки значно розповсюдився серед молоді українських шкіл, і бокс як вид спорту один з найдійовіших засобів щоб протидіяти цьому явищу.

Популяризація здорового способу життя серед молоді в Україні повинно ставитися на одне з перших місць в державній політиці країни, адже починаючи з здорового молодого покоління ми можемо прийти до міцної і перспективної держави в майбутньому.

Завдяки боксу, здобувачі освіти можуть навчитися справлятися з поразками, досягати своїх цілей, та йти уперед незважаючи на всілякі перешкоди. Дисципліна, яку вони розвивають у боксі, може позитивно вплинути на інші сфери їхнього життя, покращити успіхи у навчанні, та бути відповідальними.

На закінчення можна сказати, що бокс як вид спорту може стати цінним та збагачуючим досвідом для здобувачів освіти.

Бокс розвиває не тільки фізичні здібності, також покращує здатність мислення. Завдяки тренуванням з боксу молоді люди набувають таких важливих життєвих навичок, як впевненість у собі, наполегливість та чесність, які допоможуть їм у повсякденному житті. Виходячи з цього, необхідно просувати бокс у процес фізичного виховання до закладів освіти України.

### Перспективи подальших досліджень

У майбутньому необхідно здійснити пошук досліджень, пов'язаних з інтеграцією засобів боксу до системи загальної освіти у інших країнах світу, враховуючи світовий досвід в цьому напрямку, виявити позитивні і негативні сторони для створення модулю «Бокс».

Наукові дослідження повинні бути спрямовані на оцінку фізичної підготовленості школярів при застосуванню модулю «Бокс», вивчення

різних аспектів структури та змісту заняття з фізичного виховання з застосуванням модулю «Бокс».

Дане дослідження допомогло нам знайти частково відповіді на поставленні завдання, а для повного вирішення поставлених завдань і побудови власного модулю «Бокс» необхідно продовжувати пошук інформації.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук досвіду використання засобів боксу у системі освіти у інших країнах світу.

### Література:

1. Agnes Van Zanten. Ecole de la Périphérie. Paris: Presse Universitaire de France. 2012. 422 Pages. DOI:10.3917/puf.vanza.2012.01. (in French).
2. Arseneau E, Mekary S, Leger LA. VO<sub>2</sub> Requirements of boxing exercises. Department of Kinesiology, University of Montreal, Montreal, Canada. 2011;25(2):348-359. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181ef64cb.
3. Aranson M, Ozolin E, Tuponogova O. Gender limitations in women's boxing sport. *Theory and practice of physical culture*. 2021;2:70-72.
4. Cornwell TB, Kwon Y. Sponsorship-linked marketing: research surpluses and shortages. *J Acad Mark Sci*. 2020;48(4):607-629.
5. Dougan A, Graham L. You're good...for a girl. Exploring the impact of masculine hegemony on the gender identity of female judoka. *Journal of Athlete Centered Coaching*. 2019;2(1):124-153.
6. Elasri Ejjaberi A, Rodríguez Rodríguez S, Aparicio Chueca M. Effect of eSport sponsorship on brands: an empirical study applied to youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(2):852-861.
7. Fuernisse C, Jacobs JM. Wir sind stark: Strategien zur Stärkung des Körpers im Boxprogramm der High School. *Journal of Sports Psychology in Action*. 2020;11(1):45-56. DOI:10.1080/21520704.2019.1693456. (in German).
8. Ilnytskyy I, Okopnyy A, Palatnyy A, Pityn M. Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1). DOI:10.7752/jpes.2018.01035/
9. Käser S. Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport. Schweiz: Fachbereich Didaktik – Sport; 2003. 144 Seiten. (in German).
10. Kolokoltsev M, Gunchin B, et al. Comparative screening of sexual dimorphism inversion of girls from different populations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(4)214:1688-1694. DOI:10.7752/jpes.2021.04214.
11. Nakonechny I, Galan Y. Development of behavioral self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts. *Journal of Physical Education and Sports*. 2017;3:1002-1008. DOI:10.7752/jpes.2017.s3154.
12. Pitin M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytskyy I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sports*. 2017;3:1024-1030. DOI:10.7752/jpes.2017.s3157.



13. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2015:4(32):35-38.
14. Назимок ВВ, Гаврилова НМ, Мартинов ЮО, Добровольський ВЕ. Фізичне виховання. Бокс. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського; 2021. 135 с.
15. Приходько В, Чернігівська С, Арзютов Г. Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України. *Науковий часопис «НПУ імені Драгоманова». Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015;12:95-104.
16. Тімченко К, Ворона В. Сучасні інновації у підготовці боксерів. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання. [Бермудес ДВ, редактор]. Матеріали І міжнар. наук.-практ. конф. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. с. 133.
17. Тімченко К, Ворона В. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. Актуальні питання підготовки спортсменів в 52 олімпійських і неолімпійських видах спорту. [Бермудес ДВ, редактор]. Матеріали І міжнар. наук.-практ. конф. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. с. 170-174.
18. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан,; 2001. 272 с.
19. Шутько ВВ. Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2014;40:155-160.

*Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.*

#### Інформація про авторів:

**Мазін Василь,**

доктор педагогічних наук, професор,  
в.о. завідувача кафедри управління  
фізичною культурою та спортом,  
НУ «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
ORCID: 0000-0001-5247-1507  
E-mail: nivis73@gmail.com

**Оржицький Роман,**

здобувач третього (освітньо-  
наукового) рівня вищої освіти «Доктор  
філософії»,  
Класичний приватний університет,  
м. Запоріжжя, Україна  
ORCID: 0009-0009-5813-7273  
E-mail: romanorzh@gmail.com

Отримано: 13.12.2023

Прийнято: 02.02.2024

Опубліковано: 21.03.2024

Мазін Василь, Оржицький Роман. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024;1(11):126-138.  
DOI:10.28925/2664-2069.2024.110