

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІТНЕС-НАПРЯМІВ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Дубинська Оксана Яківна,

кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0001-7088-3484>

Актуальність проблеми фізичного виховання старшокласників в умовах війни зумовлена необхідністю підтримки та збереження фізичного і психічного здоров'я молоді в складних соціально-психологічних обставинах. Одним із перспективних напрямів є впровадження сучасних фітнес-технологій, зокрема фітбоксингу, як ефективного засобу підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей та адаптації до стресових факторів.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання фітбоксингу у позакласній та дистанційній фізкультурно-оздоровчій роботі зі старшокласниками для покращення їх фізичної підготовленості.

У наукових дослідженнях, а також у фаховій педагогічній літературі ведеться пошук нових ефективних форм і методів фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти та шляхи їх впровадження. Науковцями підкреслюється, що саме гуртки, секції та самостійні заняття учнів у позакласній формі організації занять будуть сприяти активному фізичному самовдосконаленню. Дослідники встановили значну динаміку погіршення стану здоров'я населення України під впливом агресії. Важливим засобом відновлення психічного та фізичного здоров'я для людей, які постраждали внаслідок війни може слугувати заняття спортом та фізичною активністю. В той же час існує проблема із забезпеченням вимушено внутрішньо-переміщених осіб до спеціалізованих програм та доступом їх до спортивних споруд.

У роботі застосовано такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічний експеримент, тестування фізичних якостей, математико-статистична обробка отриманих результатів. Експериментальна робота проводилася на базі загальноосвітніх закладів із залученням контрольної та експериментальної груп. Результати показали статистично значуще покращення в експериментальній групі за показниками сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності. Впроваджена методика занять фітбоксингом підтвердила свою ефективність у підвищенні фізичної підготовленості старшокласників та сприяла стабілізації їх психоемоційного стану. Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення системи фізичного виховання в освітніх закладах, особливо в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

Ключові слова: фізичне виховання, фітбоксинг, старшокласники, фізична підготовленість, фітнес-технології, дистанційна форма, експеримент.

Dubynska Oksana. Physical Education of High School Students During Wartime: The Role of Fitness Approaches in Promoting Youth Health

The relevance of physical education for high school students during wartime is due to the urgent need to support and preserve the physical and mental health of youth under complex socio-psychological conditions. One of the promising directions is the implementation of modern fitness technologies, in particular fitboxing, as an effective means of increasing motor activity, developing physical qualities, and adapting to stress factors.

The aim of the study is to substantiate and experimentally verify the effectiveness of using fitboxing in extracurricular and distance-based physical activity programs for high school students in order to improve their physical fitness.

In academic research and professional pedagogical literature, considerable attention is devoted to identifying new and effective forms and methods of physical education for students in general secondary education, as well as strategies for their implementation. Scholars emphasize that extracurricular formats—such as clubs, sports sections, and independent physical activities—can significantly contribute to students' active physical self-improvement. Researchers have observed a marked decline in the health status of the Ukrainian population under the influence of ongoing aggression. Physical activity and sports are regarded as important tools for restoring both the physical and mental well-being of individuals affected by the war. At the same time, there remains a pressing issue regarding the provision of internally displaced persons with access to specialized programs and sports facilities.

The following research methods were used: analysis of scientific literature, pedagogical experiment, testing of physical qualities, and mathematical-statistical analysis of the obtained results. The experimental work was carried out in general secondary education institutions with the participation of control and experimental groups.

The results showed statistically significant improvements in the experimental group in indicators of strength, endurance, flexibility, speed, and agility. The applied methodology of fitboxing training sessions proved effective in enhancing the physical preparedness of high school students and contributed to stabilizing their psycho-emotional state. The obtained results can be used to improve the system of physical education in educational institutions, especially in conditions of limited access to sports infrastructure.

Key words: physical education, fitboxing, high school students, physical fitness, fitness technologies, distance learning, pedagogical experiment, health.

Вступ. Україна в умовах війни та соціальної напруги знаходиться перед складним завданням – збереження здоров'я молоді та розвиток системи фізичного виховання та спорту. В державі спостерігаються тенденції до обмеження фінансування галузі освіти та фізичної культури, відтік професійних кадрів за кордон, а також недостатність науково обґрунтованих розробок до провадження у систему освіти різних фізичних активностей та спорту. Наукові дослідження авторів проведені під час воєнного стану (С. О. Білов, В.О. Тіщенко, 2023) доводять, що спорт та рухова активність можуть виступати дієвим інструментом для стабілізації психологічного здоров'я громадян та підтримки фізичного стану.

Дослідники [2, 3, 7], встановили значну динаміку погіршення стану здоров'я населення України під впливом агресії. Важливим засобом відновлення психічного та фізичного здоров'я для людей, які постраждали внаслідок війни може слугувати заняття спортом та фізичною активністю. В той же час існує проблема із забезпеченням вимушено внутрішньо-переміщених осіб до спеціалізованих програм та доступом їх до спортивних споруд.

Фізична культура – це та дисципліна, в процесі якої закладаються життєво важливі вміння та навички, необхідні учням для служби в армії, під час вступу до ЗВО та повсякденного життя. Часто, вона несе прикладний характер, буває недооцінена як самими учнями, які не бажають займатися «обов'язковими вправами на уроках фізичної культури», і дирекцією шкіл. Однак дослідження показують, що найбільш виражені зміни у стані здоров'я, фізичному розвитку, фізичних якості та фізичної підготовленості відбуваються саме у старшокласників – підлітків віком 15–17 років [1, 2, 19].

Таким чином, фізичне виховання, фізична підготовленість та фізичне розвиток сучасних молодих людей як фундамент для подальшого навчання та життєдіяльності є одним із головних питань нашого часу.

Організація та зміст фізкультурно-спортивної роботи у школі потребує критичного перегляду. Впровадження нових засобів фізичної культури та спорту у процес фізичного виховання старшокласників є одним з перспективних шляхів його вдосконалення [6, 10].

Мета роботи: обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність супроводу позакласної та дистанційної роботи старшокласників засобами фіт-боксингу для підвищення їхньої фізичної підготовленості та фізичного стану.

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; функціональні проби; педагогічний експеримент; тестування рівня фізичної підготовленості, математико-статистична обробка числових показників.

Аналіз останніх публікацій. У світовій індустрії фітнесу та рекреації, останнім часом, відбувся неймовірний стрибок що до інноваційних видів фізичних активностей, через збільшення попиту споживачів на новітні, цікаві оздоровчо-тренувальні програми занять, що супроводжується появою нових напрямків фітнесу.

Ряд науковців досліджували ефективність застосування засобів кросфіту в фізичному вихованні у ЗЗСО. Так, науковці Томашук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович І. (2024) [11] вивчали оздоровчі, розвивальні, виховні можливості кросфіту для підвищення ефективності організації фізичного виховання у різних закладах освіти. Автором розроблено варіативний модуль «Кросфіт» задля впровадження в урочну форму занять старшокласників та визначено позитивний вплив кросфіту на фізичну підготовленість старшокласників.

У науковій роботі Масол В. (2020) [7] запропоновано формувати фізичну культуру старшокласників через використання у ЗЗСО сукупностей перевірених на практиці педагогічних умов, методичних принципів, які спрямовані на виховання рішучості учнів старшокласників та інших важливих особистісних здібностей.

Автори Петрушин Д.В., Хованова Д.О. (2019) [9] висвітлюють питання щодо раціонального використання вільного часу, адже сучасне життя школярів перенасичене навчальним навантаженням, спостерігається нестача вільного часу, особисті проблеми, і як результат виникає значне погіршення рівня функціональної та фізичної підготовленості. Чимала кількість авторів вказують на необхідність впроваджувати у навчальний процес заходи, спрямовані на підвищення фізичного стану учнів. У своїй роботі автори обґрунтовують доцільність застосування засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості старшокласників, детально розкривають комплекс засобів та методичні прийоми задля використання засобів боксу у секційній роботі курсантів, розглядають питання профілактики травматизму на заняттях з боксу.

Науковці Базилевич, Н., Юрченко, І., Тонконог, О. (2023) [2] розглядали питання впровадження спортивно-орієнтованих форм організації занять задля оптимізації фізичної підготовленості старшокласників у шкільній секції з боксу. Автори підкреслюють необхідність оптимізації процесу фізичної підготовки старшокласників враховуючи ситуацію пов'язану з військовими подіями в країні. Науковцями доведена ефективність застосування спортивних занять боксом для юнаків старшого віку задля покращення функціонального стану, фізичної та психічної підготовленості та поліпшення технічної майстерності.

У наукових дослідженнях, а також у фаховій педагогічній літературі ведеться пошук нових ефективних форм і методів фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти та шляхи їх впровадження. Науковцями підкреслюється, що саме гуртки, секції та самостійні заняття учнів у позакласній формі організації занять будуть сприяти активному фізичному самовдосконаленню.

Сланська, О. О. (2023). В.Г. Саєнко (2021) [4] рекомендують включити елементи східних единоборств до шкільної програми обґрунтовуючи їх вплив на всі сторони особистості: фізичну, психічну, особливо в умовах сьогодення, коли спостерігається тероризм та агресивність.

Автор Єланська, О. О. (2023). переконані, що використання в освітньому процесі старшокласників елементів традиційного карате як інноваційного спортивнорієнтованого засобу фізичного виховання сприятиме покращенню фізичних здібностей, покращенню функціональних резервів організму школярів, й позитивно вплине на формування особистісних якостей [4], зокрема й зміцненню духовної та емоційної сфери.

Результати дослідження. Нами була розроблена методика навчально-тренувальних занять на основі використання сучасних фітнес-системи (фітбоксинг, як основний засіб та кросфіт і роуп-скіпінг, як допоміжний).

Структура навчального заняття з фітбоксингу ґрунтується на тренуванні з боксу і будується за традиційною структурою урочного заняття, яка представлена підготовчою, основною та заключною частинами [5] з використанням музичного супроводу. Основна частина секційного заняття, як правило, становить 65-80% від загального часу, при цьому, згідно з розробленою методикою, величина фізичного навантаження знаходиться в межах оптимального та пікового показників ЧСС. Час, що залишився (20–35%) розподіляється між підготовчою та заключною частинами, в яких фізичне навантаження знаходиться в зоні порогового та оптимального показника ЧСС. Параметри фізичного навантаження встановлені відповідно до вимог теорії та методики фізичного виховання при організації занять з оздоровчої аеробіки та боксу змінно-інтервальним методом для отримання оздоровчо-розвиваючого ефекту, а також придбання адаптаційного потенціалу тим, хто займається, відповідно до використання рухового режиму оздоровчої спрямованості.

На основі аналізу результатів пошукових пілотних експериментів були розроблені тренувальні завдання за методикою кросфіт, які застосовувалися як допоміжний засіб фізичної підготовленості у ході основного педагогічного експерименту. У комплекси включали вправи з власною вагою та з обтяженнями не більше 50% від максимального ваги. У силовому комплексі особливу увагу приділяли вибуховій та швидкісній силі.

Реалізація розробленої нами методики гурткових занять з фітбоксингу для старшокласників передбачала три періоди реалізації: підготовчий, основний та підтримуючий.

Експериментальні дослідження проведені нами для вирішення завдань нашої роботи, для перевірки впливу методики фітнес боксу на складові показники швидкості, сили, гнучкості, витривалості, та спритності юнаків старшокласників.

Для визначення впливу методики фітбоксингу на фізичні здібності старшокласників нами були використані Держані вправи-тести. Контрольна та експериментальна групи ($n = 40$), були сформовані таким чином, що на початку експерименту за рівнем розвитку фізичних якостей вони вірогідно не відрізнялися.

У тесті „підтягування на перекладені” після впровадження інноваційної методики гурткових занять результати становлять: $12,46 \pm 4,95$ в групі експеримен-

тальній групі та $10,16 \pm 0,77$ в групі контрольній. Приріст показників сили рук становить 45,9%, що пояснюється вибором засобів до програми з цілеспрямованим використанням елементів кросфіту для покращення силових показників. Аналізуючи результати матеріалів експерименту, статистично вірогідними, порівняно з контрольною групою, виявилися показники в експериментальній групі юнаків ($p < 0,005$), що описують приріст у силових здібностей.

По завершенню педагогічного експерименту нами спостерігалася позитивна динаміка у показниках вибухової сили за тестом «стрибок у довжину з місця». Так, в експериментальній групі юнаків показники покращилися на 11%, натомість в контрольній групі змін у показниках не спостерігалось. Порівнюючи результати контрольної та експериментальної групи нами зафіксована вірогідність різниці на кінцевому етапі експерименту ($p < 0,005$).

Показники гнучкості хребетного стовпа ми визначали за тестом «нахил тулуба вперед з положення сидячи». В кінці експерименту юнаки старшокласників експериментальної групи покращилися на 42%.

В запропонованій нами методиці занять фітнес-боксом для покращення гнучкості застосовувалися вправи стретчингу, як на початку тренувального заняття, так і в заключній частині. Ми вважаємо, що саме регулярне включення вправ стретчингу сприяло такому високому приросту цієї якості.

Наприкінці дослідження в експериментальній групі юнаків, показники швидкості поліпшилися на 9%, порівняно з початком навчального року.

Аналізуючи отримані матеріали дослідження встановлено, що рівень швидкісних якостей в експериментальній групі хлопців вірогідно ($p < 0,001$) вищий, ніж у контрольній групі.

Рівень загальної витривалості юнаків старшокласників нами визначався за допомогою тесту «біг на 2000 м». Після впровадження експериментальної методики фітбоксингу ми отримали наступні результати: в експериментальній групі показник дорівнює $8,19 \pm 0,45$ хв, що на 13, 4% вище попередніх даних. Натомість, в контрольній групі учнів результат у тесті навіть погіршилися на 1%, порівняно з початковим етапом та становить $9,41 \pm 0,56$ хв.

Аналіз отриманих даних вказує на статистично-вірогідну різницю ($p < 0,001$) у показниках витривалості в експериментальній групі, порівняно з контрольною групою.

Темпи приросту у показниках спритності становлять експериментальній 11%, в контрольній групі цей показник збільшився лише на 2%. Зміни у показниках експериментальної групи юнаків порівняно з контрольною групою, свідчить про вірогідну різницю ($p < 0,005$).

Результати експерименту свідчать про ефективність застосування фітбоксингу в контексті підвищення фізичної підготовленості юнаків старшокласників.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу фітбоксингу на психоемоційний стан учнів, диферен-

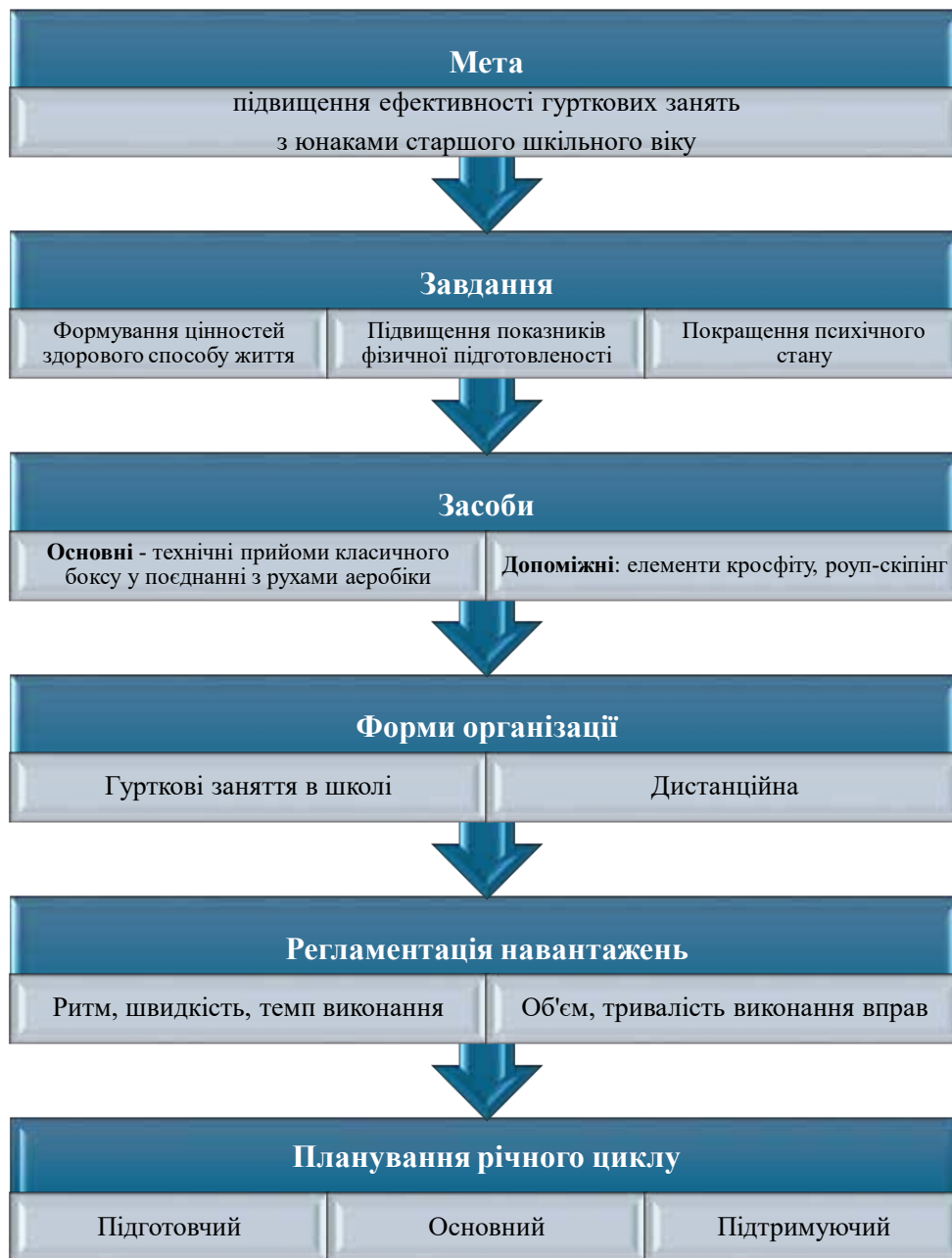


Рис. 1. Структурно-логічна схема побудови гурткових занять з фітбоксингу для учнів старшого шкільного віку

ціацію методик за статтю та рівнем підготовленості, а також інтеграцію фітнес-напрямів у навчальні програми з фізичного виховання.

Висновки

1. В умовах війни фізичне виховання набуває особливого значення як інструмент підтримки фізичного та психічного здоров'я учнівської молоді.

2. Використання фітбоксингу в структурі позакласних занять сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості старшокласників, зокрема розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності.

3. Результати експериментального дослідження свідчать про ефективність запропонованої методики занять фітбоксингом, що доведено статистично достовірними змінами в показниках фізичних якостей учнів.

4. Впровадження інноваційних фітнес-напрямів, таких як фітбоксинг, до освітнього процесу може слугувати ефективним засобом оптимізації системи фізичного виховання в умовах обмеженого доступу до ресурсів, спортивної інфраструктури та очної форми навчання.

Література:

1. Андрющенко Т. Організаційно-методичні умови застосування засобів скіпінгу у фізичному вихованні старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 3–10.
2. Базилевич Н., Юрченко І., Тонконог О. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 3К(162). С. 48–54.
3. Білов С. О., Тищенко В. О. Сучасний стан і перспективи розвитку плавання в умовах війни та в післявоєнний період. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 2. С. 39–46.
4. Єланська О. О. Вплив засобів карате на психофізичний та духовно-моральний розвиток підлітків. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 16–22.
5. Карабанов Є., Білогур В., Крупіна Л., Кубрак С. Європейський досвід системи фізичного виховання: застосування в Україні. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2024. Вип. 42. С. 10–16.
6. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗОШ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 37–39.
7. Масол В. Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2020. № 5(125). С. 106–109.
8. Петрова А., Бала Т., Іванова Ю. Вплив вправ кросфіту на показники функціонального стану дихальної системи учнів 16 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2024. С. 47–54.
9. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói*, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023
10. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. B., Kozlov D. O., & Drushlyak M. F. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.
11. Томащук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович О. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2024. Вип. 42. С. 31–35.

References:

1. Andriushchenko, T. (2023). Orhanizatsiino-metodychni umovy zastosuvannia zasobiv skipinhu u fizychnomu vykhovanni starshoklasnykiv [Organizational and methodological conditions for using skipping in physical education of high school students]. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, (3), 3–10.
2. Bazylevych, N., Yurchenko, I., & Tonkonoh, O. (2023). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly [The impact of boxing training on physical fitness of high school students]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, (3K(162)), 48–54.
3. Bilov, S. O., & Tishchenko, V. O. (2023). Suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku plavannia v umovakh viiny ta v pisliavoiennyi period [Current state and development prospects of swimming during and after the war]. *Fizychne Vychovannia ta Sport*, (2), 39–46.
4. Yelanska, O. O. (2023). Vplyv zasobiv karate na psykho-fizychnyi ta dukhovno-moralnyi rozvytok pidlitkiv [The influence of karate tools on adolescents' psychophysical and moral development]. *Fizychne Vychovannia ta Sport*, (3), 16–22.
5. Karabanov, Ye., Bilohur, V., Krupina, L., & Kubrak, S. (2024). Yevropeiskyi dosvid systemy fizychnoho vykhovannia: zastosuvannia v Ukraini [European experience in physical education systems: application in Ukraine]. *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Fizychna Kultura*, 42, 10–16.
6. Moskalenko, N. (2005). Stvorennia innovatsiinoi prohramy rozvytku fizkulturno-ozdorovchoi roboty v ZOSH [Creation of an innovative program of physical and recreational activities in schools]. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, (2), 37–39.
7. Masol, V. (2020). Osoblyvosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Features of fostering decisiveness in high school students during physical education]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, (5(125)), 106–109.
8. Petrova, A., Bala, T., & Ivanova, Yu. (2024). Vplyv vprav krosfitu na pokaznyky funktsionalnoho stanu dykhalnoi systemy uchniv 16 rokiv [Effect of CrossFit exercises on functional state of respiratory system in 16-year-old students]. *Aktualni Problemy Fizychnoho Vychovannia Riznykh Vers tv Naseleennia*, 47–54.
9. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói*, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023
10. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. B., Kozlov D. O., & Drushlyak M. F. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.
11. Tomashchuk, O., Dedeliuk, N., Kovalchuk, N., Demianchuk, O., & Voitovych, O. (2024). Innovatsiini pidkhody do orhanizatsii fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Innovative approaches to organizing physical education for schoolchildren]. *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Fizychna Kultura*, 42, 31–35.

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025