

**Базилевич Наталія**<https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>

Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
(Переяслав, Україна) E-mail: fnata647@gmail.com

**Чупрун Наталія**<https://orcid.org/0000-0003-4393-1414>

Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
(Переяслав, Україна) E-mail: chuprunn@ukr.net

**Штанагей Дмитро**<https://orcid.org/0000-0002-6130-8055>

Доктор філософії, доцент кафедри  
спортивних єдиноборств та силових видів спорту,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
(Київ, Україна) E-mail: dshtanagey@ukr.net

**Гордієнко Олександр**<https://orcid.org/0000-0001-7703-5859>

Старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
(Переяслав, Україна) E-mail alexander.hordiienko@gmail.com

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС БОКСУ

У статті досліджено пошук новітніх засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою розвитку і вдосконалення фізичних якостей, що сприятиме успішній професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. На сьогодні, одним із таких перспективних засобів може стати фітбокс. Фітнес бокс – це тренування, яке проводиться з групою людей, в основі якої лежать аеробні вправи, з ритмічними ударами ногами та руками по спеціальній груші.

**Мета статті:** експериментально перевірити ефективність застосування засобів фітбоксу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

**Методологією дослідження** є систематизація та вивчення наукових публікацій, аналіз наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет-джерел. Основними методами визначенні динаміки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти був обраний метод тестів.

**Наукова новизна дослідження** полягає у розробці методики застосування інноваційних засобів фітнес-боксу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури з метою покращення їх фізичної підготовленості.

**Результати дослідження.** Експериментальна методика впровадження фітнес боксу в процес фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури складалась з трьох етапів: мотиваційно-діагностичного; навчально-розвиваючого; контрольнопідсумовуючого. В експериментальній методиці занять фітбоксом застосовувались спеціфічні методичні принципи: доцільність, адекватність впливів, раціональність побудови, управління навантаженням, стимулювання інтересу до занять фітбоксом. Програмно-методичний матеріал фітбоксу включав: комбінування фітнес технологій з комбінацією ударів з боксу; технічні дії на боксерських «мишках»; формування психологічної стійкості в стресових ситуаціях; загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

**Висновки.** Отримані результати засвідчують ефективність методики застосування засобів фітбоксу у фізкультурно-оздоровчій діяльності з майбутніми вчителями фізичної культури.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча діяльність, майбутні вчителі фізичної культури, фітбокс, жіночий бокс, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** В процесі актуалізації в суспільстві пріоритетного розвитку системи фізичного виховання у вищій школі важливого значення набуває пошук інноваційних шляхів реалізації сучасних технологій. За даними наукових досліджень, понад 75% студентів мають відхилення стану здоров'я, 40-50% з них – незадовільний розвиток фізичних якостей (Пішак О.В., Романів Л.В., Поліщук Н.М., 2021; Тимошенко О.В., 2024).

У фізичному вихованні майбутніх вчителів фізичної культури склалася проблемна ситуація, яка полягає в існуванні протиріччя між рівнем сучасних соціальних вимог та рівнем їх фізичної підготовленості. Це пов'язано з тим, що в більшості здобувачів вищої освіти відсутні потреби турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами, а також відзначається негативна динаміка показників розвитку фізичних здібностей студентів із роками навчання у закладах вищої освіти [1; 2; 5; 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вищеозначене обумовлює необхідність пошуку нових засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності для удосконалення фізичної підготовленості майбутніх вчителів фізичної культури. Вивченню проблеми фізичного виховання в умовах ЗВО присвятили свої дослідження Н.О. Базилевич, 2024; Л.В. Волков, 2016; О.Д. Дубогай, 2007; Т.Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, 2016; О.С. Куц, 2005; С.М. Канішевський, 2018; Р.Т. Раєвський, А.В. Домашенко, 2012 та ін. Серед засобів рекомендованих для фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачам вищої освіти найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших вправ, зокрема боксу.

У зв'язку з погіршенням кримінальної ситуації, а також військовими подіями в сучасній Україні і з метою самозахисту свого життя ряд фахівців (В.С. Віхор, 2016; А.С. Воробйова, 2020; Л.Д. Восторкнутов, 2021; Д.В. Штанагей, 2018 та ін.) рекомендують проводити заняття з фізичного виховання засобами різних видів єдиноборств, захоплення якими серед учнівської молоді стало масовим [3; 4; 5; 8]. Як засіб формування спеціальних рухових навичок студентської молоді, на заняттях з фізичного виховання у деяких вищих навчальних закладах впроваджується бокс. Однак, переважній більшості дівчат-студенток бокс як вид спорту не до вподоби із-за його агресивності та травматичності. Тому, на сьогодні, одним із перспективних напрямків може стати фітбокс. Фітбокс або фітнес бокс – це тренування, яке проводиться з групою людей, в основі якої лежать аеробні вправи. Суть тренування полягає в ритмічних ударах ногами та руками по спеціальній груші. Головна відмінність фітбоксу від звичайного боксування – це відсутність контактних боїв.

Науковими дослідженнями (Н.О. Базилевич, І.В. Юрченко, 2022; Л.Д. Восторкнутов, 2021; І.І. Гайдамак, В.М. Остьянов, 2009; Д.В. Штанагей, 2018 та ін.) доведено, що бокс – це органічний сплав високої фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкої та різноманітної тактики і великої сили волі молодшої людини [1; 2; 4; 5; 8; 11].

Останні статистичні дані показують зростання популярності боксу як фізкультурно-оздоровчої послуги в сфері фітнесу в різних країнах світу. Узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження і опитування фахівців в сфері фітнесу показали, що в даний час в процесі тренувальних занять з боксу з явними фізкультурно-оздоровчими ознаками застосовується широкий спектр засобів і методів зі спортивної діяльності боксерів різної кваліфікації. При цьому змагальна діяльність в традиційній формі відсутній. У зв'язку з цим сформувався і впевнено закріпився в науковій і фітнес-термінології термін «фітнес-бокс». Узагальнюючи наявні наукові дослідження [3; 4; 7; 9; 10; 11], можна визначити, що фітнес-бокс – це вид бойових мистецтв фізкультурно-оздоровчої спрямованості в системі оздоровчого фітнесу з яскраво вираженою методичною основою підготовки боксерів, призначений для задоволення потреби в руховій активності з метою поліпшення стану здоров'я, корекції фігури і оптимізації психічних властивостей особистості тих хто тренується.

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що фітнес-бокс давно розвивається в сфері фітнес-послуг України, а зростання його популярності підвищується з кожним роком. Досліджень впливу занять фітнес-боксом на фізичну підготовленість студенток ще недостатньо, що і стало актуальним для вибору теми дослідження.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність застосування засобів фітбоксу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

**Методологією дослідження** є аналіз наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет-джерел, навчальних програм. Для оцінки впливу засобів фітбоксу на фізичну підготовленість майбутніх вчителів фізичної культури використовували різноманітні показники і тести, які дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних здібностей. В дослідженні використовувалися діагностичні підходи, викладені в роботах Т.Ю. Круцевич, В.А. Романенко, Л.П. Сергієнко.

*Фізичну підготовленість* здобувачів вищої освіти оцінювали за результатами виконання контрольних вправ, передбачених Навчальною програмою з фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Рівень фізичної роботоздатності студентського організму перевіряли за допомогою проби Руф'є.

Методи математичної статистики використовувались для опрацювання експериментальних даних з метою підвищення обґрунтованості висновків. Дослідження проводилось на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі зі здобувачами факультету фізичної культури, спорту і здоров'я. В основному

експерименті взяло участь 24 дівчини віком 17-18 років, які були розбиті на дві групи з однаковою кількістю здобувачів – по 12 дівчат, студенток 1-2 курсів.

**Наукова новизна дослідження** полягає у розробці методики застосування інноваційних засобів фітнес-боксу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури з метою покращення їх фізичної підготовленості.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Фітбокс або *boxugen* це поєднання функціональних тренувань, базової техніки боксу та вправ зі спеціальної фізичної підготовки боксера. Фітнес-бокс включає фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням вправ з арсеналу боксу в поєднанні з сучасними рухами з фітнес-технологій. Таке поєднання вправ з боксу, модернізованих і об'єднаних з сучасними вправами з фітнес-технологій, сприяє підвищенню мотивації студенток на заняття фізичною культурою і спортом; формуванню навичок і умінь занять боксом, що в свою чергу сприятиме формуванню прикладних навичок самооборони, а також готувати фізично до майбутньої професійної діяльності [3; 4; 7].

Висока популярність фітнес-боксу обумовлена наступними ключовими перевагами: сприяє ефективному схудненню; допомагає оволодіти навичками самозахисту; надає можливість виплеснути негативні емоції і знизити рівень стресу; розвиває характер і силу волі; сприяє покращенню координації і балансу; зміцнює м'язи всього тіла; підвищує силові, швидкісні здібності і витривалість; сприяє покращенню постави; допомагає концентрувати увагу; покращує зорово-моторну координацію; позитивно впливає на настрій, підвищує впевненість в собі; сприяє формуванню спортивного стилю життя і активної життєвої позиції.

Спеціалісти (А.С. Воробйова, Л.Д. Восторкнутов) порівнюють фітбокс з «легким боксом», тому що він відрізняється від класичного боксу по ряду особливостей:

1. Удари наносяться по спеціальній груші (вона легша, ніж снаряд у боксі).
2. Відсутність контактного бою, на відміну класичного боксу. Немає рингу, учасники тренувань не беруть участь у спарингах.
3. Усі вправи спрямовані на спалювання калорій, вся суть полягає у активних ритмічних стрибках і ударах.
4. На заняттях сильне інтенсивне аеробне навантаження чергується з силовими вправами, що добре тренує витривалість [3, 4].

В експериментальній методиці занять фітнес-боксом застосовувались специфічні методичні принципи: доцільність, адекватність впливів, раціональність побудови, управління навантаженням, стимулювання інтересу до занять фітнес боксом. Програмно-методичний матеріал фітбоксу включав: навчання технічним діям захисту й атаки в боксі; комбінування фітнес технологій з комбінацією ударів з боксу; формування техніки прийняття основної стійки в боксі; імітаційні вправи в боксі; технічні дії на боксерських «мішках»; формування психологічної стійкості в стресових ситуаціях; загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Експериментальна методика впровадження фітнес боксу в процес фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури складалась з трьох етапів:

1-й етап – мотиваційно-діагностичний – включав оцінку вихідного рівня фізичної підготовленості студенток, анкетування, визначення мотивів і проблем для регулярних занять фізичними вправами;

2-й етап – навчально-розвиваючий – містив розробку і впровадження змісту програми фітнес боксу для корекції підготовленості студенток, навчання основам техніки ударів фітнес боксу і бокс-аеробіки, підвищення фізичної підготовленості студенток;

3-й етап – контрольньо-підсумовуючий – впродовж якого відбувалось вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості студенток, проводилась діагностика сформованості фізичної підготовленості студенток.

В процесі занять фітнес-боксом з майбутніми вчителями фізичної культури експериментальної групи на першому етапі занять пояснювали, що фітбокс – це вид спорту, який вчить людину, перш за все, захистити себе і при необхідності відповісти «злу», а також сприяє гармонійному фізичному і психологічному розвитку. На заняттях з фітбоксу можна позбавитися психічного напруження та агресії. Заняття боксом в поєднанні з фітнес-вправами сприяли підвищенню мотивації у дівчат: регулярно займатися фізичними вправами; контролювати свій психоемоційний стан; тверезо оцінювати різні життєві ситуації і бути готовими протистояти їм. Студенткам рекомендували займатися боксом в поєднанні з фітнесом самостійно, в тому числі під час онлайн навчання, для підтримки своїх психофізичних кондицій.

Сформований певний рівень загальної фізичної підготовленості і базовий рівень технічної підготовленості у студенток дозволили перейти до наступного навчально-розвиваючого етапу навчання, основним завданням якого було підвищення рівня фізичної підготовленості студенток засобами фітбоксу. Даний етап тривав протягом трьох місяців. До спеціальних фізичних якостей відносяться: висока координація рухів; спеціальна витривалість; швидкість реакції, що проявляється в ударних діях, прийомах захистів і в пересуваннях; спеціальні силові якості.

Якщо на першому етапі тренування основними засобами були заняття бокс-аеробікою (а-бокс). У цьому напрямі уклін робили в бік аеробних кроків, аеробних рухів, танцювальних елементів. Прийоми з бойових мистецтв мінімальні. На другому та третьому етапах занять використовувалися тренування типу

фітнес-бокс, де найбільше уваги приділяли техніці боксу і розвитку фізичних здібностей. Кожен рух відпрацьовували поетапно, із поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Крім того, велику увагу приділяли зміцненню сили духу, збільшенню психологічної стійкості, формуванню здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийому та нанесення удару.

Протягом експерименту застосовували таку систему контролю, яка забезпечувала миттєвий і постійний моніторинг фізичного стану та реакції організму на навантаження у студенток. Інтенсивність навантаження залежала від вихідного рівня фізичної підготовленості студенток та актуального функціонального стану під час заняття. Студенткам 17-19 років з фізичною підготовленістю середнього рівня рекомендували фізичні навантаження з інтенсивністю 50-60% МСК і ЧСС 140-160 ударів за хвилину. При високому рівні фізичного стану інтенсивність фізичного навантаження становила 70-80% від МСК, тренувальний пульс 160-170 уд/хв. У період овулярно менструального циклу особливу увагу приділяли навантаженням, що надавались дівчатам: знижували інтенсивність навантажень, виключали вправи зі струсом тіла (стрибки, присідання тощо), виключали всі вправи з обтяженнями. Однак, додатково в такі дні працювали над розвитком гнучкості та відпрацьовували техніку рухів у фітбоксі в низькому та середньому темпі.

Для перевірки ефективності запропонованої методики застосування засобів фітбоксу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури виявляли динаміку показників розвитку фізичних здібностей студенток під впливом засобів фітбоксу (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності  
майбутніх вчителів фізичної культури ( $\bar{x} \pm \sigma$ )**

Види випробувань	До експерименту		Після експерименту		P
	ЕГ $\bar{X} \pm s$	КГ $\bar{X} \pm s$	ЕГ $\bar{X} \pm s$	КГ $\bar{X} \pm s$	
Індекс Руф'є	14,1 ± 0,79	14,2 ± 0,78	9,78 ± 0,82	13,41 ± 0,87	≤ 0,05
Біг 100 м (с)	16,79 ± 0,41	16,77 ± 0,39	15,32 ± 0,41	16,18 ± 0,39	≤ 0,05
Біг 500 м (хв)	2,17 ± 0,06	2,18 ± 0,07	2,14 ± 0,07	2,15 ± 0,06	≥ 0,05
Згин-розгин. рук в упорі леж., разів	13,46 ± 0,69	13,49 ± 0,72	18,37 ± 0,54	14,22 ± 0,63	≤ 0,05
Стрибок у довж. з/м (см)	175,7 ± 6,48	176,0 ± 6,73	193,1 ± 6,82	178,4 ± 6,75	≤ 0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,95 ± 0,51	10,93 ± 0,57	9,36 ± 0,61	10,28 ± 0,59	≤ 0,05
Нахил тулуба вперед (см)	7,49 ± 0,38	7,58 ± 0,44	8,93 ± 0,52	7,88 ± 0,44	≤ 0,05

**Дискусія.** Повторне тестування показників рівня розвитку фізичних здібностей проводили для всіх учасників дослідження. Результати контрольного експерименту показали, що ефекту досягли обидві групи студенток, які займалися протягом навчального року фізкультурно-оздоровчою діяльністю – як дівчата, що обрали фітбокс, так і студентки, які обрали інші види рухової активності у позанавчальний час. На початку експерименту у студенток контрольної та експериментальної груп не виявлено вірогідних розбіжностей ( $p \geq 0,05$ ), однак, після експерименту виявлено позитивні зрушення у студенток експериментальної групи практично у всіх тестових вправах які мали статистичні достовірну динаміку у порівнянні з контрольною групою ( $P < 0,05$ ) (табл. 1).

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження показав, що силові здібності покращились на 36,5%; фізична роботоздатність покращилась на 30,6%; швидкісні здібності підвищились на 8,8%; координаційні здібності на 14,5%; швидкісно-силові здібності зросли на 9,9%; гнучкість покращилась на 19,2%, а витривалість залишилась майже без змін. Даний факт обґрунтовує можливість і доцільність застосування засобів фітбоксу для майбутніх вчителів фізичної культури в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Такий факт обумовлений специфікою засобів фітбоксу та сумлінними заняттями студенток експериментальної групи як протягом навчання у виші, так і самостійних занять в період онлайн навчання.

Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи вправи фітбоксу, як на заняттях, так і у позанавчальний час, забезпечили розвиток основних фізичних якостей, підвищили функціональні можливості організму, відчували задоволення від таких занять. Це дозволяє стверджувати, що підібрані вправи позитивно впливали на самопочуття студенток, які займалися фітбоксом.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводять про достовірне їх розходження ( $p < 0,05$ ). Отримані результати засвідчують ефективність методики застосування засобів фітбоксу у фізкультурно-оздоровчій діяльності з майбутніми вчителями фізичної культури. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку і впровадження конкретних умов застосування засобів фітбоксу зі студентками інших закладів вищої освіти.

**Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.**

## References

1. Базилевич Н.О., Штанагей Д.В. Поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти засобами боксу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 25(181). Чернігів : НУЧК, 2024. С. 118-125. <https://doi.org/10.58407/visnik.242519>  
Bazylevych N.O., Shtanahei D.V. (2024) Polipshennia fizychnoho stanu zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy boksu. [Improving the physical condition of higher education students through boxing.]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. – Bulletin of the National University «Chernihiv Collegium» named after T. G. Shevchenko Vyp. 25(181). Chernihiv : NUChK. S. 118-125 <https://doi.org/10.58407/visnik.242519>
2. Базилевич Н.О., Юрченко І.В., Горбенко М.І. та ін. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. Вип. 2. Переяслав, 2022. С. 27-35. Doi [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-26-35](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-26-35).  
Bazylevych N.O., Yurchenko I.V., Horbenko M.I. et al. (2022). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist studentok. [The impact of boxing classes on the physical fitness of female students]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu – Theory and practice of physical culture and sports*. Vyp. 2. Pereiaslav. S. 27-35. Doi [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-26-35](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-26-35).
3. Воробйова А., Ковальова Н. & Юрченко О. Роль фітнес-боксу в процесі фізичного виховання хлопців 15-17 років. *Фізична культура і спорт*. 2020. 1(1), 10-15.  
Vorobiova A., Kovalova N. & Yurchenko O. (2020). Rol fitnes-boksu v protsesi fizychnoho vykhovannia khloptsiv 15-17 rokiv. [The role of fitness boxing in the process of physical education of boys aged 15-17]. *Fizychna kultura i sport – Physical culture and sports*, 1(1), 10-15.
4. Вострокнутов Л. Д. Особливості розвитку фітнес-боксу в сучасній Україні. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*: зб. наук. ст. 2015. Вип. 8 (1), 3-7.  
Vostroknutov L. D. (2015). Osoblyvosti rozvytku fitnes-boksu v suchasni Ukraini. [Features of the development of fitness boxing in modern Ukraine.]. *Aktualni naukovi doslidzhennia v suchasnomu sviti – Current scientific research in the modern world* zb. nauk. st., Vyp. 8 (1), 3-7.
5. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О. та ін. Фізична підготовка засобами боксу : метод.і рекомендації. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.  
Vostroknutov L. D., Kryventsova I. V., Ohar H. O. et al. (2022). Fizychna pidhotovka zasobamy boksu [Physical training using boxing]: metod.i rekomendatsii. Kharkiv : KhNPU imeni H. S. Skovorody. 56 s.
6. Дутчак М. Жданова О., Чеховська Л., Чеховська М. Оздоровчий фітнес як підсистема оздоровчорекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. 2019. С. 134-136.  
Dutchak M. Zhdanova O., Chekhovska L., Chekhovska M. (2019). Ozdorovchyi fitnes yak pidsistema ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti. [Health fitness as a subsystem of health and recreational physical activity.]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy. – Physical education, sports and health: status, problems and prospects*. S. 134-136.
7. Рибачок Р. О., Проценко А. А., Суханова Г. П. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3 (133), 105-112.  
Rybachok R. O. Protsenko A. A., Sukhanova H. P. (2021) Aktualnist ta perspektyvy rozvytku fitnes-boksu v suchasnykh umovakh funktsionuvannia systemy ozdorovchoho fitnesu. [The relevance and prospects for the development of fitness boxing in modern conditions of the functioning of the health fitness system]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. – Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov*. Vypusk 3 (133), 105-112.
8. Штанагей Д.В., Костюченко О.М., Костюченко В.І. Теоретико-методичні передумови відбору індивідуальних стилів діяльності у жінок в спортивних видах єдиноборств. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*. Київ, 2018. С. 108-110.  
Shtanahei D.V., Kostiuchenko O.M., Kostiuchenko V.I. (2018). Teoretyko-metodychni peredumovy vidboru individualnykh styliv diialnosti u zhinok v sportyvnykh vydakh yedynoborstv. [Theoretical and methodological prerequisites for the selection of individual styles of activity in women in martial arts sports]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: biomekhanichni, psykhhofiziologichni ta metrolohichni aspekty – Current problems of physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: biomechanical, psychophysiological and metrological aspects*. Kyiv. s. 108-110.
9. Mary L., Laura B., Kaitlin B., Olivia J. (2018) Effects of Tai Chi, Fitness Boxing, and Video Activities on the Balance and Endurance of a Participant with Multiple Sclerosis: A Case Study. *Activities, Adaptation & Aging* 43(1):1-12. <https://www.researchgate.net/publication/326503341>
10. Kercher V. M., Kercher K. M., Bennion T., Yates B. (2021) Fitness Trends From Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 25(1): 20-31. [https://www.researchgate.net/publication/347976471\\_Fitness\\_Trends\\_From\\_Around\\_the\\_Globe](https://www.researchgate.net/publication/347976471_Fitness_Trends_From_Around_the_Globe).
11. Said E. A. (2018) The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(2). <https://www.researchgate.net/publication/326307335>

**Bazylevych Nataliia**

<https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism  
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav  
(Pereyaslav, Ukraine) E-mail: fnata647@gmail.com

**Chuprun Nataliia**

<https://orcid.org/0000-0003-4393-1414>

Candidate of Pedagogical Sciences Sciences,  
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism  
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav  
(Pereyaslav, Ukraine) E-mail: chuprunn@ukr.net

**Shtanagey Dmytro**

<https://orcid.org/0000-0002-6130-8055>

Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of  
Martial Arts and Power Sports,  
National University of Physical Education and Sports of Ukraine  
(Kyiv, Ukraine) e-mail: dshtanagey@ukr.net

**Hordiienko Oleksandr**

<https://orcid.org/0000-0001-7703-5859>

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines and Tourism  
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav  
(Pereyaslav, Ukraine) e-mail alexander.hordiienko@gmail.com

#### DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH PROMOTION ACTIVITIES USING FITNESS BOXING

*This article explores the search for innovative means of physical education and health promotion activities aimed at developing and improving physical skills, thereby facilitating the successful professional training of future physical education teachers. Currently, one such promising tool is fitboxing. Fitboxing is a group training session based on aerobic exercise involving rhythmic kicks and punches against a special punching bag.*

**The purpose of this article** is to experimentally test the effectiveness of fitboxing in the physical education and health promotion activities of future physical education teachers.

**The research methodology** consists of systematizing and studying scientific publications, analyzing scientific and educational literature, and internet sources. Testing was chosen as the primary method for determining the dynamics of physical fitness in higher education applicants.

**The scientific novelty** of the study lies in the development of a methodology for using innovative fitness boxing tools in the physical education and health activities of future physical education teachers to improve their physical fitness.

**Research Results.** The experimental methodology for introducing fitness boxing into the physical education and health activities of future physical education teachers consisted of three stages: motivational and diagnostic; educational and developmental; and control and summative. The experimental fitboxing methodology utilized specific methodological principles: appropriateness, adequacy of impact, rationality of the physical education and health activities, load management, and stimulating interest in fitboxing. The fitboxing program and methodological material included: combining fitness technologies with a combination of boxing punches; technical actions on punching bags; developing psychological resilience in stressful situations; general physical fitness; and specialized physical training.

**Conclusions.** The results demonstrate the effectiveness of using fitboxing in physical education and health activities for future physical education teachers.

**Keywords:** physical education and health activities, future physical education teachers, fitboxing, physical fitness.

Стаття надійшла до редакції 09.12.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С.В.**