

УДК 372.879.6

Мазін В.М.¹, Оржицький Р.Л.²

¹ д-р пед.наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

² асп. Класичного приватного університету

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Однією з проблем процесу фізичного виховання у закладах повної загальної середньої освіти є застарілий зміст уроків фізичної культури і спорту, наслідком чого є те, що заняття не цікаві, нудні та мало корисні. Для вирішення цієї проблеми важливо, щоб програма фізичного виховання була більш гнучкою і різноманітною, з врахуванням інтересів учнів.

Одним із шляхів модернізації змісту процесу фізичного виховання є включення до програми предмету «Фізична культура» вправ, запозичених із такого виду спорту як бокс.

Попередній аналіз наукових джерел показує, що заняття боксом в юнацькому віці мають позитивний вплив на розвиток особистості. Так, у Німеччині та Швейцарії застосовується «навчальний бокс», у якому забороняється нанесення сильних ударів [3]. У Франції та Італії засоби боксу

використовуються для покращення дисципліни та виправлення молоді, які мають схильність до криміналу [2]. У США «навчальний бокс» мав широке застосування у період Другої світової війни, потім зазнав зниження інтересу, але на зараз багато шкіл повертаються до використання програм з елементами боксу [4]. У Китаї бокс використовується у школах задля подолання сформованих гендерних стереотипів між хлопцями та дівчатами [1]. В Україні у Мукачівському військовому ліцеї з посиленою фізичною підготовкою у теперішній час бокс використовується у процесі фізичного виховання задля розвитку фізичних та психологічних характеристик особистості учнів [5].

Утім, впровадження модулю «Бокс» у програму фізичного виховання у нашій країні на сьогодні ще не має достатнього наукового обґрунтування. Означене спонукало нас на започаткування дисертаційного дослідження, об'єктом якого є процес фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти, а предметом – впровадження елементів боксу у програму дисципліни «Фізична культура».

Мета цього дослідження – наукове обґрунтування змісту модулю «Бокс» дисципліни «Фізична культура» для 10-11-х класів. Означена мета передбачає виконання таких завдань:

- проаналізувати сучасний стан розроблення проблеми використання засобів боксу у процесі фізичного виховання учнів школи;
- розробити зміст модулю «Бокс» для здобувачів повної загальної середньої освіти;
- експериментально перевірити ефективність упровадження модулю «Бокс» у процес фізичного виховання.

Очікуємо, що впровадження інноваційного модулю «Бокс» обсягом 25 уроків, який спрямовано на ознайомлення здобувачів освіти з технікою боксу, бойовою позицією, рухами у наступі та обороні, сприятиме покращенню фізичної форми учнів, зниженню рівню стресу, зміцненню їхньої впевненості в собі.

У ході дослідження планується використання таких методів:

- аналіз наукової літератури з наступним узагальненням і систематизацією його результатів – для з'ясування ключових особливостей використання засобів боксу у школі; моделювання – з метою формалізації й уточнення змісту модулю «Бокс»;
- спостереження, експертне оцінювання, анкетування, тестування рухових якостей – для визначення фізичного та психологічного стану здобувачів освіти, а також спостереження за динамікою його змін; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності розробленого модулю;

– статистичні методи – для опрацювання й оцінювання даних пілотних досліджень і педагогічного експерименту.

Сподіваємось, що проведення описаного дослідження сприятиме включенню елементів боксу у програму фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти, що у свою чергу забезпечить: підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури, покращення їх фізичної форми, формування у них соціально бажаних цінностей та особистих якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Arseneau E., Mekary S., & Leger L. A. VO(2) requirements of boxing exercises. *J Strength Cond Res.* 2011. 25(2). P. 348-359. doi:10.1519/JSC.0b013e3181ef64cb.
2. Enlignevan Zanten A. Ecole de la Périphérie. Paris : Presse Universitaire de France, 2001. 442p. DOI:10.3917/puf.vanza.2012.01.
3. Fuernisse C. & Jacobs J. M. Wir sind stark: Strategien zur Stärkung des Körpers im Boxprogramm der High School. *Journal of Sports Psychology in Action.* 2020. 11(1). P. 45-56, DOI:10.1080/21520704.2019.1693456.
4. Nakonechny I., Galan Y. Development of behavioral self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts. *Journal of Physical Education and Sports.* 2017. №3. P. 1002-1008. DOI:10.7752/jpes.2017.s3154.
5. Pitin M., Okopnyy A., Tyravska O., Hutsul N., Ilnytskyy I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sports.* 2017. №3. P. 1024-1030. DOI:10.7752/jpes.2017.s3157.