



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-007>

УДК 796.83.035«465.18/.20» -055.1

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ФІТНЕС-БОКС ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЮНАКІВ 18-20 РОКІВ

Андрєєва О.^{ABCD}, Єракова Л.^{ABCD}, Кобалінова О.^{ABCD}, Крижній Б.^{ABCD}
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Андрєєва Олена Валеріївна
Andriieva Olena

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
e-mail: olena.andreeva@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Єракова Любов Анатоліївна
Yerakova Liubov

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
e-mail: lyerakova@uni-sport.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>

Кобалінова Олександра Ігорівна
Kobalinova Oleksandra

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
e-mail: akobalinova@gmail.com
<http://orcid.org/0009-0002-7853-8196>

Крижній Богдан Анатолійович
Kryzhnii Bohdan

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine
e-mail: bkryzhniy@uni-sport.edu.ua

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contributions: A – research design; B – data collection; C – statistical analysis; D – manuscript preparation; E – funding acquisition.

Анотація

Вступ. В умовах сьогодення, що характеризуються підвищеним рівнем стресогенності, невизначеністю майбутнього та дефіцитом рухової активності, актуалізується проблема зниження психічної стійкості молоді. Юнаки 18-20 років особливо вразливі до емоційних перевантажень, спричинених навчальним навантаженням, соціальною адаптацією та умовами воєнного стану. Одним із ефективних шляхів зміцнення фізичного та психічного здоров'я є впровадження програм рухової активності з елементами фітнес-бокс – сучасного, безконтактного формату бойових мистецтв, що поєднує тренування витривалості, сили, коорди-

нації та психоемоційної саморегуляції. **Мета дослідження** – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми фітнес-бокс у підвищенні рівня резильєнтності юнаків 18-20 років. **Матеріали і методи дослідження.** Використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичний аналіз наукових джерел, соціологічні та педагогічні методи дослідження, психодіагностику за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) для оцінки життєстійкості, а також методи математичної статистики для перевірки достовірності змін. У дослідженні взяли участь 24 студенти м. Києва віком 18-20 років, які протягом 12 тижнів тричі на тиждень відвідували тренування за програмою фітнес-боксу. **Результати.** Розроблена програма включала три етапи (адаптаційний, розвивальний, стабілізаційно-рефлексивний) та базувалася на принципах прогресивності, варіативності, індивідуалізації й поєднання фізичних і психологічних компонентів. За підсумками експерименту зафіксовано достовірне підвищення середнього показника резильєнтності з 27,4 до 35,6 бала ($p < 0,01$). Найбільш виражені зміни спостерігались у шкалах: віра у власні сили, емоційна регуляція, здатність адаптуватися до змін і сприйняття стресу як джерела розвитку. Отримані результати свідчать про формування у юнаків більш високого рівня емоційної стабільності, самоконтролю, когнітивної гнучкості та впевненості у власних можливостях. **Висновки.** Програма фітнес-бокс виявилася ефективним інструментом розвитку резильєнтності юнаків 18-20 років, оскільки поєднує фізичне навантаження із соціально-психологічною підтримкою та рефлексивними елементами. Її впровадження доцільне у практиці оздоровчо-рекреаційних занять у закладах вищої освіти, фітнес-клубах і центрах психологічної підтримки молоді. Результати дослідження поглиблюють теоретичні уявлення про механізми формування стресостійкості засобами рухової активності та відкривають перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень у галузі здоров'язбереження.

Ключові слова: рухова активність, життєстійкість, програма, фітнес-бокс, юнацький вік, психічне благополуччя.

FEATURES OF APPLYING THE FITNESS BOXING PROGRAM FOR IMPROVING THE RESILIENCE AMONG MEN AGED 18 TO 20 YEARS

Annotation

Introduction. In today's environment – characterized by increased stress levels, uncertainty about the future, and insufficient physical activity – the issue of declining psychological resilience among youth has become particularly relevant. Young men aged 18-20 are especially vulnerable to emotional overload caused by academic pressure, social adaptation, and the psychological challenges associated with martial law conditions. One of the effective ways to strengthen both physical and mental health is the implementation of physical activity programs incorporating fitness boxing – a modern, non-contact form of martial arts that combines endurance, strength, coordination, and psycho-emotional self-regulation training. **Purpose of the study** – to scientifically substantiate, develop, and experimentally verify the effectiveness of a fitness boxing program aimed at enhancing the level of resilience in young men aged 18-20 years. **Methods.** A comprehensive set of complementary research methods was applied, including theoretical analysis of scientific literature, sociological and pedagogical methods, psychodiagnostic assessment using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), and mathematical statistics for verifying the reliability of observed changes. The study involved 24 male students from Kyiv aged 18-20, who participated in a 12-week program consisting of three training sessions per week based on the fitness boxing methodology. **Results.** The developed program consisted of three sequential stages – adaptation, development, and stabilization–reflection – and was based on the principles of progressivity, variability, individualization, and the integration of physical and psychological components. Following the intervention, a statistically significant increase in the mean resilience score was recorded – from 27.4 to 35.6 points ($p < 0.01$). The most pronounced improvements were observed in the subscales of self-efficacy, emotional regulation, adaptability to change, and perception of stress as a source of personal growth. These outcomes indicate that the participants demonstrated higher levels of emotional stability, self-control, cognitive flexibility, and confidence in their own abilities. **Conclusions.** The fitness boxing program proved to be an effective tool for developing resilience in young men aged 18–20, as it combines physical training with social-psychological support and reflective practices. Its implementation is advisable within health and recreational programs in higher education institutions, fitness clubs, and youth psychological support centers. The findings expand the theoretical understanding of the mechanisms of resilience formation through physical activity and open up prospects for further interdisciplinary research in the field of health promotion and psychological well-being.

Keywords: physical activity, resilience, program, fitness boxing, adolescence, psychological well-being.

Вступ. У сучасних умовах поширення малорухливого способу життя серед молоді та зростання стресових навантажень особливої значущості набуває пошук ефективних засобів підвищення рівня рухової активності, розвитку фізичної підготовленості та підтримання психічного здоров'я молодих осіб віком 18-20 років [1, 2]. Юнаки стикаються з високими психоемоційними навантаженнями, пов'язаними з інтенсивним навчанням, адаптацією до дорослого життя, невизначеністю майбутнього та впливом воєнного стану в Україні. Ці чинники знижують рівень психічного благополуччя, стійкості до стресу та мотивації до активного способу життя. Одночасно спостерігається зменшення обсягу рухової активності молоді, що негативно позначається на фізичному і психоемоційному здоров'ї. Оглядові та емпіричні дослідження останніх років фіксують стійку тенденцію зниження рівня рухової активності серед молоді і одночасне розповсюдження сидячої поведінки [3]. Аналіз фахової літератури свідчить про асоціацію між підвищеною тривалістю сидіння та низкою негативних наслідків для фізичного та ментального здоров'я у студентської молоді [4]. Ці тенденції простежуються у різних регіонах світу й обумовлені комплексом факторів: трансформацією освітніх умов (більше онлайн-форм), зростанням використання цифрових пристроїв, урбанізацією та змінами в соціальній поведінці [5].

В українському контексті емпіричні дослідження показують, що студенти в період дистанційного навчання (2020–2023) суттєво змінювали рівні рухової активності: багато хто втратив регулярні структуровані заняття, зросла частка малорухливого часу, що має безпосередні наслідки для показників здоров'я. Зокрема, масштабне опитування українських студентів виявило зниження загальної рухової активності та зміни в поведінкових паттернах

у період карантинних обмежень і воєнного стану [6, 7].

Дані наукових досліджень свідчать, що група 18-25 років демонструє вищу за середню популяційну поширеність симптомів тривоги та депресії. У США, наприклад, ступінь поширеності великих депресивних епізодів і симптомів тривоги у віковій когорті 18-25 років значно перевищує показники дорослих старших вікових груп. Крім того, доступ до психологічної допомоги та підтримки серед молоді є нерівномірним, що посилює значущість превентивних і нефармакологічних підходів [8]. Сучасні дослідження також відзначають, що несвоєчасне виявлення та відсутність адекватної підтримки у молодих людей з тривожними чи депресивними розладами може мати довгострокові негативні наслідки на академічну і професійну адаптацію, міжособистісні стосунки та загальну якість життя [9, 10]. З огляду на це, зростає інтерес до програм рухової активності, що поєднують фізичні вправи із психосоціальною підтримкою (психологічні тренінги, групова взаємодія), оскільки вони дають мультикомпонентний ефект.

Роль рухової активності у профілактиці й зменшенні симптоматики депресії й тривоги підтверджена низкою досліджень та оглядів. Механізми впливу згадуються на різних рівнях: біологічному (регуляція нейромедiatorів, зниження запального стресу), психологічному (покращення самопочуття, почуття контролю, підвищення самооцінки) та соціальному (групова підтримка, соціальна інтеграція). Заміщення частини сидячої поведінки помірною або інтенсивною руховою активністю асоціюється зі зниженням симптомів тривоги й депресії. При цьому важливо враховувати тип діяльності: індивідуальні програми, групові заняття, ігрові чи бойові формати можуть відрізнитися за мотиваційним та емоційним ефектом [5].

Одним із перспективних напрямів оздоровчого фітнесу є використання засобів єдиноборств, зокрема боксу, у модифікованому нетравматичному форматі, що поєднує елементи функціонального тренування, кардіонавантаження та координаційних вправ. Так званий фітнес-бокс стає все більш популярним серед молодих людей у світі завдяки своїй універсальності, емоційній насиченості та позитивному впливу на соматичне й психоемоційне здоров'я [11, 12].

Зарубіжні дослідження доводять, що регулярні заняття фітнес-боксом сприяють розвитку аеробної витривалості, силової та координаційної підготовленості, а також позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи рівень тривожності, стресу й депресивних проявів [11, 13]. Особливо цінним є те, що фітнес-бокс поєднує в собі аеробні та анаеробні режими роботи, формує високий рівень енергозатрат і забезпечує комплексне тренування основних м'язових груп [14]. Результати сучасних оглядів свідчать, що використання засобів боксу у фітнес-програмах може бути ефективним як для осіб із низьким початковим рівнем фізичної підготовленості, так і для тих, хто прагне підвищити загальну працездатність і рівень самопочуття [12]. Водночас спостерігається активне впровадження інноваційних форматів боксерських тренувань, зокрема із застосуванням цифрових технологій, онлайн-платформ та віртуальної реальності (VR-boxing, FightCamp), що розширює можливості індивідуалізації занять і сприяє підвищенню мотивації до рухової активності [13]. Це відкриває нові напрями для наукового аналізу ефективності таких програм у контексті сучасного способу життя юнаків.

В українському науковому просторі питання використання засобів боксу в оздоровчо-рекреаційній діяльності розглядається фрагментарно. Роботи Р. Рибачка, А. Проценка та Г. Суханової

[15] засвідчують зростання популярності фітнес-боксу як інноваційного напрямку у системі фітнес-послуг, проте відзначається відсутність стандартизованих програм і недостатня кількість експериментальних досліджень, спрямованих на оцінку їх ефективності для молодих осіб. Попри зростання популярності фітнес-боксу у світі та в Україні, у науковій літературі відсутні комплексні дослідження, що розкривають його вплив саме на розвиток резильєнтності юнаків 18-20 років.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена поєднанням кількох чинників: зростанням поширеності гіпокінезії серед молодих людей та потребою у пошуку привабливих і доступних форм рухової активності; доведеною ефективністю засобів нетравматичного боксу для покращення фізичного та психоемоційного стану, що підтверджується результатами сучасних зарубіжних досліджень; недостатнім рівнем наукового обґрунтування та апробації фітнес-боксу у практиці оздоровчих занять для осіб молодого віку в Україні.

Гіпотеза. Передбачається, що впровадження авторської програми фітнес-боксу, побудованої на інтеграції фізичних, психоемоційних та рефлексивних компонентів тренувального процесу, забезпечить підвищення рівня резильєнтності юнаків 18-20 років. Очікується, що систематичні заняття за даною програмою сприятимуть зростанню показників життєстійкості, емоційної саморегуляції, самоконтролю, когнітивної гнучкості та адаптивності до стресових ситуацій. Позитивні зміни зумовлюватимуться поєднанням поетапної структури тренувань із соціально підтримувальним середовищем, яке стимулює мотивацію до рухової активності та формує ефективні стратегії стрес-долання.

Дослідження проведено відповідно до Плану науково-дослідної

роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми фітнес-боксу у підвищенні рівня резильєнтності юнаків 18-20 років.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні – аналіз і синтез наукових джерел з проблем розвитку резильєнтності та застосування фітнес-технологій, компаративний аналіз (порівняльно-логічний метод); емпіричні – соціологічні (анкетування), педагогічні (спостереження, тестування, експеримент) за психодіагностичні (тестування за шкалою CD-RISC-10) [16]; математико-статистичні.

Теоретичний аналіз і синтез літератури дозволили уточнити сутність поняття «резильєнтність», виявити психофізіологічні механізми її розвитку та визначити потенціал фітнес-боксу як засобу формування стресостійкості. Порівняльно-логічний метод забезпечив зіставлення підходів до розвитку резильєнтності в різних видах рухової активності, що підтвердило ефективність фітнес-боксу завдяки поєднанню фізичного навантаження, емоційної розрядки та когнітивної концентрації. Анкетування спрямовувалося на з'ясування мотивацій, уявлень про стрес і ставлення до занять фітнес-боксом. Педагогічне спостереження дозволило відстежити активність, емоційний контроль і міжособистісну взаємодію учасників. Рівень резильєнтності оцінювався за шкалою CD-RISC-10 на початку та після 12-тижневої програми. Методи математичної статистики забезпе-

чили об'єктивну оцінку динаміки показників і перевірку достовірності отриманих змін. Поєднання теоретичних та емпіричних методів дало змогу комплексно вивчити процес розвитку резильєнтності юнаків засобами фітнес-боксу.

Експеримент проводився з метою перевірки ефективності програми фітнес-боксу для підвищення резильєнтності юнаків 18–20 років. Дослідження тривало 12 тижнів (3 місяці) на базі фітнес-клубу Smartess (м. Київ). Заняття проходили під керівництвом кваліфікованого тренера у спеціально обладнаному залі (боксерські груші, лапи, гантелі, еспандери, дзеркала). Роботу проведено з дотриманням етичних принципів Гельсінської декларації (2013). Учасники були поінформовані про мету, зміст і навантаження експерименту; результати використовувалися лише в наукових цілях із дотриманням конфіденційності.

Результати. Програма ґрунтується на трикомпонентній моделі формування резильєнтності через рухову активність: комплексність (поєднання фізичних і психосоціальних компонентів); індивідуалізація та дозування (поетапне підвищення навантаження); контекстуальна підтримка (соціально-психологічна взаємодія, групова підтримка, педагогічний супровід). Програма мала традиційну структуру (табл. 1).

Тривалість реалізації програми становить 12 тижнів (3 місяці), що відповідає оптимальному періоду для досягнення відчутних змін у фізичному, психоемоційному та мотиваційному стані юнаків. Програма включає 36 занять із розрахунку 3 тренування на тиждень, кожне тривалістю 60 хвилин. Форма занять – групова, з чисельністю 8-12 осіб, що забезпечує ефективну взаємодію між учасниками, створює умови для командної підтримки, розвитку комунікативних навичок і соціальної резильєнтності. Місце проведення занять – зал, обладнаний

Таблиця 1

**Структура програми з використанням засобів фітнес-боксу для підвищення рівня
резильєнтності юнаків 18-20 років**

Мета програми			
Формування та підвищення рівня резильєнтності (психоемоційної стійкості, здатності до саморегуляції, ефективної адаптації до стресових ситуацій) у юнаків 18-20 років засобами фітнес-боксу.			
Принципи реалізації програми			
Персоналізації	Доступності та безпечності	Задоволення та позитивного підкріплення	Орієнтації на належні норми
Структура програми			
Блок	Адаптаційний	Руховий	Мотиваційний
Мета	Формування базового рівня готовності до занять фітнес-боксом, створення позитивного настрою, налагодження групової взаємодії	Розвиток фізичних і психічних якостей, що визначають резильєнтність (витривалість, сила, самоконтроль, стресостійкість)	Розвиток внутрішньої мотивації до занять, усвідомлення зв'язку між руховою активністю та психічною стійкістю
Тривалість	2 тижні	8 тижнів	2 тижні
Завдання	Ознайомлення з технікою безпеки, базовими стійками, ударами, правилами парної взаємодії; виконання загальнорозвивальних вправ і елементів бойового фітнесу; проведення тестування рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану	Удосконалення техніки ударів і комбінацій; вправи з боксерськими снарядами (груші, лапи, БОКСЕРСЬКІ МШКИ); ІНТЕРВАЛЬНІ фітнес-комплекси; робота в парах (безконтактна); інтеграція вправ на увагу, дихальну регуляцію, контроль емоцій; елементи «mindful boxing» (усвідомлений рух, фокус на диханні)	Самоспостереження, ведення «щоденника резильєнтності»; короткі тренінги саморегуляції, командної підтримки, розвитку цілеспрямованості; обговорення успіхів після занять. Повторне тестування фізичних і психоемоційних показників; побудова індивідуальних планів підтримання активності
Засоби	Загальнорозвивальні вправи; базові елементи фітнес-боксу (удари: джеб, крос, хук без контакту); дихальні вправи; рухливі ігри; вправи на координацію і баланс	Фітнес-бокс (аеробний і силовий компоненти); інтервальні тренування; парні вправи; функціональні тренування (TRX, bodyweight); вправи на саморегуляцію, техніки короткої релаксації	Фітнес-бокс (аеробний і силовий компоненти); психологічні вправи, командні ігри, групові обговорення, рефлексивні завдання
Очікувані результати	Адаптація до навантаження; формування початкового рівня технічних умінь; створення емоційно позитивного клімату; зниження рівня ситуативної тривожності	Підвищення фізичної витривалості, координації, сили та швидко-силових здібностей; розвиток самоконтролю, зниження стресу; формування навичок подолання труднощів	Зміцнення резильєнтності; формування стійкої мотивації до рухової активності; розвиток навичок саморегуляції; зниження рівня емоційного виснаження

усім необхідним інвентарем для фітнес-боксу: боксерськими грушами, лапами, скакалками, гантелями, еластичними стрічками, килимками для вправ на підлозі та дзеркалами для самоконтролю техніки виконання рухів. Керівництво заняттями здійснював кваліфікований тренер з фітнес-боксу, який володів не лише спеціальною фізкультурно-спортивною підготовкою, а й базовими

навичками психолого-педагогічної підтримки, здатний формувати позитивний емоційний фон тренувального процесу, стимулювати мотивацію, впевненість і самоконтроль учасників. Контроль за станом учасників реалізується у формі щотижневого моніторингу, що охоплює оцінку фізичного самопочуття (за суб'єктивною шкалою самопочуття, активності й настрою), функціональних по-

казників (частота серцевих скорочень у спокої, відновлення після навантаження) та рівня мотивації до занять (анкетування або коротке опитування).

У даному фрагменті дослідження встановлення впливу програми занять на показники резильєнтності юнаків 18–20 років. Після завершення 12-тижневого перетворювального експерименту за результатами порівняння серед-

ніх показників за шкалою резильєнтності CD-RISC-10 встановлено статистично значуще покращення більшості досліджуваних параметрів (табл. 2). Інтегральний показник життєстійкості зріс із $27,4 \pm 3,8$ до $35,6 \pm 2,9$ бала ($p < 0,01$), що свідчить про виражене підвищення рівня психологічної адаптивності, емоційної стабільності та стресостійкості юнаків 18-20 років.

Зростання показника «адаптація до змін» ($+0,6$ бала, $p < 0,05$) підтверджує розвиток гнучкості поведінкових стратегій, здатності швидко реагувати на нові умови та зберігати ефективність дій у ситуаціях невизначеності. Такий результат зумовлений динамічним характером фітнес-боксу, де кожне заняття передбачало зміну інтенсивності, темпу та комбінацій рухів, що формувало у юнаків досвід ефективною адаптації до змін. Показники «долання труднощів» ($+0,6$; $p < 0,05$), «віра у власні сили» ($+0,6$; $p < 0,01$) та «самосприйняття сили у складних ситуаціях» ($+0,7$; $p < 0,01$) демонструють суттєве посилення самоефективності та впевненості у власних можливостях. Регулярні тренування, які передбачали досягнення конкретних цілей (технічних, координаційних, силових), сприяли формуванню установки

на успіх, розвитку внутрішньої мотивації та відповідальності за результат. З педагогічної точки зору, це є проявом позитивної динаміки вольових якостей, що забезпечують доведення завдань до кінця навіть за умов підвищеного фізичного і психологічного навантаження. Високі показники за шкалами «сприйняття стресу як джерела зростання» ($+0,7$; $p < 0,01$) та «контроль негативних емоцій» ($+0,7$; $p < 0,01$) свідчать про розвиток у юнаків здатності до емоційного самоконтролю і трансформації стресових впливів у конструктивний досвід. Під час занять використовувалися вправи з контрольованим рівнем стресу (імітаційні спаринги, «виклики витривалості»), які створювали безпечні умови для відпрацювання механізмів подолання напруження, що забезпечило поступове підвищення толерантності до фрустрацій ($+0,7$; $p < 0,05$) та стабілізацію психоемоційного стану.

Покращення показників «зосередженість під тиском» ($+0,7$; $p < 0,05$) і «використання гумору при стресі» ($+0,7$; $p < 0,05$) відображає розвиток когнітивної гнучкості й позитивного мислення. Під час занять учасники навчалися швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати дії суперника, контролювати увагу та емоції, що є важливими навичками не лише у

спорті, а й у повсякденному житті. Підвищення показника «відновлення після хвороб/труднощів» ($+0,6$; $p < 0,05$) свідчить про зміцнення фізіологічної та психічної резистентності, зумовлене регулярним аеробно-анаеробним навантаженням і розвитком системи серцево-судинної адаптації. Додатковим чинником стало впровадження педагогічного контролю, який дозволяв оптимізувати навантаження, враховуючи індивідуальний рівень підготовленості, та запобігати перевтомі. Груповий формат занять сприяв підвищенню рівня соціальної взаємодії та підтримки, створював позитивний емоційний фон і розвивав відчуття приналежності до команди. Саме цей компонент виявився значущим для зниження тривожності та формування ресурсного ставлення до труднощів.

Застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок підтвердило достовірність позитивних змін за всіма досліджуваними шкалами ($p < 0,05$ – $0,01$). Найбільш виражена динаміка зафіксована в показниках: сприйняття стресу як джерела зростання ($p < 0,01$); віра у власні сили ($p < 0,01$); контроль негативних емоцій ($p < 0,01$). Це дозволяє зробити висновок, що емоційно-вольова та мотиваційна сфери зазнали найбільш глибоких змін, що узгоджується з теоретич-

Таблиця 2

Порівняльні результати за шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона до та після перетворювального педагогічного експерименту (n = 24)

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ	p
	χ	σ		
Адаптація до змін	$2,9 \pm 0,8$	$3,5 \pm 0,6$	+0,6	$p < 0,05$
Долання труднощів	$3,0 \pm 0,7$	$3,6 \pm 0,5$	+0,6	$p < 0,05$
Використання гумору при стресі	$2,1 \pm 0,9$	$2,8 \pm 0,8$	+0,7	$p < 0,05$
Сприйняття стресу як джерела зростання	$3,0 \pm 0,7$	$3,7 \pm 0,5$	+0,7	$p < 0,01$
Відновлення після хвороб/труднощів	$3,2 \pm 0,8$	$3,8 \pm 0,4$	+0,6	$p < 0,05$
Віра у власні сили	$3,3 \pm 0,7$	$3,9 \pm 0,3$	+0,6	$p < 0,01$
Зосередженість під тиском	$2,8 \pm 0,9$	$3,5 \pm 0,6$	+0,7	$p < 0,05$
Толерантність до невдач	$2,6 \pm 0,8$	$3,3 \pm 0,7$	+0,7	$p < 0,05$
Самосприйняття сили у складних ситуаціях	$3,1 \pm 0,7$	$3,8 \pm 0,4$	+0,7	$p < 0,01$
Контроль негативних емоцій	$3,0 \pm 0,8$	$3,7 \pm 0,5$	+0,7	$p < 0,01$
Σ Загальний рівень резильєнтності (0–40)	$27,4 \pm 3,8$	$35,6 \pm 2,9$	+8,2	$p < 0,01$

ними положеннями про вплив цілеспрямованої рухової активності на формування особистісної резильєнтності [17, 18]

Реалізація програми фітнес-боксу забезпечила комплексний розвиток компонентів резильєнтності – від когнітивної та емоційної регуляції до соціальної підтримки і самоефективності. Зростання інтегрального показника CD-RISC-10 на 8,2 бала підтверджує високу результативність розробленої програми як засобу формування психологічної стійкості юнаків.

Дискусія. Отримані результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що систематичні заняття фітнес-боксом можуть бути ефективним педагогічним інструментом розвитку резильєнтності юнаків у віці 18–20 років. Динаміка показників за шкалою CD-RISC-10 засвідчила суттєве зростання рівня життєстійкості після 12-тижневого тренувального циклу ($\Delta = +8,2$; $p < 0.01$), що узгоджується з сучасними уявленнями про взаємозв'язок між руховою активністю, емоційною регуляцією та психічним благополуччям [18].

Розвиток резильєнтності у процесі занять фітнес-боксом зумовлений багатокомпонентним впливом фізичних, когнітивних і соціально-емоційних чинників. Регулярне виконання вправ циклічного та ациклічного характеру сприяло підвищенню рівня фізіологічної адаптації та стрес-резистентності, що узгоджується з висновками досліджень O'Connor et al. [19], які доводять, що інтенсивна рухова активність знижує реактивність симпато-адреналової системи й підвищує ефективність механізмів відновлення.

Водночас, характерна для фітнес-боксу структура «контрольованого стресу» (спаринги, «виклики на витривалість») створює можливість поступового тренування психофізіологічних механізмів адаптації. Це дозволяє сформувати стійкі моделі

саморегуляції, що відображається у зростанні показників: «контроль негативних емоцій» ($+0,7$; $p < 0,01$) та «зосередженість під тиском» ($+0,7$; $p < 0,05$). Подібні результати описані також у роботах Johnson et al. [20], де бокс і кікбоксинг розглядаються як ефективні засоби формування емоційної стабільності серед студентської молоді.

Зростання показників «віра у власні сили» та «долання труднощів» ($p < 0,05$ – $0,01$) свідчить про формування самоефективності – ключової складової резильєнтності, що описана у соціально-когнітивній теорії А. Бандури [17]. Важливу роль у цьому процесі відіграє педагогічний контроль, який забезпечував поступовість навантаження, своєчасний зворотний зв'язок і створення ситуацій успіху. Таким чином, педагогічно структурована програма не лише формує фізичну підготовленість, але й розвиває впевненість у власній спроможності досягати результатів.

Особливої уваги заслуговує груповий формат занять, який сприяв розвитку соціальної підтримки, командної взаємодії та довіри. Учасники вчилися ефективно комунікувати, підтримувати одне одного й долати труднощі колективно. Це узгоджується з висновками досліджень Kim et al. [21], які доводять, що групові форми фітнес-тренувань посилюють почуття приналежності та соціальної інтеграції – важливі чинники розвитку психологічної стійкості.

Позитивні зрушення у показниках «адаптація до змін» та «використання гумору при стресі» вказують на розвиток когнітивної гнучкості і здатності переосмислювати труднощі у конструктивному ключі. Це можна пояснити складною координаційною структурою фітнес-боксу, що потребує швидкого прийняття рішень, просторової орієнтації та емоційного самоконтролю. Підтвердженням цього є дослідження Trabelsi et

al. [22], які демонструють, що багатокомпонентні програми рухової активності сприяють розвитку нейрокогнітивних процесів, пов'язаних із гнучкістю мислення й адаптивною поведінкою.

Порівняно з традиційними видами фітнесу, фітнес-бокс має виражену емоційно-вольову спрямованість, оскільки поєднує інтенсивне фізичне навантаження з необхідністю миттєвого контролю емоцій і концентрації уваги. Саме тому його можна розглядати як інтегровану психофізичну практику, де педагогічний вплив реалізується через рухову діяльність, а не лише через вербальні або когнітивні інтервенції. Подібну точку зору висловлюють Liu et al. [23], зазначаючи, що бокс як форма фітнесу має потенціал для зміцнення психоемоційного благополуччя, розвитку самодисципліни та зниження тривожності.

Результати цього дослідження підтверджують, що фітнес-бокс може бути ефективним засобом психологічної профілактики та зміцнення резильєнтності серед молоді, особливо у стресогенних соціальних умовах. Його впровадження у систему фізичного виховання ЗВО або оздоровчо-рекреаційні програми може підвищити здатність студентів до подолання життєвих труднощів і зниження рівня дистресу. Водночас, необхідні подальші дослідження щодо гендерних особливостей реагування на тренувальні стимули, триваліших ефектів програми та взаємозв'язку між психофізичними змінами й показниками серцево-судинної регуляції.

Таким чином, отримані результати узгоджуються з сучасними науковими уявленнями про роль рухової активності як чинника розвитку резильєнтності та підтверджують, що програми фітнес-боксу можуть розглядатися як ефективний психофізичний засіб формування життєстійкості юнаків, за умови дотримання науково обґрунтованих принципів педаго-

гічного контролю, поступовості навантаження та психологічної підтримки учасників.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність 12-тижневої програми фітнес-боксу як засобу формування резильєнтності юнаків 18-20 років. Отримані результати свідчать про статистично значуще підвищення інтегрального показника життєстійкості, що демонструє позитивний вплив систематичних занять на психоемоційну адаптивність та стресостійкість молоді. Найбільш виражені зміни спостерігалися у компонентах «віра у власні сили», «сприйняття стресу як джерела зростання» та «контроль негативних емоцій», що вказує на посилення емоцій-

но-вольової та мотиваційної складових резильєнтності. Під впливом тренувань юнаки навчилися ефективніше долати труднощі, регулювати емоції та зберігати концентрацію під тиском. Визначено, що педагогічний контроль є ключовою умовою безпечного та результативного впровадження програм фітнес-боксу. Регулярний моніторинг фізичного стану, самопочуття і рівня мотивації дозволив оптимізувати навантаження, запобігти перевтомі та підтримувати позитивну динаміку психофізичних показників. Участь у групових тренуваннях сприяла підвищенню соціальної підтримки, розвитку довіри та командної взаємодії, що створює додаткові передумови

для формування психологічної стійкості. Програма фітнес-боксу має не лише оздоровчо-тренувальне, а й виховне значення, адже сприяє формуванню само-ефективності, самодисципліни, відповідальності та позитивного ставлення до власного розвитку. Отримані результати дозволяють рекомендувати впровадження програм фітнес-боксу у систему оздоровчо-рекреаційної роботи зі студентською молоддю як ефективний засіб розвитку резильєнтності, профілактики стрес-асоційованих станів і формування ресурсного типу особистісної поведінки.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Llistosella M, Castellví P, García-Ortiz M, López-Hita G, Torné C, Ortiz R, Guallart E, Uña-Solbas E, Martín-Sánchez JC. Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: a cluster-randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2024;15:1478424. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1478424
2. Sheng X, Liang K, Li K, Chi X, Fan H. Association between sports participation and resilience in school-attending students: a cross-sectional study. *Front Psychol.* 2024;15:1365310. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1365310
3. Wolitzky-Taylor, K, Wen, A, Freimer, N. *et al.* Anxiety and depression in emerging adults: The STAND program as a model of scalable screening and intervention. *Neuropsychopharmacol.* 2025. <https://doi.org/10.1038/s41386-025-02174-4>
4. Hung WT, Bell V, Wong KK. The impact of COVID-19 on physical activity and mental health: A mixed-methods approach. *J Health Psychol.* 2025 Mar;30(4):808-822. doi: 10.1177/13591053241275599.
5. Huang Z, Liu Y, Zhou Y. Sedentary Behaviors and Health Outcomes among Young Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Healthcare (Basel).* 2022 Aug 6;10(8):1480. doi: 10.3390/healthcare10081480
6. Andrieieva O, Byshevets N, Kashuba V, Hakman A, & Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and*

References

1. Llistosella M, Castellví P, García-Ortiz M, López-Hita G, Torné C, Ortiz R, Guallart E, Uña-Solbas E, Martín-Sánchez JC. Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: a cluster-randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2024;15:1478424. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1478424
2. Sheng X, Liang K, Li K, Chi X, Fan H. Association between sports participation and resilience in school-attending students: a cross-sectional study. *Front Psychol.* 2024;15:1365310. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1365310
3. Wolitzky-Taylor, K, Wen, A, Freimer, N. *et al.* Anxiety and depression in emerging adults: The STAND program as a model of scalable screening and intervention. *Neuropsychopharmacol.* 2025. <https://doi.org/10.1038/s41386-025-02174-4>
4. Hung WT, Bell V, Wong KK. The impact of COVID-19 on physical activity and mental health: A mixed-methods approach. *J Health Psychol.* 2025 Mar;30(4):808-822. doi: 10.1177/13591053241275599.
5. Huang Z, Liu Y, Zhou Y. Sedentary Behaviors and Health Outcomes among Young Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Healthcare (Basel).* 2022 Aug 6;10(8):1480. doi: 10.3390/healthcare10081480
6. Andrieieva O, Byshevets N, Kashuba V, Hakman A, & Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and rec-*

- recreational health technologies. 2023.8(2); 75-81. doi: [10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
7. Korcz A, Cieśla E, Urbański P. The role of school functioning, physical activity, BMI, sex and age in building resilience among Ukrainian refugee children in Poland. *Sci Rep.* 2024;14:5308. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55933-6>
 8. Major Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health>
 9. Guo L, Liang L. Physical activity as a causal variable for adolescent resilience levels: A cross-lagged analysis. *Front Psychol.* 2023;14:1095999. doi: [10.3389/fpsyg.2023.1095999](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095999)
 10. Li X, Wang J, Yu H, Liu Y, Xu X, Lin J, Yang N. How does physical activity improve adolescent resilience? Serial indirect effects via self-efficacy and basic psychological needs. *PeerJ.* 2024;12:e17059 <https://doi.org/10.7717/peerj.17059>
 11. Bozdarov J, Jones BDM, Daskalakis ZJ, Husain MI. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. *Am J Lifestyle Med.* 2022 Sep 9;17(4):589-600. doi: [10.1177/15598276221124095](https://doi.org/10.1177/15598276221124095).
 12. Muñoz-Vásquez C, Hernandez-Martinez J, Ramos-Espinoza F, Herrera-Valenzuela T, Magnani Branco BH, Guzman-Muñoz E, Floriano Landim S, Mondaca-Urrutia, J., & Valdés-Badilla, P. Effects of Olympic Combat Sports on Cardiorespiratory Fitness in Non-Athlete Population: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine.* 2023; 12(23), 7223. <https://doi.org/10.3390/jcm12237223>
 13. Cioffi R, Lubetzky AV. *BOXVR* Versus Guided YouTube Boxing for Stress, Anxiety, and Cognitive Performance in Adolescents: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Games Health J.* 2023 Jun;12(3):259-268. doi: [10.1089/g4h.2022.0202](https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0202).
 14. Ersoy H, Baskici C, Aytar A, Strods R, Jansone Ratnīka N, Manuel Lopes Fernandes A, Neves H, Blaževičienė A, Vaškelytė A, Wikström-Grotell C, Paakkonen H, Söderlund A, Fritz J, Kav S. Digital competence of faculty members in health sciences measured *via* self-reflection: current status and contextual aspects. *PeerJ.* 2024 Nov 11;12:e18456. doi: [10.7717/peerj.18456](https://doi.org/10.7717/peerj.18456).
 15. Рыбачок РО, Проценко АА, Суханова ГП. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021; 3 (133): 105-112. – DOI [10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3\(133\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).21)
 16. Стадник АВ, Мельник ЮБ. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ; 2025. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>
 - recreational health technologies. 2023.8(2); 75-81. doi: [10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
 7. Korcz A, Cieśla E, Urbański P. The role of school functioning, physical activity, BMI, sex and age in building resilience among Ukrainian refugee children in Poland. *Sci Rep.* 2024;14:5308. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55933-6>
 8. Major Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health>
 9. Guo L, Liang L. Physical activity as a causal variable for adolescent resilience levels: A cross-lagged analysis. *Front Psychol.* 2023;14:1095999. doi: [10.3389/fpsyg.2023.1095999](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095999)
 10. Li X, Wang J, Yu H, Liu Y, Xu X, Lin J, Yang N. How does physical activity improve adolescent resilience? Serial indirect effects via self-efficacy and basic psychological needs. *PeerJ.* 2024;12:e17059 <https://doi.org/10.7717/peerj.17059>
 11. Bozdarov J, Jones BDM, Daskalakis ZJ, Husain MI. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. *Am J Lifestyle Med.* 2022 Sep 9;17(4):589-600. doi: [10.1177/15598276221124095](https://doi.org/10.1177/15598276221124095).
 12. Muñoz-Vásquez C, Hernandez-Martinez J, Ramos-Espinoza F, Herrera-Valenzuela T, Magnani Branco BH, Guzman-Muñoz E, Floriano Landim S, Mondaca-Urrutia, J., & Valdés-Badilla, P. Effects of Olympic Combat Sports on Cardiorespiratory Fitness in Non-Athlete Population: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine.* 2023; 12(23), 7223. <https://doi.org/10.3390/jcm12237223>
 13. Cioffi R, Lubetzky AV. *BOXVR* Versus Guided YouTube Boxing for Stress, Anxiety, and Cognitive Performance in Adolescents: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Games Health J.* 2023 Jun;12(3):259-268. doi: [10.1089/g4h.2022.0202](https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0202).
 14. Ersoy H, Baskici C, Aytar A, Strods R, Jansone Ratnīka N, Manuel Lopes Fernandes A, Neves H, Blaževičienė A, Vaškelytė A, Wikström-Grotell C, Paakkonen H, Söderlund A, Fritz J, Kav S. Digital competence of faculty members in health sciences measured *via* self-reflection: current status and contextual aspects. *PeerJ.* 2024 Nov 11;12:e18456. doi: [10.7717/peerj.18456](https://doi.org/10.7717/peerj.18456).
 15. Rybachok RO, Protsenko AA, Sukhanova HP. Aktualnist ta perspektyvy rozvytku fitnes-boksu v suchasnykh umovakh funktsionuvannia systemy ozdorovchoho fitnesu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* 2021; 3 (133): 105-112. – DOI [10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3\(133\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).21)
 16. Stadnik AV, Melnyk YuB. Shkala zhyttiistiikosti Konnora-Devidsona: metod. posib. (ukr. versia). Kharkiv: KhOHOKZ; 2025. 12 s. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>

17. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman. Times Books.;1997; Henry Holt & Co.
18. Fletcher D, Sarkar M. (). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013; 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
19. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annu Rev Psychol*. 2021 Jan 4;72:663-688. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331. Epub 2020 Sep 4. PMID: 32886587.
20. Johnson A. Professional Book Recommendation. *Journal of Early Childhood Literacy*, 2022; (3), 438-439. <https://doi.org/10.1177/14687984221124285>
21. Kim DI, Lee J, Park H, Jeon JY. The Relationship between Physical Activity Levels and Mental Health in Individuals with Spinal Cord Injury in South Korea. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 19;17(12):4423. doi: 10.3390/ijerph17124423. PMID: 32575553; PMCID: PMC7344782.
22. Trabelsi K, Ammar A, Boukhris O, Boujelbane MA, Clark C, Romdhani M, Washif JA, Aziz AR, Bragazzi NL, Glenn JM, Chamari K, Chtourou H, Jahrami H. Ramadan intermittent fasting and its association with health-related indices and exercise test performance in athletes and physically active individuals: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med*. 2024 Feb 7;58(3):136-143. doi: 10.1136/bjsports-2023-106826.
23. Liu Y, Huang Z, Zhou Z, Zhang L, Guo Y, Chen C. Effects of variable resistance training within complex training on strength and punch performance in elite amateur boxers. *Front Physiol*. 2024 Oct 21;15:1472258. doi: 10.3389/fphys.2024.1472258.
17. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman. Times Books.;1997; Henry Holt & Co.
18. Fletcher D, Sarkar M. (). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013; 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
19. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annu Rev Psychol*. 2021 Jan 4;72:663-688. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331. Epub 2020 Sep 4. PMID: 32886587.
20. Johnson A. Professional Book Recommendation. *Journal of Early Childhood Literacy*, 2022; (3), 438-439. <https://doi.org/10.1177/14687984221124285>
21. Kim DI, Lee J, Park H, Jeon JY. The Relationship between Physical Activity Levels and Mental Health in Individuals with Spinal Cord Injury in South Korea. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 19;17(12):4423. doi: 10.3390/ijerph17124423. PMID: 32575553; PMCID: PMC7344782.
22. Trabelsi K, Ammar A, Boukhris O, Boujelbane MA, Clark C, Romdhani M, Washif JA, Aziz AR, Bragazzi NL, Glenn JM, Chamari K, Chtourou H, Jahrami H. Ramadan intermittent fasting and its association with health-related indices and exercise test performance in athletes and physically active individuals: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med*. 2024 Feb 7;58(3):136-143. doi: 10.1136/bjsports-2023-106826. PMID: 37923379.
23. Liu Y, Huang Z, Zhou Z, Zhang L, Guo Y, Chen C. Effects of variable resistance training within complex training on strength and punch performance in elite amateur boxers. *Front Physiol*. 2024 Oct 21;15:1472258. doi: 10.3389/fphys.2024.1472258. PMID: 39497703; PMCID: PMC11532089.

Отримано/Received: 27.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 20.10.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Андрєєва О, Єракова Л, Кобалінова О, Крижній Б. Особливості використання програми фітнес-бокс для підвищення резильєнтності юнаків 18–20 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):7-16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-007>

Andrieieva O, Yerakova L, Kobalinova O, Kryzhnii B. Features of applying the fitness boxing program for improving the resilience among men aged 18 to 20 years. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Dec 30;(3):7-16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>