

БУГАЙОВ Максим

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-3657-5215>bugajovmaksim@gmail.com**БУГАЙОВ Нікіта**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0000-6434-9867>bugaiovnikita@gmail.com**БОКС ЯК АЛЬТЕРНАТИВА НАВЧАЛЬНИМ ЗАНЯТТЯМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Стаття присвячена ґрунтовному теоретичному аналізу можливостей використання засобів боксу як альтернативної форми навчальних занять з фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти, зростання навчального навантаження, гіподинамії та зниження рівня здоров'я студентів актуалізується пошук ефективних, мотиваційно привабливих та функціонально доцільних засобів фізичного виховання. Бокс розглядається як універсальний вид рухової активності, що поєднує розвиток фізичних, психофізіологічних та морально-вольових якостей. У статті узагальнено дані сучасних наукових досліджень щодо фізичної підготовленості студентів, рівня їх рухової активності та мотивації до занять фізичною культурою. Обґрунтовано необхідність впровадження спортивно-орієнтованого підходу з використанням засобів боксу в освітньому процесі. Проаналізовано навчальні та авторські програми з боксу, визначено їхні сильні сторони й обмеження щодо застосування в неспеціалізованих ЗВО. Особливу увагу приділено гендерно диференційованому підходу до організації занять, урахуванню фізіологічних особливостей жіночого організму, зокрема фаз менструального циклу. Доведено доцільність використання ігрових та умовно-контактних методів навчання з метою підвищення безпеки, емоційної залученості та ефективності освітнього процесу.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, бокс, спортивно-орієнтовані заняття, мотивація, гендерний підхід.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.11>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується істотними соціально-економічними змінами, що безпосередньо впливають на спосіб життя студентської молоді. Інтенсифікація навчального процесу, широке використання інформаційно-комунікаційних технологій, зростання обсягу самостійної роботи призводять до зниження рівня рухової активності студентів та погіршення показників фізичного й функціонального стану. Законодавчі та нормативні документи України («Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності) декларують пріоритет збереження і зміцнення здоров'я молоді. Також, означені документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у молоді світоглядних позицій та

ціннісних орієнтацій, виховати у них відповідальне ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя, створити умови для їх повноцінного фізичного та духовного розвитку [1,2]. Незважаючи на значну увагу з боку держави до системи фізичного виховання студентської молоді, остання залишається усе ще малоефективною. До цього часу все ще залишається невирішеною існуюча суперечність між суспільною потребою в здоровій фізично підготовленій студентській молоді й неможливістю задовольнити цю потребу традиційними засобами фізичного виховання, які використовуються у вищій школі.

У наукових дослідженнях зазначається, що існуюча модель організації занять з фізичного виховання часто не враховує індивідуальні інтереси, мотиваційні потреби та фізичні можливості студентів. Це зумовлює формальне ставлення до занять, низький рівень відвідуваності та відсутність стійкої потреби у регулярній руховій

активності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження альтернативних форм фізичного виховання, заснованих на спортивно-орієнтованому підході.

Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання студентів є використання засобів боксу. Бокс як вид спорту характеризується високою динамічністю, різнобічним впливом на організм, можливістю варіювання навантажень та адаптації до різного рівня підготовленості. Він сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації рухів, а також формуванню психологічної стійкості, самоконтролю та впевненості у власних можливостях.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

В останні роки досліджувана проблема набула значної актуальності. Практика показує, що для студентів навчальних груп фізичного виховання найбільш поширеною та бажаною є спортивно-орієнтована форма організації занять.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема підвищення ефективності фізичного виховання студентів перебуває в центрі уваги багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. У працях зазначається, що спортивно-орієнтована модель занять, заснована на вільному виборі виду рухової активності, позитивно впливає на мотивацію студентів та сприяє підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Фундаментальні дослідження у цій сфері провели В. Вихор (2011), В. Загородній та Л. Ярославська (2021).

- За даними В. Вихора, 65–68% студентів мають незадовільний рівень психофізіологічного стану. Це проявляється у зниженні адаптаційних резервів організму, швидкій втомлюваності та низькій стійкості до стресів [3].

- Дослідження В. Загороднього, проведене на вибірці з 1260 респондентів, виявило, що 77,4% студентів мають недостатній рівень фізичної підготовки. Основною причиною є критичний дефіцит рухової активності [4].

- І. Сопотова та О. Півень (2021) вказують, що близько 60% студентів за

станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, що унеможливорює виконання стандартних нормативів і вимагає адаптованих методик [6].

Ряд досліджень демонструє критично низький рівень фізичного розвитку та функціональних можливостей студентської молоді. Встановлено, що понад 60–70 % студентів мають показники фізичної підготовленості нижчі за середні, а значна частина належить до спеціальних медичних груп. Науковці пов'язують це з дефіцитом рухової активності, нерегулярними заняттями фізичною культурою та відсутністю мотиваційних стимулів.

Науковці В. Назимок, Т. Барсукова, Ж. Антіпова, І. Юрченко досліджували вплив боксу на організм молоді. Вони дійшли висновку, що спортивно-орієнтована форма занять є найбільш прогресивною. Вона базується на вільному виборі студентом виду активності, що автоматично підвищує внутрішню мотивацію. Проте, існуючі програми (В. Вихор, І. Юрченко) часто копіюють методику ДЮСШ (Дитячо-юнацьких спортивних шкіл), орієнтовану на досягнення спортивного результату. Вони містять великі обсяги спарингів та жорсткі нормативи, що може відлякувати початківців, особливо дівчат [3,5].

У контексті впровадження єдиноборств у систему фізичного виховання дослідники відзначають позитивний вплив боксу на розвиток психофізіологічних функцій, швидкість сенсомоторних реакцій, просторове мислення та емоційну стійкість. Особливо підкреслюється універсальність боксу, що дозволяє використовувати його елементи без жорсткого контактного протистояння, з акцентом на техніку, координацію та загальну фізичну підготовку.

Вчені роблять висновок про те, що організація занять на основі самостійного вибору студентами спортивної спеціалізації (зокрема боксу) є найбільш прогресивною формою. Такий підхід стимулює інтерес до конкретного виду спорту та розвитку власних здібностей, що й обумовлює актуальність даної роботи [3,5,6].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, ЯКИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, присвячених спортивно-орієнтованим формам фізичного виховання, питання системного впровадження боксу в навчальний процес ЗВО залишається недостатньо опрацьованим. Зокрема, потребують уточнення методичні підходи до організації занять з урахуванням статі, рівня підготовленості та функціонального стану студентів. Недостатньо висвітлено питання безпеки, дозування навантажень і використання ігрових та умовно-контактних методів навчання.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні доцільності використання засобів боксу як альтернативної форми навчальних занять з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати психофізіологічний стан та рівень мотивації сучасного студентства.
2. Розкрити вплив засобів боксу на розвиток фізичних якостей та функціональних систем організму.
3. Обґрунтувати необхідність застосування гендерно диференційованого та ігрового методів, особливо щодо врахування овуляторно-менструального циклу у студенток.
4. Запропонувати організаційно-методичні прийоми навчання техніці боксу для студентів з різним рівнем підготовки.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Фізична культура як необхідна умова всебічного розвитку особистості спрямована на вдосконалення фізичних і духовних сил молодої людини. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості студентів, часто не приваблює молодь, носить характер обов'язкових заходів, а не цікавих занять, які забезпечували б не лише фізичний розвиток, але й емоційне розслаблення. Запорукою високих показників у майбутній виробничій діяльності має стати спеціалізована фізична підготовка, що забезпечує формування і вдосконалення тих якостей особистості, які мають суттєве значення для визначеної професії. Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості людини залишається впровадження у повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням різних оздоровчих технологій.

В сучасних умовах навчання в закладах вищої освіти, актуальним є пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання, адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вузі є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я. Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у вузі, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять. Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів східних єдиноборств. Залучення студентів та формування в них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними єдиноборствами, вимагають змін в методах

організації навчально-тренувального процесу, застосуванні засобів, більш поглибленого індивідуального підходу, заснованого на вивченні здібностей та можливостей студентів. Комплексне вирішення цих питань в подальшому сприятиме зміцненню здоров'я студентів, покращенню рівня фізичної підготовленості, досягненню спортивних результатів, формуванню високих моральних та вольових якостей.

Фізичне виховання – невід'ємна частина навчання й професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я студентів та їх підготовку до високо продуктивної професійної діяльності. Але, незважаючи на масове використання фізичного виховання в навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а в низці випадків збільшуються. Отже, виникає необхідність застосування засобів, спрямованих на покращення фізичного стану та фізичної підготовленості молоді. Для розв'язання цих завдань необхідно шукати нові, більш досконалі форми й методи організації навчальних занять, а також виявлення невикористаних можливостей. У студентському віці відбувається значне зниження рівня фізичної та функціональної підготовленості, що пов'язано з великою навантаженостю навчальним навантаженням, браком вільного часу й т. д. Саме в цьому періоді необхідно використовувати заходи, спрямовані на оптимізацію фізичного стану молоді. Для цього запропоновано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання з метою різнобічного впливу на їх організм і цілеспрямованого розвитку їх рухових якостей.

Бокс – компенсаторний вид спорту, де недолік одних рухових якостей можливо компенсувати іншими.

Бокс є доволі доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих, хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять

боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидко-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції. Вправи боксера різноманітні і впливають на всі групи м'язів, нервову, судинну дихальну і травну системи людини. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді. Заняття боксом виховують у студентів сміливість, мужність, виробляють швидкість реакції, здатність швидко і холоднокривно орієнтуватися в складних життєвих обставинах. В останні роки чітко проглядається зацікавленість студентів до реалізації своїх потреб у сфері фізичного виховання, займаючись в групах з видів спорту або рухової активності за власним вибором. Заняття з боксу повинні носити оздоровчий характер і бути спрямовані на фізичний розвиток студентів, ознайомлення їх з дисципліною, режимом дня, гігієною і самоконтролем.

Основна мета навчання полягає у формуванні у студентів постійного інтересу до занять боксом, досягненню високого рівня розвитку спеціальної та загальної фізичної підготовленості, забезпечення достатнього обсягу рухової активності при оздоровчій спрямованості занять. Основними завданнями навчання студентів, що займаються боксом в групах фізичного виховання, є: всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я студентів; розвиток швидкості, спритності, витривалості, швидко-силових і морально-вольових якостей; навчання основам техніки і тактики; навчання захисним і атакуючим елементам, тактичних дій; формування у студентів культури до здорового способу життя.

Вивчення проблеми фізичного виховання в умовах ВНЗ не фізкультурного профілю визначається потребами сучасного суспільства у фізичному і духовному вдосконаленні студентів, необхідністю залучення молоді до різних видів фізичного виховання. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми

організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. Дані досліджень науковців показали що підхід заснований на основі розподілу в групи за інтересом до виду спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню фізичної підготовленості. Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які стосуються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами населення [3,6].

Як засіб формування спеціальних рухових навичок студентської молоді, на заняттях з фізичного виховання у деяких вищих навчальних закладах пропонується бокс. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату.

Бокс є доволі доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Створення позитивного емоційного фону, нестандартні умови виконання фізичних вправ під час проведення занять з елементами боксу сприяє формуванню стійкого інтересу, в результаті підвищується мотивація студентів до занять. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді.

Зазвичай тренери у студентських спортивних клубах працюють лише з активними особами або індивідуально, залежно від виду спорту.

У викладанні фізичної культури, за визначенням науковців, спостерігається недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності студентської молоді.

За дослідженнями науковців, доцільність занять за спортивною спрямованістю вирішує більший комплекс завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів, ніж традиційні заняття з фізичної культури [3,4,6].

Учені наводять дані, за якими у 65–68% випадках студенти мають незадовільний рівень психофізіологічного стану, тобто фізичної підготовки, функціональних можливостей, недостатній фізичний розвиток, незначні відхилення у стані здоров'я [4].

Науковці зазначають, що за результатами оцінювання фізичної підготовленості студентів різних ЗВО, виявлено 77,4% студентів, які мали недостатній рівень фізичної підготовки. Пов'язують це з меншою кількістю рухової активності, особливо у вихідні дні, коли фізичні навантаження становлять лише 2%, що замало для студентів, у яких ще відбувається природний фізичний розвиток. Мінімальна рухова активність має бути не менш 8–12 годин на тиждень для чоловіків та 6–10 годин на тиждень для жінок. Решта часу доповнюється побутовою діяльністю. Рекомендовано цілеспрямовані фізичні навантаження не менш 6–8 годин для чоловіків та 5–7 годин для жінок [7].

На нашу думку, однією із причин таких показників є мала зацікавленість студентів заняттями з фізичної культури, яка пов'язана із щільним щотижневим розкладом навчальних дисциплін, де заняття фізичною культурою частіше припадають на кінець навчального дня або проводяться у формі факультативу, що спонукає студентів уникати занять фізичною культурою.

Перша причина, на нашу думку, – переважно від навчального процесу, друга причина – нехтування, це форма проведення навчального заняття.

Ученні зауважують, що організація процесу фізичного виховання у ЗВО України реалізується ще на підставі традиційних підходів і не відповідає світовим та

європейським стандартам, тому що проходить без активного використання інноваційних технологій. Тобто зростає необхідність у проведенні тренувальних занять із виду спорту безпосередньо на заняттях з фізичного виховання, що буде спонукати студентів до активної фізичної діяльності [3,5].

У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидко-силові якості, сила, точність, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції. Різнманітні вправи впливають на всі групи м'язів, нервову, судинну, дихальну і травну системи людини. Визначається позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості студентів. Заняття боксом виховують в особистості сміливість, мужність, виробляють швидкість реакції, здатність швидко і холоднокривно орієнтуватися у складних життєвих обставинах.

Тобто, як доводять вищезазначені матеріали, заняття фізичною культурою за допомогою засобів боксу не тільки підвищують фізичні якості, а і впливають на розвиток реакції різного виду сенсорних систем, які знадобляться у засвоєнні спеціальностей, представлених в ЗВО [8].

Фізичне виховання студентів має бути спрямоване не лише на виконання навчальних нормативів, але й на формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Бокс у цьому контексті виступає ефективним засобом, що поєднує оздоровчі, освітні та виховні функції. Заняття з боксу забезпечують комплексний вплив на серцево-судинну, дихальну, нервову та опорно-рухову системи, сприяють підвищенню функціональних резервів організму.

Використання боксу в освітньому процесі дозволяє варіювати інтенсивність навантажень, застосовувати різноманітні вправи без прямого контакту, що особливо важливо для студентів без спортивного досвіду. Значну роль відіграє гендерно диференційований підхід, який передбачає адаптацію навчального матеріалу з

урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму, зокрема фаз менструального циклу [7].

Ігрові та умовно-контактні методи навчання сприяють створенню позитивного емоційного фону, підвищують зацікавленість студентів і знижують ризик травматизму. Формування навичок самоконтролю, дисципліни та відповідального ставлення до власного здоров'я є важливою складовою освітнього процесу.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У результаті проведеного аналізу обґрунтовано доцільність використання засобів боксу як альтернативної форми навчальних занять з фізичного виховання студентів. Встановлено, що бокс сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою, розвитку основних фізичних якостей та формуванню психологічної стійкості.

За результатами дослідження можна зробити висновок про переваги використання засобів боксу в системі фізичного виховання студентів як альтернативних занять в неспеціалізованих закладах вищої освіти, порівняно зі стандартними навчальними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою. Виграшне становище боксу щодо інших видів спорту для цих цілей полягає, по-перше, у комплексному розвитку рухових якостей. По-друге, виховання рухових якостей у боксі взаємопов'язане та взаємозалежне.

Бокс – мужній та дуже захоплюючий вид спорту. Він є одним з важливих засобів фізичного виховання молоді. Велика популярність боксу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби й різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. Особливе місце бокс посідає серед студентської молоді. Більшість закладів вищої освіти країни культивують і розвивають цей вид спорту тому, що він формує у молодій людині впевненість у собі, вміння долати труднощі та досягати поставленої мети, вчить порядності та шляхетності. Бокс виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його

шляху становлення як людини, особистості, фахівця.

Однак при навчанні боксу у стінах вищого навчального закладу викладачі та студенти стикаються з певними труднощами. Тому потрібно шукати шляхи інтенсифікації навчально-тренувального процесу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений програмою матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки спортсмена на практичних заняттях.

Одним із таких шляхів є оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками на основі використання спеціальної методичної літератури з боксу та лекцій викладача-тренера.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці авторських програм занять з боксу для студентів різних спеціальностей і рівнів підготовленості.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
3. Вихор В. Г. Організаційно-методичні умови застосування боксу у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011.
4. Загородній В. В., Ярославська Л. П. Стан фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021.
5. Назимок В. В. Динаміка фізичної підготовленості студентів, які займаються боксом. *Фізичне виховання студентів*. 2014.
6. Сопотова І., Півень О. Сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти. 2021.
7. Шахліна Л. Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок. Київ: Наукова думка, 2001. (Базове джерело про ОМЦ).
8. Gatin F., Kolesnik I. Intellectual training of boxers. 2016.

References

1. Law of Ukraine “On Physical Culture and Sports”. *Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine*. [inUkrainian].
2. National Strategy for Health-Enhancing Physical Activity in Ukraine up to 2025 “Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation”. [inUkrainian].
3. Vykhov, V. H. Organizational and methodological conditions for the use of boxing in the physical education of university students. *Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports*. 2011. [inUkrainian].
4. Zahorodnyi, V. V., Yaroslavskaya, L. P. The state of physical fitness of student youth. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 2021. [inUkrainian].
5. Nazymok, V. V. Dynamics of physical fitness of students engaged in boxing. *Physical Education of Students*. 2014. [inUkrainian].
6. Sopotova, I., Piven, O. Current state of physical education in higher education institutions. 2021. [inUkrainian].
7. Shakhlina, L. H. *Medical and Biological Foundations of Sports Training for Women*. Kyiv: Naukova Dumka, 2001. (Basic source on OMC). [inUkrainian].
8. Gatin, F., Kolesnik, I. *Intellectual Training of Boxers*. 2016. [inEnglish].

Abstract

BUHAIIOV Maksym, BUHAIIOV Nikita
Khmelnitskyi National University

BOXING AS AN ALTERNATIVE TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS

This article provides an in-depth theoretical substantiation of the feasibility of introducing boxing as an alternative form of physical education classes for university students in non-specialized higher education institutions. The relevance of the study is determined by current trends in higher education, including increased academic workload, reduced levels of students' motor activity, sedentary lifestyles, and a steady decline in physical and functional health indicators among student youth. Under such conditions, traditional physical education programs often fail to ensure adequate motivation, systematic participation, and sustainable health-enhancing effects.

Boxing is considered in the article as a versatile and multifunctional means of physical education that combines the development of physical fitness, psychophysiological functions, and moral-volitional qualities. The study synthesizes contemporary scientific findings related to students' physical fitness levels, motivation for physical activity, and the effectiveness of sports-oriented models of physical education. Particular emphasis is placed on the advantages of a sports-oriented approach based on voluntary choice of physical activity, which significantly increases intrinsic motivation and students' engagement in the educational process.

The analysis of existing educational and author-designed boxing programs revealed both their strengths and limitations when applied in the context of higher education institutions. It is noted that many programs are adapted from youth sports schools and are overly focused on competitive outcomes, which may limit their accessibility for beginners and female students. Therefore, the article substantiates the necessity of modifying boxing-based physical education programs toward a health-oriented, educational, and recreational focus.

Special attention is given to a gender-sensitive approach to organizing boxing classes. The importance of considering physiological characteristics of the female body, including the phases of the menstrual cycle, is emphasized as a prerequisite for ensuring safety, effectiveness, and positive health outcomes. The study highlights the effectiveness of game-based and controlled-contact teaching methods, which reduce injury risk, enhance emotional involvement, and create a positive motivational climate during classes.

The findings confirm that the rational use of boxing elements in physical education classes contributes to the comprehensive development of students' physical qualities, improvement of functional capacities, formation of self-discipline, self-control, and a stable motivation for a healthy lifestyle. The results of the theoretical analysis may serve as a methodological basis for the development of modern boxing-oriented physical education programs for students of various specialties and levels of physical preparedness.

Keywords: physical education, university students, boxing, sports-oriented training, motivation, gender-sensitive approach.

Стаття надійшла до редакції / Received 04.11.2025

Прийнята до друку / Accepted 21.12.2025