

всього світу. Проведення Олімпіади у США об'єднало українців Північної Америки, а розголос який мали спортивні змагання поширився на інші частини світу. У Європі українці згуртувалися навколо подібних олімпійських ідей та продовжували славні традиції.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розкритті особливостей організації та проведення Олімпіади ДіПі у Німеччині 1948 року. Ініціаторами проведення цих змагань виступили українці, що вочевидь підтверджує давні українські олімпійські традиції.

#### Література

1. Борецький М. Понад сімсот змагунів готові до старту / Свобода. – 1988. – Ч. 97. – С. 3.
2. Галешко Р. Діаспорна Олімпіада-2000: традиція живе! / Свобода. – 2000. – Ч. 27. – С. 1, 20.
3. Жарський Е. Напередодні ігрищ у Філадельфії / Свобода. – 1988. – Ч. 97. – С. 3.
4. Жарський Е. Перша Українсько-Американська Олімпіада / Свобода. – 1954. – Ч. 113. – С. 3.
5. Жарський Е. 50-річчя Українсько-Американська Олімпіади / Свобода. – 1986. – Ч. 142. – С. 4.
6. Климовський Я. Дещо про Олімпійські ігри / Свобода. – 1988. – Ч. 40. – С. 2.
7. Ковальчук Я. Українсько-Американська Олімпіада / Ukrainian Weekly. – 1959. – Ч. 33. – С. 4.
8. Рибак Ю. Олімпійські ігрища – їхня ідея та комерція / Свобода. – 1988. – Ч. 35. – С. 2.
9. Твардовський О. Філадельфія – столиця українських олімпіад / Свобода. – 2000. – Ч. 9. – С. 20.
10. Walter G. First Ukrainian-American Olympics / Ukrainian Weekly. – 1954. – Ч. 22. – С. 3.
11. Walter N. The First Ukrainian Olympiad / Ukrainian Weekly. – 1976. – Ч. 24. – С. 2.
12. Theodore V. About the 1936 Ukrainian Olympiad / Ukrainian Weekly. – 2000. – Ч. 30. – С. 9.

#### Reference

1. Boretsky, M. (1988) Ponad simсот zmahuniv hotovi do startu [Over seven hundred competitors are ready for the start]. *Svoboda*. Vyp. 97. P. 3.
2. Galeshko, R. (2000) Diyasporna Olimpiyada-2000: tradytsiya zhyve! [Diaspora Olympics-2000: the tradition lives on!]. *Freedom*. Vyp. 27. P. 1, 20.
3. Zharskyi, E. (1988) Naperedodni ihryshch u Filyadel'fii [On the eve of the games in Philadelphia]. *Svoboda*. Vyp. 97. – P. 3.
4. Zharskyi, E. (1954) Persha Ukrayins'ko-Amerykans'ka Olimpiyada [First Ukrainian-American Olympics]. *Svoboda*. Vyp. 113. P. 3.
5. Zharskyi, E. (1986) 50-richchya Ukrayins'ko-Amerykans'ka Olimpiyady [50th anniversary of the Ukrainian-American Olympics]. *Svoboda*. Vyp. 142. P. 4.
6. Klimovsky, Y. (1988) Deshcho pro Olimpiys'ki ihry [Something about the Olympic Games]. *Svoboda*. Vyp. 40. P. 2.
7. Kovalchuk, Y. (1959) Ukrayins'ko-Amerykans'ka Olimpiyada [Ukrainian-American Olympics]. *Ukrainian Weekly*. Vyp. 33. P. 4.
8. Rybak, Y. (1988) Olimpiys'ki ihryshcha – yikhnya ideya ta komertsiya [The Olympic Games – their idea and commerce]. *Svoboda*. Vyp. 35. P. 2.
9. Tvardovskyi, O. (2000) Filadel'fiya – stolytsya ukrayins'kykh olimpiad [Philadelphia is the capital of the Ukrainian Olympics]. *Svoboda*. Vyp. 9. – P. 20.
10. Walter, G. (1954) First Ukrainian-American Olympics. *Ukrainian Weekly*. – Vyp. 22. P. 3.
11. Walter, N. (1976) The First Ukrainian Olympiad. *Ukrainian Weekly*. Vyp. 24. P. 2.
12. Theodore, V. (2000) About the 1936 Ukrainian Olympiad. *Ukrainian Weekly*. Vyp. 30. P. 9.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).23)  
УДК 37.018.5:796.011.3:796.83(477)

**Мартинюк Ю. О.**  
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського  
**Назімок В. В.,**  
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського. м. Київ

#### ПРОБЛЕМАТИКА ЗАПРОВАДЖЕННЯ БОКСУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УКРАЇНИ: АСПЕКТ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я

**Назімок В. В., Мартинюк Ю. О.** Проблематика запровадження боксу в систему фізичного виховання закладів освіти України: аспект впливу на здоров'я. У представленій роботі розглядається актуальна тема для освітнього простору сучасної України. Зважаючи на те, що українське суспільство уже кілька років поспіль зіштовхується із труднощами, що обумовлені пандемією та вторгненням ворожих сил на територію Батьківщини, проблематика належного фізичного розвитку суспільства є надзвичайно важливою. Тому необхідно удосконалювати підхід до фізичного виховання на всіх рівнях освіти в Україні. Авторським колективом даної публікації пропонується розробити програмний компонент із фізичного виховання взявши за основу таку спортивну дисципліну як бокс. Бує

проаналізований надзвичайно важливий аспект даного виду спорту – вплив його на здоров'я людини. У кінці авторський колектив сформулював та висунув ключові принципи на основі яких можливо успішно запровадити бокс в освітнє середовище України. Припускається, що дотримуючись цих принципів можливо доповнити діючу систему фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти ще одним перспективним компонентом, що у свою чергу може позитивно відобразитися на системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** бокс, фізичне виховання, спорт, здоров'я, освіта.

**Nazimok V. V., Martynov Y. O. Problems of introducing boxing into the system of physical education in educational institutions of Ukraine: the impact on health aspect.** The presented work deals with a topical issue for the educational space of modern Ukraine. Considering the fact that Ukrainian society has been facing difficulties caused by the pandemic and the invasion of enemy forces on the territory of the Motherland for several years in a row, the issue of proper physical development of society is extremely important. Therefore, it is necessary to improve the approach to physical education at all levels of education in Ukraine. The authors of this publication propose developing a program component for physical education based on the sport discipline of boxing. An extremely important aspect of this sport was analyzed - its impact on human health. Both negative and positive effects of such an influence were taken into account. It is noted that in boxing, the most significant factor of negative impact on health is the risk of injuries. Cases of upper limb and head injuries are particularly common. Repeated head trauma is a separate problem. At the same time, the positive effects of boxing on the physical fitness of people were revealed, namely, the improvement of the functional capabilities of the musculoskeletal system and the respiratory system. In conclusion, the author's team formulated and proposed key principles based on which it is possible to successfully introduce boxing into the educational environment of Ukraine. It is assumed that by following these principles, it is possible to supplement the current system of physical education in general secondary education institutions with another promising component, which in turn can have a positive effect on the physical education system in higher education institutions. Provided that this program component is systematically used in schools, it will allow the preparation of a generation of physically developed and mentally stable young people with basic self-defense skills. It is also assumed that this component will generate interest among a significant number of students in becoming athlete-boxers, which will have a positive impact on personal growth.

**Key words:** boxing, physical education, sports, health, education.

**Постановка проблеми.** На даний момент вдосконалення системи фізичного виховання у закладах освіти України є надзвичайно важливим завданням [2,5]. Від цього залежить здоров'я та життєздатність майбутніх поколінь нашого суспільства. У контексті реформ, що проводяться зараз у сфері освіти, перспективним є розробка нових програмних компонентів на основі окремих видів спорту. Важливо враховувати, те яким чином обраний вид спорту може вплинути на здоров'я здобувачів освіти та визначити його перспективність для запровадження у систему фізичного виховання. Саме цій проблематиці присвячена дана робота.

**Аналіз літературних даних.** Проблематику особливостей травматологічної проблематики травматизму в боксі займалися такі дослідники, як Loosemore M., Lightfoot J., Beardsley C. Проблематику впливу повторюваних черепно-мозкових травм на здоров'я боксерів розробив Муравський А. В. Дослідженням позитивного впливу регулярних занять боксом на функціональні системи організму займалися такі науковці, як Сальникова С., Гуренко О., Пуздимір М.

**Мета дослідження** – провести аналіз доступних джерел інформації та визначити характер впливу регулярних занять боксом на здоров'я людини. Розробити рекомендації стосовно створення на основі боксу, як спортивної дисципліни, нового програмного компоненту для системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Система фізичного виховання є однією із основних ланок освіти. Саме заняття із фізкультури забезпечують належний фізичний розвиток дитини та дорослої людини. Таким чином, можна зробити припущення, що розробка високоефективних, раціональних та екологічних компонентів системи фізичного виховання для освітнього простору України є надзвичайно важливим завданням [2,3,5]. У рамках даної публікації пропонується проаналізувати таку спортивну дисципліну як бокс для визначення потенціалу його застосування у сфері фізичного виховання здобувачів освіти. При чому, зробити цей аналіз пропонується по аспекту впливу означеного спортивного єдиноборства на здоров'я.

Вірогідно, під час регулярних занять боксом можна спостерігати як негативні, так і позитивні тенденції впливу на здоров'я людини даного виду фізичної активності. Варто зазначити, що такий дуалізм спостерігається у всіх видах спорту – будь-які заняття спортом можуть як спровокувати розлади здоров'я, так і обумовити примноження ресурсів здоров'я людини. Для початку пропонується розглянути аспекти негативного впливу на здоров'я людини систематичних та інтенсивних занять боксом.

Як і в будь-якому контактному виді спорту, у боксі доволі гостро стоїть проблема спортивного травматизму. У світовій науці присвячена значна увага даній тематиці. Так дослідник Loosemore зі співавторами опублікував наступні дані в контексті розповсюдженості травматизму серед боксерів. Ними були зафіксовані травми голови (28 випадків), травми верхніх (164 випадки) та нижніх (65 випадків) кінцівок, травми тулуба та інших ділянок (40 випадків). Інший колектив науковців на чолі із дослідником Sieve у тому ж контексті наводять такі дані: випадків травматизації голови зафіксовано 88, випадків травматизації верхніх кінцівок – 47, нижніх кінцівок – 30, тулуба та інших локалізацій – 27 [1]. У цілому, в даній публікації зазначається, що у окремих дослідженнях наявне значне розходження у результатах. Пояснюється це тим, що дослідження проводяться у різних регіонах та з різними категоріями боксерів. Указано, що на особливості розповсюдженості тих, чи інших травм впливає фактор досвідченості (боксери є аматорами, чи професіоналами) та фактор матеріального забезпечення (якість екіпування). Нами також припускається, що значна кількість випадків травмування спортсменів взагалі могла не потрапити у наведену статистику із тих, чи інших причин. Але не дивлячись на ці розбіжності,

можна чітко стверджувати, що боксери доволі часто зазнають травм голови та верхніх кінцівок. Це підтверджують численні статистичні дані [1].

У межах українського наукового простору проблематика негативного впливу на здоров'я спортивної діяльності у рамках боксу є також доволі пропрацьованою. Так А.В. Муравським проводилося дослідження особливостей черепно-мозкових травм у боксерів. У цьому дослідженні приймало участь 199 боксерів різних гендерних, вікових та професійних категорій. Зазначалося, що за свою спортивну кар'єру боксери можуть отримати від 1 до 15 черепно-мозкових травм (ЧМТ), що є фактором негативного впливу на здоров'я. Так, за результатами цього дослідження виявлено зниження когнітивних функцій у спортсменів, що мають повторювані ЧМТ. Наявні структурні зміни у шлуночках головного мозку та лікворі. Фіксуються зміни кровоточу в мозку. Зустрічаються зміни електричної активності лівої півкулі, що пов'язується із регулярним отриманням ударів правою рукою опонента. Зазначається, що через негативні зміни у структурі центральної нервової системи також наявні порушення гуморальної та клітинної ланок імунітету. Таким чином, ми бачимо, що інтенсивна спортивна діяльність боксера, в поточних реаліях, спряжена із високими ризиками для здоров'я [4].

Разом із тим, важливо зазначити, що регулярні тренування за системою боксу позитивно впливають на фізичну підготовленість людей. А, як відомо, регулярна фізична активність підвищує ресурси здоров'я. Так, проводилося дослідження з участю студентів, які протягом 24 тижнів займалися за чотирма різними програмами фізичного виховання (класична, плавання, легка атлетика та бокс). У результаті дослідження було виявлено, що у студентів які займалися боксом протягом указанного часу виростили показники розвитку швидкісних якостей (на 13,24%), вибухової сили (на 9,87%), спритності (на 13,6%), силовій динамічній витривалості (на 39,03%), загальної витривалості (на 10,1%). У процесі порівняння студентів, які займалися за класичною програмою з фізкультури та студентів, які займалися боксом було виявлено, що студенти-боксери показали кращі результати у вибуховій силі (на 5,6%), силовій динамічній витривалості (на 24,29%) та загальній витривалості (на 7,08%). На основі цих даних можна зробити висновок, що тренування за системою боксу дозволяють позитивно впливати на функціональний стан опорно-рухового апарату [5].

Проводилося дослідження з метою виявлення впливу регулярних занять боксом та легкою атлетикою на функцію зовнішнього дихання та здатність організму протистояти гіпоксії. До цього дослідження були залучені юнаки віком 17-18 років. Досліджуваних осіб розподілили на три групи – контрольну (18 осіб) та дві експериментальні (по 18 осіб у кожній). Юнаки контрольної групи займалися за робочою програмою «Фізичне виховання», юнаки першої експериментальної групи – за програмою «Легка атлетика», юнаки другої експериментальної групи – за програмою «Бокс». У результаті дослідження вдалося установити, що під впливом регулярних занять боксом у юнаків зменшилася величина частоти дихання (на 6,37%), а також збільшилося середнє значення життєвої ємкості легень (на 4,76%), тривалість затримки дихання на вдиху (на 13,24%) та видиху (на 18,7%). У порівнянні з юнаками, що займалися за звичайною програмою, в юнаків-боксерів покращився показник частоти дихання (на 5,76%) та показник затримки дихання на видиху (на 14,42%). Таким чином можна зробити висновок про те, що регулярні заняття боксом позитивно впливають на функціональний стан дихальної системи [2].

Думка нашого авторського колективу полягає у тому, що бокс за умов дотримання техніки безпеки, раціонального педагогічного підходу та певним чином розставлених акцентів у методиці тренувань може виявити себе як ефективна система фізичного виховання у сфері освіти. У першу чергу слід зазначити, що ми не схилиємося до того, що слід запроваджувати бокс у заклади дошкільної освіти - віковий етап розвитку дошкільнят ще не дозволить розкрити переваги даної спортивної дисципліни у контексті фізичного виховання.

З нашої точки зору, бокс раціональніше запроваджувати у закладах загальної середньої освіти. Слід зазначити, що у модельних навчальних програмах із фізичної культури, які пропонуються у рамках концепції «Нова українська школа», бокс відсутній. Та з урахуванням того, що наприклад такі дисципліни, як рукопашний бій та бойовий хортинг присутні у програмі, ми вважаємо що бокс можна запропонувати у якості варіативного модуля згаданої вище програми. При чому, варто це робити з 3 класу, так як необхідно протягом перших двох років навчання у школі адаптувати дітей до освітнього середовища, як такого. Крім того, за два роки навчання у школі доцільно створити фундамент фізичного розвитку, на основі більш класичних дисциплін, таких як легка атлетика та гімнастика. Після цього можна переходити до занять боксом [3].

Важливо звертати увагу на принципальну доцільність запровадження боксу, як опорної дисципліни фізичного виховання у кожному окремому класі. Необхідно звертати увагу на позицію батьків у даному контексті та психологічну готовність дітей займатися спортивним єдиноборством. Також слід враховувати гендерний аспект – переважна більшість дівчаток не виявляють бажання займатися бойовими мистецтвами. Надзвичайно важливим є наявність педагогічного працівника, який має належну спортивну кваліфікацію. Без нього запровадження боксу до закладу освіти не можливе в принципі.

Не слід акцентувати увагу на спарингах під час занять боксом на уроках фізкультури. З нашої точки зору, важливо приділяти увагу у першу чергу розвитку основних фізичних якостей дітей засобами боксу. Для цього чудово підходить корпус вправ спеціальної фізичної підготовки у рамках даної спортивної дисципліни. Також слід зазначити, що недоцільно залучати школярів у змагальну діяльність із боксу – для цього необхідно пройти той об'єм спортивної підготовки, який неможливо дати у рамках шкільних уроків фізкультури. Та разом з тим можна дати мінімальний базис технічної та тактичної підготовки з боксу, який був би корисний для дітей. Це цілком досяжна ціль, якщо дану спортивну дисципліну вивчати у школі протягом 10 років (з 3 по 12 клас, якщо опиратися на концепцію НУШ). Припускаємо, що при дотриманні описаних вище принципів, по закінченню школи майбутні студенти матимуть базовий рівень спортивної підготовки з боксу, який дозволить вдосконалюватися у цій дисципліні в рамках курсу фізичного виховання закладу вищої освіти. При чому, таких студентів можна орієнтувати на участь у міських, обласних та всеукраїнських змаганнях і досягнення спортивного

розряду та звання. За регулярних тренувань під час навчання у ЗВО (термін якого становить від 4 до 6 років) це є доволі раціонально. Таким чином можна досягти високого рівня фізичного та морально-вольового розвитку особистості.

**Висновки.** Вдосконалення нині функціонуючої системи фізичного виховання є надзвичайно важливим завданням, до виконання якого варто залучати спеціалістів із різних областей науки та практичної діяльності. Важливо цей процес вдосконалення проводити на всіх рівнях освіти – від дитячого садочку до університету. На даний момент, можна спостерігати тенденцію відходу від класичної програми фізичного виховання та запровадження системи фізичного розвитку шляхом опанування певних спортивних дисциплін. Яскраво ця тенденція проілюстрована концепцією «Нова українська школа» для закладів загальної середньої освіти. Тому в таких реаліях важливо розробляти програмні компоненти з фізичного виховання на основі окремих видів спорту, адаптуючи їх до умов того, чи іншого освітнього закладу. Бокс – є тою дисципліною, яка може бути успішно запроваджена у систему освіти, як компонент фізичного виховання. Для цього необхідно розробити окрему методику, яка б відповідала умовам закладу загальної середньої освіти. Слід відмовитися від повноконтактних спарингів. Не варто масово залучати здобувачів освіти до змагань із даного виду спорту. На змагання слід допускати тих здобувачів освіти, які встигли пройти необхідний об'єм спортивної підготовки. Важливо зробити акцент на розділ спеціальної фізичної підготовки у рамках боксу. Також доцільно зосередитися на створенні мінімального технічного арсеналу та тактичної підготовленості у здобувачів освіти. Це дозволить дати корисні для сучасності навички, фізичну та психологічну підготовку. Крім того, зростає вірогідність, що учні зацікавляться цим видом спорту для можливої майбутньої реалізації у якості спортсмена-боксера. Реалізація у даній сфері, у свою чергу, може позитивно відобразитися на особистісному зростанні людини.

#### Література

1. Loosemore M., Lightfoot J., Beardsley C. Boxing injuries by anatomical location: a systematic review. *Medicina Sportiva - Journal of Romanian Sports Medicine Society*. 2015. Vol. XI, no. 2. P. 2583–2590.
2. Гуренко О. А., Пуздім'я М. І., Пуздім'я М. М. Вплив секційних занять з легкої атлетики та боксу на функціональну підготовленість студентів ВНЗ за показниками функції зовнішнього дихання та здатності організму протистояти гіпоксії. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 373–378.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / О. Педан та ін. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.
4. Муравський А. В. Клініко-діагностичні особливості черепно-мозкових травм у боксерів. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика*. 2018. № 30. С. 598–617.
5. Сальникова С., Гуренко О., Пуздім'я М. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 226–231.

#### References

1. Loosemore, M., Lightfoot, J., & Beardsley, C. (2015). Boxing injuries by anatomical location: a systematic review. *Medicina Sportiva - Journal of Romanian Sports Medicine Society*, XI(2), 2583–2590.
2. Hurenko, O. A., Puzdymir, M. I., & Puzdymir, M. M. (2018). Vplyv sektsiinykh zaniat z lehkoj atletyky ta boksu na funktsionalnu pidhotovlenist studentiv VNZ za pokaznykamy funktsii zovnishnoho dykhannia ta zdatnosti orhanizmu protystoiaty hipoksii. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, (5), 373–378.
3. Pedan, O., Kolomoiets, H. A., Boliak, A. A., Rebryna, A. A., Derevianko, V. V., Stetsenko, V. H., Ostapenko, O. I., Lakiza, O. M., & Kosyk, V. M. (b. d.). Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Ofitsiinyi sait Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
4. Muravskiy, A. V. (2018). Kliniko-diahnostychni osoblyvosti cherepno-mozkovykh travm u bokseriv. *Zbirnyk naukovykh prats spivrobitynykiv NMAPO im. P. L. Shupyka*, (30), 598–617.
5. Salnykova, S., Hurenko, O., & Puzdymir, M. (2017). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ pid vplyvom zaniat z plavannia, lehkoj atletyky ta boksu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, (4), 226–231.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).24)

УДК 796.332.093:[659.3:070]-021.64(477.73-25)

**Марцінковський І. Б.,**  
кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту  
Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала  
Макарова (Миколаїв)

#### ПЕРШІ ПРЕСОВІ ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЗУСТРІЧІ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД У МИКОЛАЄВІ

Досліджені місцеві періодичні видання кінця XIX – початку XX ст. та красназвача література для з'ясування історії започаткування гри у футбол в Миколаєві. Незважаючи на те, що перші товариські зустрічі футбольних команд відбулися наприкінці XIX ст., повідомлення про гру у місцевій пресі появились тільки у 1910 р. Встановлено, що за спогадами сучасників перші футбольні зустрічі у Миколаєві започаткували наприкінці XIX ст. іноземні моряки торгових