

Військово-спортивне багатоборство для учнів 7-9 класів: доказовий огляд і практичні результати шкільного впровадження

Цимбалюк Ж.О.¹, Ольховська Д.В.¹, Палевич С.В.²

¹ Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

² Національна академія Служби безпеки України

Анотація. В умовах запиту на підвищення рухової активності підлітків і посилення військово-патріотичного виховання у школі особливої актуальності набувають позакласні програми, що поєднують розвиток фізичних якостей і формування морально-вольових якостей. В статті узагальнено сучасні дані про вплив військово-спортивного багатоборства та споріднених єдиноборств на фізичну підготовленість і психосоціальні (вольові) якості підлітків 12-15 років, представлено результати апробації позакласної програми «Бойове двоборство» у 7-9 класах. У теоретичному блоці показано, що заняття бойовими мистецтвами найчастіше асоціюються з покращенням витривалості, швидкості, спритності, координації та окремих аспектів саморегуляції/самодисципліни за умови корегування тренувального процесу. В емпіричному блоці зафіксовано статистично значуще покращення витривалості та спритності, а також суттєві переваги експериментальної групи у показниках спеціальної підготовленості бойового двоборства і зростання інтересу до єдиноборств та військово-патріотичної тематики.

Ключові слова: підлітки; позакласна робота; військово-спортивне багатоборство; бойове двоборство; фізична підготовленість; мотивація; саморегуляція.

Вступ. Недостатня рухова активність підлітків є глобальною проблемою (Guthold et al., 2020), що підсилює потребу в ефективних шкільних і позашкільних формах залучення до систематичних занять (World Health Organization, 2020).

Для України додатково актуалізуються завдання національно-патріотичного виховання та готовності молоді до захисту держави (<https://zakon.rada.gov.ua/go/v0641729-15>), а нормативне поле освіти розглядає позаурочну діяльність як складову цілісного освітнього процесу (<https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>).

Військово-спортивне багатоборство (ВСБ) і його різновиди (зокрема «Бойове двоборство») поєднують загальнофізичні вправи з прикладними компонентами (єдиноборство/рукопашний бій, стрільба тощо), що потенційно розвиває не лише фізичні якості, а й самоконтроль, витримку, відповідальність і дисципліну (<https://mms.gov.ua/storage>; Откидач et al., 2020, 2021).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Формування компетентності в галузі фізкультурної освіти в навчальних закладах різних видів» (№ державної реєстрації 0120U105539).

Мета дослідження: узагальнити сучасні дані про вплив військово-спортивного багатоборства на підлітків та здійснити апробацію позакласної програми «Бойове двоборство» у 7-9 класах.

Матеріал і методи дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 93 учні 7-9 класів (12-15 років): контрольна група (КГ) – 61 учень, у яких позакласна діяльність з фізичної культури здійснювалась у традиційних формах, експериментальна (ЕГ) – 32 учня, що відвідували секцію «бойового двоборства» (2-3 заняття/тиждень) у структурі моделі позакласної роботи. Оцінювались: загальна фізична підготовленість, спеціальна підготовленість у бойовому двоборстві, мотивація і залученість (за 4-бальною шкалою).

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнення літератури показало, що програми бойових мистецтв у підлітків найчастіше покращують кардіореспіраторну витривалість, швидкість, спритність, координацію та баланс (Stamenković et al., 2022). Психосоціальні впливи залежать від педагогічної моделі: у традиційно-орієнтованих підходах частіше описують зростання самоконтролю та зниження агресивних проявів (Lafuente et al., 2021), а в шкільних програмах (на прикладі тхеквондо) показано покращення увагової саморегуляції та зменшення поведінкових проблем (Ng-Knight et al., 2022).

На констатувальному етапі статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), що дозволило коректно інтерпретувати подальшу динаміку як вплив програми. Після формувального етапу (позакласна програма «Бойове двоборство», 2-3 рази на тиждень по 45-60 хв) найбільш істотними виявилися показники витривалості та спритності. Зокрема, час бігу 1000 м в ЕГ був кращим порівняно з КГ: у хлопців - $295,8 \pm 17,1$ с проти $310,4 \pm 19,8$ с ($t = 2,28$; $p = 0,030$), у дівчат - $328,9 \pm 26,8$ с проти $340,2 \pm 28,9$ с ($t = 2,12$; $p = 0,038$). Аналогічно, у човниковому бігу 4×9 м ЕГ переважала КГ: хлопці - $10,75 \pm 0,80$ с проти $11,20 \pm 0,88$ с ($t = 2,19$; $p = 0,036$), дівчата - $11,72 \pm 0,26$ с проти $12,00 \pm 0,28$ с ($t = 2,26$; $p = 0,028$). Водночас відмінності за бігом 30 м, гнучкістю та силовими тестами наприкінці експерименту були статистично незначущими ($p > 0,05$).

Найбільший вплив програми зафіксовано щодо спеціальної підготовленості у бойовому двоборстві ($p < 0,001$). ЕГ достовірно перевищила КГ за кількістю техніко-тактичних дій за 30 с ($24,3 \pm 3,2$ проти $19,1 \pm 3,5$; $t = 7,02$), сумою балів стрільби за 5 пострілів ($42,0 \pm 4,8$ проти $36,1 \pm 5,9$; $t = 4,87$), часом прийняття положення та пострілу ($4,7 \pm 0,9$ с проти $5,6 \pm 1,0$ с; $t = -4,12$), часом «бойової естафети двоборця» ($35,8 \pm 4,0$ с проти $40,2 \pm 4,6$ с; $t = -4,69$), утриманням стійки єдиноборця ($57,4 \pm 9,1$ с проти $45,1 \pm 8,7$ с; $t = 6,41$). Інтегральний індекс спеціальної підготовленості був вищим в ЕГ ($3,38 \pm 0,39$ проти $2,56 \pm 0,42$; $t = 9,21$; $p < 0,001$), що підтверджує прикладну результативність саме «профільного» змісту занять.

У мотиваційно-вольовій площині наприкінці експерименту ЕГ мала вищі показники інтересу та залученості до позакласної діяльності. Найбільш виражені відмінності встановлено для інтересу до єдиноборств і бойового двоборства ($3,10 \pm 0,55$ проти $2,50 \pm 0,60$; $t=4,84$; $p<0,001$), інтересу до військово-патріотичної тематики ($3,05 \pm 0,52$ проти $2,60 \pm 0,58$; $t=3,81$; $p<0,001$) та готовності брати участь у секційних заняттях і змаганнях ($3,00 \pm 0,53$ проти $2,55 \pm 0,59$; $t=3,74$; $p<0,001$). Інтегральний індекс мотивації та залученості в ЕГ був вищим, ніж у КГ ($2,98 \pm 0,47$ проти $2,68 \pm 0,49$; $t=2,88$; $p=0,004$). При цьому загальна мотивація до занять фізичною культурою та оцінка власної рухової активності у вільний час демонстрували тенденцію до покращення, але без статистично значущих відмінностей ($p>0,05$).

Отримані результати дослідження узгоджується з даними оглядів: найбільш стабільні позитивні зміни у підлітків під впливом програм з єдиноборств зазвичай стосуються витривалості, спритності та моторної компетентності, а мотиваційно-вольові зрушення пов'язані з механізмами саморегуляції, дисципліни та прийняття правил діяльності (Saraiva et al., 2023; Stamenković et al., 2022; Kostorz & Sas-Nowosielski, 2021; Ng-Knight et al., 2022).

Висновки. Військово-спортивне багатоборство або споріднені бойові мистецтва за даними сучасних оглядів здатні позитивно впливати на фізичні якості підлітків і окремі компоненти саморегуляції за умови педагогічно грамотного організованого тренувального процесу. У шкільній апробації програми позакласної роботи «Бойове двоборство» (для дітей 12-15 років) отримано статистично значущі переваги експериментальної групи над контрольною у витривалості й спритності та більш виражені у спеціальній підготовленості. Програма була спрямована на розвиток фізичних якостей підлітків та зростання мотиваційно-вольових якостей, а саме інтересу до єдиноборств та військової тематики, готовності до занять у секції і змагань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Подальше дослідження буде спрямоване на розширення вибірки, застосування психометричних інструментів визначення саморегуляції вольових якостей, відстеження довготривалого ефекту.

Література:

- Верховна Рада України. (2017). *Про освіту* (Закон № 2145-VIII). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 25.11.2025).
- Міністерство молоді та спорту України. (2014). *Військово-спортивні багатоборства. Розділ «Бойове двоєборство»*: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2025/navcalna-programa-z-vsb.pdf (дата звернення: 28.11.2025).
- Міністерство освіти і науки України. (2015). *Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді...* (Наказ № 641). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/v0641729-15> (дата звернення: 25.11.2025).
- Откидач, В. С., Ольховий, О. М., Корчагін, М. В., Юр'єв, С. О., & Абраменко, О. О. (2021). Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 6(3), 374–380. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2021_6_3_52

- Откидач, В., Корчагін, М., Золочевський, В., Куришко, Є., & Хліманцов, Т. (2020). Вплив занять військово-спортивним багатоборством на функціональний стан дихальної системи курсантів ВВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (10), 169–175. <https://eprints.zu.edu.ua/32148/>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2) (PubMed)
- Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021). Martial arts, combat sports, and self-determined motivation as predictors of aggressive tendencies. *Physical Education of Students*. <https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2021/Art%2017.pdf>
- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101611. (ScienceDirect)
- Ng-Knight, T., Riglin, L., Gilligan-Lee, K. A., & others. (2022). Does Taekwondo improve children's self-regulation? A randomised field experiment. *Developmental Psychology*. (PubMed)
- Saraiva, B. T. C., Ritti-Dias, R. M., Scarabottolo, C. C., da Silva, A. L. F., Tebar, W. R., & Christofaro, D. G. D. (2023). Effects of nine months practice of martial arts on aerobic fitness in children and adolescents. *Science & Sports*, 38(4), 394–400. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2022.02.007>
- Stamenković, A., Manić, G., Roklicer, R., & others. (2022). Effects of participating in martial arts in children: A systematic review. *Children*, 9(8), 1203. (MDPI)
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>

Відомості про авторів:

Цимбалюк Жанна Олексіївна – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії, методики та практики фізичного виховання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0000-0002-9129-5689>

E-mail: zhanna.tzymbaliuk@gmail.com

Ольховська Дар'я Валеріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0009-0005-4659-1509>

E-mail: daradara085@gmail.com

Палевич Сергій Володимирович – доктор філософії PhD (фізичне виховання та спорт), доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки

Національна академія Служби безпеки України

<https://orcid.org/0000-0002-8304-1857>

E-mail: junpolpsv@gmail.com

Надійшла до редакції 09.01.2026 р.