

Ефективність втілення системи фізкультурно-оздоровчої роботи буде мати позитивні наслідки, якщо всі учасники освітнього процесу у напрямку «сім'я – школа – громада – суспільство» будуть задіяні у вирішенні питань зміцнення і покращення здоров'я підростаючого покоління. Без належної дієвої уваги, підтримки, співпраці між батьками, вчителями, державними органами, які мають відгукатись на потреби дітей, годі сподіватись на відповідальне ставлення учнівської молоді до здорового способу життя.

#### Література:

1. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Макаренко А. С. Книга для батьків / А. С. Макаренко // Твори. В 7 т. – Київ, 1954. – Т. 4. – С. 335.
3. Лук'яненко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / М. І. Лук'яненко. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 348 с.
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. / Упорядники Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, С. Коберник та ін. // За заг. ред. М. Грищенка. – Київ, 2016. – 36 с.
5. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/>
6. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://medprosvita.com.ua/analiz-stanu-zdorovya-ditej-v-ukrayini/>
7. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодших школярів // За заг. ред. О. Ващенко. – Кам'янець-Подільський: «Абетка». – 2003.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – С. 113 – 140.

#### References:

1. Zdorovia ditei v umovakh suchasnykh vyklykiv / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Makarenko A. S. Knyha dlia batkiv / A. S. Makarenko // Tvory. V 7 t. – Kyiv, 1954. – T. 4. – S. 335.
3. Lukianchenko M. I. Pedagogika zdorovia: teoriia i praktyka: monohrafiia / M. I. Lukianchenko. – Drohobych: Redaktsiino-vydavnychiy viddil Drohobyt'skoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka, 2012. – 348 s.
4. Nova ukrains'ka shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly. / Uporiadnyky L. Hrynevych, O. Elkin, S. Kalashnikova, S. Kobernyk ta in. // Za zah. red. M. Hryshchenka. – Kyiv, 2016. – 36 s.
5. Natsionalna doktryna rozvytku osvity Ukrainy v XXI stolitti / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/>
6. Stan zdorovia dytiachoho naselennia – maibutnie krainy . – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://medprosvita.com.ua/analiz-stanu-zdorovya-ditej-v-ukrayini/>
7. Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymi navchalnoho dnia molodshykh shkoliariv//Za zah. red. O. Vashchenko. – Kamianets-Podil'skyi: «Abetka». – 2003.
8. Shyian B. M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna 2. – Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2008. – S. 113 – 140.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).31  
УДК: 796.83:796.011.3

Новокошонов І. В.  
Аспірант  
Соловей А. В.

Кандидат наук з фіз.виховання, доц.каф.ТІМФК  
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

### МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ БОКСУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлені результати аналізу науково-методичної літератури щодо можливостей впровадження інструментів боксу в процесі фізичного виховання учнів середніх та старших класів. З'ясовано мотиваційну складову до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі. Було проаналізовано сучасну навчальну програму з фізичної культури в школі для середніх та старших класів та визначено основні критерії ефективності варіативної складової цієї програми. Проаналізовано специфіку варіативних модулів сучасної програми з фізичного виховання школярів, зокрема модулів з одноборств. Також у статті представлено результати аналізу наукової та методичної літератури щодо можливостей впровадження засобів боксу у процес фізичного виховання школярів середнього та старшого шкільного віку. Проаналізовано міжнародний досвід застосування засобів одноборств та зокрема боксу у фізичному вихованні різних країн. Було представлено позитивні аспекти застосування засобів боксу у вітчизняному фізичному вихованні школярів, та зацікавленість сучасними дітьми цим видом спорту.

**Ключові слова:** фізичне виховання, бокс, учні, засоби, єдиноборства.

**Novokoshonov I., Solovey A. Possibilities of introduction of boxing in the process of physical education. The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature on the possibilities of introducing boxing tools**

*in the process of physical education of middle and high school students. The modern school has a duty to lay the foundation of health and create a promising stable vector for the development of motor skills and a positive background for further training and learning motor skills in various fields. Motor activity for children is a necessary component of ontogenesis and is the key to maintaining physical performance. Children have a high need for physical activity. At present, ensuring an adequate level of motor activity of schoolchildren is an urgent problem. Therefore, the motivational component for physical exercises in physical education classes at school has also been clarified. The modern program of physical culture in schools for middle and senior classes was analyzed and the basic criteria of efficiency of a variable component of this program were defined.*

**Methods.** *To determine the possibilities and types of boxing lessons that can be included in physical culture lessons, an analysis of scientific and methodological literature, data synthesis, induction, and deduction were carried out.*

**Results.** *Because of the study the specifics of variable modules of the modern program on physical education of pupils, in particular modules on martial arts are analyzed. We analyzed the international experience of martial arts and in particular boxing in physical education of different countries. The positive aspects of the use of boxing tools in the domestic physical education of schoolchildren, and the interest of modern children in this sport are presented.*

**Key words:** *physical education, boxing, students, means, martial arts.*

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Сучасна школа має обов'язок не лише надати дітям належні знання для подальшого соціального становлення, але також закласти фундамент здоров'я та створити перспективний стабільний вектор розвитку рухових якостей та позитивний фон для подальшого навчання та засвоєння рухових навиків у різних сферах діяльності.

На сьогоднішній день, такі вітчизняні науковці у сфері фізичного виховання, як Павлова Ю., Боднар І., Соловей А., Єлісеєва Д. та інші, виділяють з поміж відомих дидактичних завдань уроку фізичної культури, а саме з оздоровчих, освітніх та виховних завдань – здоров'я учнів, як найвищу соціальну цінність [3]. Сучасна тенденція по рівню якості здоров'я в населення у нашій країні є невтішною. На даний момент в Україні смертність перевищує народжуваність, що є проблемою не лише для сфери фізичного виховання та спорту, але для української держави в цілому. Основною причиною смертності, за Національним науковим центром "Інституту кардіології імені академіка М.Д. Стражеска" АМН України, є хвороби системи кровообігу та роботи серця. Закладені ще у шкільні роки основи збереження здоров'я, можуть забезпечити довголіття та високу працездатність у подальшому дорослому житті дітей [3]. Часткове вирішення цієї проблеми покладене на фізичне виховання в школі, зокрема на урок фізичної культури, як обов'язкову форму занять фізичними вправами для школярів. Окрім уроку фізичної культури існують інші форми проведення фізичних вправ для дітей та юнацтва такі, як: заняття в спортивних секціях з видів спорту, позакласні та позаурочні заняття в межах школи та ін.. Всі ці форми об'єднує спільна мета: підвищити рухову активність дітей для збереження здоров'я [16].

Проблема рівня рухової активності дітей шкільного віку широко висвітлена низкою вітчизняних авторів, а саме: Боднар І., Соловей А., Сороколіт Н., Римар О. Всі подані науковці сходяться в тому що рухова активність для дітей є вкрай необхідним компонентом онтогенезу та є запорукою збереження фізичної працездатності в подальшому майбутньому [16]. Висока потреба дітей в руховій активності обумовлена, як фізіологічними та психологічними чинниками. На даний час забезпечення адекватного рівня рухової активності школярів є актуальною проблемою. Адже із науково-технічним розвитком прийшли і негативні наслідки. З одного боку дітям стало легше навчатись та отримувати інформацію за допомогою комп'ютера, смартфона та інтернету, а з другого боку віртуальні ігри замінюють реальність, знижують бажання до рухової активності, заняття спортом, фізичними вправами, рухливими іграми чи активного відпочинку. Такі автори, як Боднар І., Москаленко М., Павлова Ю., встановили, що хоча діти і полюють рухливі ігри, спортивні секції та урок фізкультури в школі, але більшість свого дозвілля все одно проводять в інтерактивному полі біля комп'ютера, планшета чи смартфона [3]. Проблема зниження рівня рухової активності є суттєвою загрозою для здоров'я дітей, що обертається проблемою для країни в цілому і особливо торкається оборонної та трудової сфери.

Протягом останніх років фахівцями у сфері фізичного виховання [1] досліджено основні причини зниження рухової активності учнів. Однією з найвагоміших причин є понижена або відсутня мотивація до занять фізичними вправами, що можна розцінювати як взаємозумовленість цих показників та необхідність удосконалення програм з фізичного виховання школярів [4,17].

Комплексне використання інноваційних технологій та їх елементів, технологій інтерактивного навчання, індивідуалізації та оптимізації, особистісно-зорієнтованого підходу до навчання стимулюють інтерес дітей, підлітків та молоді до занять фізичною культурою. Стійкий інтерес у поєднанні з названими методами значно підвищують ефективність навчально-розвиваючого та навчально-виховного процесів з фізичного виховання [17].

У результаті проведених досліджень фахівцями Новокшонов І., Соловей А., Сороколіт Н. [8,11], було встановлено незадовільне відношення більшості учнів (73%) до змісту уроків фізичної культури. Основною причиною вони вважають одноманітність навчального матеріалу та недостатню кількість спортивного інвентарю. Визначено, що значна кількість респондентів вважають необхідним впровадження нових інноваційних видів рухової діяльності, які сприятимуть позитивному відношенню школярів до уроків фізичної культури. 67 % опитаних фахівцями школярів відмітили, що зацікавлені у впровадженні боксу у процес фізичного виховання (проводилось опитування в загальноосвітніх школах міста Львові, в якому взяли участь 112 учнів 10–11 класів) [8].

Згідно оновлених програм з фізичного виховання для вивчення обираються варіативні модулі, які викликають найбільше зацікавлення учнів, враховуючи матеріально-технічне забезпечення та кваліфікацію вчителя [12].

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. До варіативної складової належать варіативні модулі. У вигляді варіативного

модуля може бути представлений практично кожен вид спорту. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми [6].

Дослідження, проведене фахівцями, засвідчує, що рівень впровадження варіативних модулів навчальної програми не завжди відповідає стану матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів та інтересам учнів.

1 Види спорту, які вивчаються у школах на сьогоднішній день вже добре освоєні дітьми, а тому не несуть з собою належного зацікавлення, котре могло б створити бажання та мотивацію у школярів до занять фізичними вправами, ніж ті види спорту, які хоча і популярні та актуальні, проте не впроваджуються вчителями фізичної культури з різних .

Відповідно постає необхідність в доповненні сучасної програми з фізичної культури, пошуку ефективного та найголовніше актуального контенту для реалізації оздоровчих, виховних та навчальних завдань фізичного виховання в школі. Питання створення варіативних модулів, застосування яких змогло би бути практичним, не складним та ефективним залишається відкритим. Таким варіативним модулем може стати бокс, адже до цього виду спорту підлітки та молодь виявляють високий інтерес. Популярність боксу в Україні викликана успішними виступами та високими рейтингами українських боксерів на світовій спортивній арені.

На сьогоднішній день у вітчизняній літературі мала кількість досліджень, які торкаються особливостей застосування засобів боксу у фізичному вихованні школярів. Автори Новокшинов І., Соловей А. [9] вивчали застосування засобів боксу з метою розвитку координаційних здібностей учнів, дослідження Ільницького І. з співавторами. спрямовані на особливості застосування засобів боксу в училищі із посиленою військово-фізичною підготовкою, що позитивно вплинуло на стан фізичної підготовленості курсантів. Деякі дослідження торкаються впровадження виду спорту «бокс» у процес фізичного виховання студентів і доводять позитивний вплив на розвиток фізичних якостей [7].

У зв'язку з вищевказаним, **мета дослідження:** вивчити та проаналізувати переваги застосування засобів боксу у фізичному вихованні школярів старших класів.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз наукової і методичної літератури щодо впровадження одноборств у процес фізичного виховання;

2. Аналіз досліджень щодо впровадження засобів боксу у процес фізичного виховання.

3. Виявлення переваг застосування засобів боксу у фізичному вихованні старшокласників.

**Методи дослідження та організація дослідження:** аналіз спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет, документальних матеріалів, індукція, дедукція, порівняння.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.**

Чимало зарубіжних фахівців [20,22,23] вказують на позитивний вплив виду спорту «бокс» на формування емоційно-вольової сфери підлітків, що стимулює зацікавленість до занять фізичною культурою та спортом, до ведення здорового способу життя та формування здорової особистості в цілому.

Аналізуючи іноземні джерела щодо впровадження боксу у процес фізичного виховання виявлено, що у багатьох європейських країнах єдиноборства (серед яких і бокс) стали дуже популярними [19,23]. Дослідження, як були проведені у Франції, Нідерландах, Фінляндії та Бельгії показали, що бойові мистецтва знаходяться у списку десяти найпопулярніших видів спорту серед дітей та підлітків. Крім того, дослідження серед країн-членів Європейської асоціації фізичного виховання (EUPEA) показало, що в більшості країн бойові мистецтва впроваджуються під час уроків фізичної культури в середніх школах [18].

Результати зарубіжних досліджень фахівців [0,21] із впровадження розробленої програми, у яку включено базові рухи MMA, показують, що вона може бути впроваджена до дошкільної програми викладачами дошкільних навчальних закладів та вчителями фізичної культури, які не мають досвіду роботи з MMA. Вплив запропонованої програми на поліпшення рухових здібностей дошкільників не показав суттєвої різниці до та опісля експерименту, програма виявилася ефективною для схуднення та зниження рівня ожиріння. Програма, у яку включено базові рухи MMA є ефективною для всебічного розвитку дітей дошкільного віку.

Натомість вітчизняні фахівці стверджують, що заняття єдиноборствами поліпшує загальний самоконтроль у підлітків, стримувати агресивну поведінку. Включення бойових мистецтв у процес фізичної культури може покращити індивідуальний самоконтроль, встановити соціально правильні цінності та мораль, і суттєво зменшити насильство та антисоціальну поведінку. Все вищевказане попередить прояви булінгу серед дітей [0,1,8,15].

Застосування єдиноборств у фізичному вихованні підлітків сприяє формуванню і розвитку морально-вольових якостей [6,8].

Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Ільїн Є. серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносять бажання дитини займатися будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносять бажання займатися тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [17]. Інтереси хлопців спрямовані здебільшого до бойовиків, сюжети яких пов'язані зі спортивними і неспортивними видами боротьби, боксу [17].

Незважаючи на те, що досі бокс не був впроваджений у програму фізичного виховання для школярів загальноосвітніх шкіл України, засоби єдиноборств вже не один рік представлені програмами фізичного виховання для різних вікових категорій учнів. Серед наявних варіативних модулів з єдиноборств у школі є наступні: самбо, хортинг, сумо [6,8].

Разом з тим, доведено ефективність застосування програми удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу [9], та визначено зацікавлення учнів старших класів упровадженням елементів боксу в уроки фізичної культури. Експериментально доведено ефективність застосування методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу на уроках фізичної культури з учнями старших класів [4, 8].

Впровадження боксу у процес фізичного виховання школярів середнього і старшого шкільного віку має безсумнівні переваги, а саме: простота, необов'язковість додаткового інвентарю (це за даними фахівців є вагомою причиною можливості впровадження варіативних модулів [9]), можливість проводити заняття на відкритому повітрі і у приміщенні, широке різноманіття прийомів, які можна вивчати, чим підтримувати зацікавленість учнів, засвоєння основ самозахисту.

Застосування засобів боксу позитивно впливатиме на удосконалення рівня розвитку фізичних якостей школярів, цьому значно сприятиме і елемент новизни у навчальному процесі. Виходячи з цього можна зробити висновок, що бокс, як варіативний модуль в школі, відповідає вимогам до сучасного процесу фізичного виховання в школі.

Проте, для розробки та впровадження варіативного модулю з боксу у процес фізичного виховання, необхідно обрати ті основи техніки, які можуть вивчати школярі, а також специфічні засоби, які застосовуються для розвитку фізичних якостей боксерів. Уніфікувавши специфічні засоби вузького спортивного профілю можна задовольнити потребу сучасних учнів на уроках фізичної культури та підвищити інтерес до занять. Це потребує детального аналізу та систематизації засобів та методів, з урахуванням фізичної підготовленості та віку учнів.

**Висновки і перспективи подальших пошуків у цьому напрямку.** Проаналізувавши наукову та методичну літературу щодо впровадження одноборств у процес фізичного виховання варто зазначити, що у зарубіжній практиці фізичного виховання школярів останніми роками вже широко застосовуються різноманітні засоби одноборств про що свідчить низка публікацій по цій тематиці. Також вітчизняна практика застосування засобів одноборств у фізичному вихованні студентів, студентів з посиленою військовою підготовкою та школярів різного віку доводить позитивний вплив на фізичну та морально-вольову сферу дітей та молоді. Провівши аналіз застосування засобів боксу у процес вітчизняного фізичного виховання можна ствердити, що питання лишається актуальним по причині відсутності ґрунтовних досліджень та публікацій. На даний час про впровадження боксу в шкільну систему навчання є лише дослідження авторів Новокшинов І.В., Соловей А.В., а також про впровадження боксу у навчальний процес курсантів з посиленою військовою підготовкою є наявні публікації автора Ільницький І.М. з співавторами. Тому це питання є актуальним і по сьогодні. Під час аналізу наукової та методичної літератури було виявлено наступні переваги застосування боксу у фізичному вихованні старшокласників: простота у впровадженні, можливість вільно проводити заняття на дворі та в приміщенні, велике різноманіття прийомів, підвищена зацікавленість учнів обумовлена популярністю виду спорту, інтенсивний розвиток фізичних якостей учнів, розвиток самоконтролю та морально-вольових якостей, відсутність ресурсно-затратного спорядження та специфічного облаштування приміщення. Всі ці фактори дають змогу вважати бокс перспективним нововведенням у процес фізичного виховання школярів старших класів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні варіативних модулів «бокс» для школярів середнього та старшого шкільного віку, перевірка впливу їх застосування на рівень фізичного та когнітивного розвитку та інші показники життя школярів середнього та старшого шкільного віку.

#### Література

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури. Миколаїв: Теорія і методика хортингу, 2014;1:153–64.
2. Бала О., Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019;4(72):33–7.
3. Боднар І., Конух Н.. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України, 2015;4(68):9-17.
4. Гейці С., Соловей А. Аналіз стану здоров'я старшокласників України. Молода спортивна наука України, 2019;2:34-45.
5. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018;1(95):25–29.
6. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2017;3(29):14–23.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів. В: Круцевич Т., редактор. Київ. Міністерство освіти і науки України, 2019:427.
8. Назимок В. Формування спеціальних рухових навичок студентів у процесі фізичного виховання засобами боксу. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. В: І. Вржесневського, редактор. Матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції; Київ: НАУ, 2016:86–89.
9. Новокшинов І., Соловей А. Вплив засобів боксу на розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України, 2019;2:50-51
10. Новокшинов І., Соловей А., Ярошик М., Римар О. Удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2019;33:67-73
11. Скрипка І. М., Лапицький В. О., Прийменко Л. О. Використання неспецифічних засобів фізичного виховання школярів на уроках фізичної культури. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018;6(100):71–4.

12. Сороколіт Н., Римар О., Соловей А., Лاپичак І. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській та сільській місцевості. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2019;3:153-9.
13. Сороколіт Н., Турчик І. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з урахуванням матеріальної бази навчального закладу та інтересів учнів 7-х класів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ. 2017;5(86):314–9.
14. Сороколіт Н., Шиян О. Дослідження відповідності впровадження варіативних модулів навчальної програми у 6 класі з урахуванням матеріальної бази закладу та інтересів учнів. Moderni vuzoznenosti vedy: materialy X Mezinar. vedecko-prakt. Konf; Praha. 2014:20–26.
15. Степаненко В., Кривенко Р. Сучасні підходи до профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком "спортивні ігри". Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г. Шевченка. В: Носко М., редактор. Чернігів, 2018;152(1):124–126.
16. Шаповаленко В., Гаркуша С. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013;112(2):304–8.
17. Шиян О., Сороколіт Н., Турчик І. здорова школа: рухова активність Львів. кольорове небо, 2013:84.
18. Щирба В. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання, 2016;1:16-23.
19. MacPhail A. Youth voices in physical education and sport: what are they telling us?. Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching, 2019:105–16.
20. Naul R., Hardman K. Sport and and sport. Great Britain Hobbs the printers. Ltd, 2002:256.physical education in Germany. International Society for Comparative Physical education
21. Pearn J. Boxing, youth and children. Journal of pediatrics and child health, 1998; 34:311–13.
22. Sangjin Kim, Taeseop Park. A Study on the Development of Infact Physical Education Program Applied Fundamental Motor Skill of Mixed Martial Arts. 한국발육발달학회지]. The Korean Journal of Growth and Development, 2017;25(1):129–36.
23. Schroeder C. A New Look At Boxing for Physical Education. Indianapolis: copyright Pro quest, 2013. Available from: <https://search.proquest.com/openview/22d16a5ee601cc45d19d2b59cc8ec782/1?pq-origsite=scholar&cbl=2030480>.
24. Sudgen J. Boxing and society: an international analysis . Manchester University Press. [Інтернет]. Available from: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bNtRAQAIAAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=introduction+of+boxing+in+physical+education+of+school+children&ots=iH2i3vchWa&sig=EAMMKnH8UXqfd2LQmS9jeDVCRT0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=introduction%20of%20boxing%20in%20physical%20education%20of%20school%20children&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bNtRAQAIAAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=introduction+of+boxing+in+physical+education+of+school+children&ots=iH2i3vchWa&sig=EAMMKnH8UXqfd2LQmS9jeDVCRT0&redir_esc=y#v=onepage&q=introduction%20of%20boxing%20in%20physical%20education%20of%20school%20children&f=false)
25. Vertonghen J., Theeboom M. Analysis of experiences of flemish children in martial arts: an exploratory studyanaliza izkušenj flamskih otrok z borilnimi veščinami. preiskovalna študija faculty of Sport, University of Ljubljana. Kinesiologia Slovenica, 2008;4(2):84–96.

#### References

1. Azarov V. Introduction of elements of hortng in physical education lessons. Mykolaiv: Theory and Methods of Hortng, 2014;1:153–64.
2. Bala O., Petrova A. Analysis of the attitude of high school students to innovative types of motor activity in the system of school physical education. Slobzhansky Scientific and Sports Bulletin, 2019; 4 (72): 33–7.
3. Sorokolit N., Shiyano O. Research of conformity of introduction of variable modules of the curriculum in 6 class taking into account material base of establishment and interests of pupils. Modern knowledge of knowledge: material X Mezpag. vedesko-rgakt. Conf; Praha. 2014: 20–26.
4. Shiyano O., Sorokolit N., Turchik I. healthy school: physical activity Lviv. colored sky, 2013: 84.
5. Gates S., Solovey A. Nightingale. Analysis of the state of health of high school students in Ukraine. Young Sports Science of Ukraine, 2019; 2: 34-45.
6. Ilnytsky I., Okopny A., Palatny A. Improving the physical fitness of lyceum students with enhanced military-physical training with the help of sectional boxing classes. Physical activity, health export, 2017; 3 (29): 14–23.
7. Bodnar I., Konukh N. Tests and standards to determine the level of physical fitness and health of middle school students. Sports Science of Ukraine, 2015; 4 (68): 9-17.
8. Sorokolit N., Rymar O., Solovey A., Lapychak I. Features of application of a variable component of the modular curriculum on physical culture in urban and rural areas. Bulletin of the Precarpathian University. Physical Education, 2019; 3: 153-9.
9. Skrypka IM, Lapytsky VO, Pryimenko LO The use of non-specific means of physical education of schoolchildren in physical education lessons. Scientific journal of NPU named after MP Драгоманова. Kyiv, 2018; 6 (100): 71–4.
10. Sorokolit N., Turchik I. Introduction of variable modules of the curriculum taking into account the material base of the educational institution and the interests of 7th grade students. Scientific journal of NPU named after MP Drahomanova. Kiev. 2017; 5 (86): 314–9.
11. Shapovalenko V., Garkusha S. Integration of innovative elements and interactive technologies in the educational process of physical education. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Physical education and sports. Chernihiv, 2013; 112 (2): 304–8.

12. Novokshonov I., Solovey A. The influence of boxing on the development of coordination skills of high school students. *Nightingale Young Sports Science of Ukraine*, 2019; 2: 50-51
13. Ilytsky I., Okopny A., Palatny A. The attitude of students to the means of boxing in physical education in lyceums with enhanced military and physical training *Scientific Journal of NPU named after MP Dragomanov*, 2018; 1 (95): 25-29.
14. Nazymok V. Formation of special motor skills of students in the process of physical education by means of boxing. *Physical education in the context of modern education*. In: I. Vrzhesnevsky, editor. *Proceedings of the XI International Scientific and Methodological Conference*; Kyiv: NAU, 2016: 86-89.
15. Stepanenko V., Krivenko R. Modern approaches to specialized training of high school students in the field of sports "sports games". *Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after TG Shevchenko*. In: Nosko M., editor. *Chernihiv*, 2018; 152 (1): 124-126.
16. Novokshonov I., Solovey A., Yaroshik M., Rymar O. Improving the coordination abilities of high school students by means of boxing *Bulletin of the Carpathian University. Physical Education*, 2019; 33: 67-73
17. Curriculum in physical culture for secondary schools 5-9 grades. In: T. Krutsevich, editor. *Kiev. Ministry of Education and Science of Ukraine*, 2019: 427.
18. Shchyryba V. The problem of forming interest and motivation for physical education classes of senior students. *Theory and methods of physical education*, 2016; 1: 16-23.
19. Naul R., Hardman K. Sport and physical education in Germany. *International Society for Comparative Physical education and sport*. Great Britain Hobbs the printers. Ltd, 2002:256.
20. MacPhail A. Youth voices in physical education and sport: what are they telling us?. *Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching*, 2019:105-16.
21. Pearn J. Boxing, youth and children. *Journal of pediatrics and child health*, 1998; 34:311-13.
22. Sangjin Kim, Taeseop Park. A Study on the Development of Infact Physical Education Program Applied Fundamental Motor Skill of Mixed Martial Arts. *한국발육발달학회지*. *The Korean Journal of Growth and Development*, 2017;25(1):129-36.
23. Schroeder C. *A New Look At Boxing for Physical Education*. Indianapolis: copyright Pro quest, 2013. Available from: <https://search.proquest.com/openview/22d16a5ee601cc45d19d2b59cc8ec782/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2030480>.
24. Sudgen J. *Boxing and society: an international analysis*. Manchester University Press. [Інтернет]. Available from: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bNtRAQAIAAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=introduction+of+boxing+in+physical+education+of+school+children&ots=iH2i3vchWa&sig=EAMMKnH8UXqfd2LQmS9jeDVCRT0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=introduction%20of%20boxing%20in%20physical%20education%20of%20school%20children&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bNtRAQAIAAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=introduction+of+boxing+in+physical+education+of+school+children&ots=iH2i3vchWa&sig=EAMMKnH8UXqfd2LQmS9jeDVCRT0&redir_esc=y#v=onepage&q=introduction%20of%20boxing%20in%20physical%20education%20of%20school%20children&f=false).
25. Vertonghen J., Theeboom M. Analysis of experiences of flemish children in martial arts: an exploratory studyanaliza izkušenj flamskih otrok z borilnimi veščinami. *preiskovalna študija faculty of Sport, University of Ljubljana. Kinesiologia Slovenica*, 2008;4(2):84-96.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).32  
УДК 796.012.3:612.013-055.2

**Ріпак М.О.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів*

### **ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

*У статті висвітлено спосіб життя жінок сільської місцевості. Встановлено, що 22,1% жінок ведуть здоровий спосіб життя, 43,92% - нездоровий спосіб життя і 35,6% опитаних жінок не змогли визначитися. Серед чинників, які негативно впливають на спосіб життя, жінки сільської місцевості зазначили такі: великий обсяг роботи по господарству, відсутність вільного часу на відпочинок, нераціональне харчування, наявність різних захворювань, недостатній рівень спеціально організованої рухової активності. З'ясовано, що жінки сільської місцевості недооцінюють роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Впродовж дня переважає побутова рухова активність. Заняттям спеціально організованою руховою активністю жінки не надають переваги (систематично займаються спеціально організованою руховою активністю лише 11,5% жінок).*

**Ключові слова:** рухова активність, жінки сільської місцевості, спосіб життя.

**Ripak Mariana. Significance of motor activity in the formation of a health by lifestyle of women of the rural areas.** *The article highlights the lifestyle of women of the rural areas. It was found that 22.1% of women lead a healthy lifestyle, 43.92% - an unhealthy lifestyle and 35.6% of surveyed women could not decide.*

*The lifestyle of women of the rural areas is negatively affected by such factors as a large amount of work on the housekeeping, which causes fatigue, the appearance of various diseases, unhealthy sleep, etc. (first place in all age groups), lack of free time for rest, including active (second place in all age groups). The third place among all factors that negatively affect the lifestyle of women of the first mature age is irrational nutrition (34.6%), women of the second mature age - the presence of various diseases (29.4%) and insufficient level of specially organized motor activity (29.4%), women of retirement age - the presence of various diseases (41.2%).*