

УДК 372.879.6

Мазін В.М.¹, Оржицький Р.Л.²

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

² аспірант, Класичний приватний університет

**ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ
БОКСУ**

Анотація. Враховуючи різноманіття всіляких проблем, які постають сьогодні перед сучасними здобувачами освіти, необхідно приділити значну увагу розвитку їхніх навичок соціальної взаємодії, не викреслювати з уваги всебічний розвиток фізичних якостей, а також спрямування їхньої мотивації та зосередженості до здорового способу життя. Заняття з

фізичного виховання виступає найкращім засобом для цього.

Ключові слова: здобувачі освіти, навички соціальної взаємодії, бокс, урок фізичної виховання, заклади освіти.

Abstract. Given the variety of problems that modern students face, it is necessary to pay significant attention to the development of their social interaction skills, not to neglect the comprehensive development of physical qualities, as well as directing their motivation and focus towards a healthy lifestyle. Physical education classes are the best way to do this.

Key words: education seekers, social interaction skills, boxing, physical education lesson, educational institutions.

Для уможливлення всебічного розвитку особистості школярів через урок фізичної культури, необхідно приділити увагу відповідності змісту уроку фізичної культури до сучасних інтересів здобувачів освіти не лише в Україні, а й в Європі.

Як зазначають багато дослідників [1, 7, 8], такий вид спорту як бокс вносить до уроку фізичної виховання свої переваги. Бокс як шкільний вид спорту набуває все більшого значення і набуває все більшого визнання як цінний засіб не тільки фізичного стимулювання учнів, а й допомагає в розвитку навичок соціальної взаємодії, також сприяє передачі важливих цінностей, таких як освіта та дисципліна. Унікальне поєднання фізичної активності, стратегічного мислення та розумової сили робить бокс захоплюючим видом спорту для закладів освіти, який виходить далеко за рамки простого вивчення техніки ударів. Розглядаючи психологічні, фізичні та освітні аспекти боксу, буде доречним проілюструвати, як він може допомогти учням розвиватися не лише фізично, а й розумово та набувати цінних життєвих навичок.

Бокс – це вимогливий вид спорту, для освоєння якого необхідна велика різноманітність фізичних навичок. Учні, які обирають бокс як шкільний вид спорту, стикаються з різними фізичними завданнями, які покращують їхню фізичну форму та гнучкість. Інтенсивні тренування в боксі висувають високі навантаження на серцево-судинну систему і сприяють підвищенню витривалості. Ударна і захисна техніка в боксі вимагає хорошої координації і майстерності, що тренує моторику учнів[2].

Крім того, бокс дає унікальну можливість зміцнити м'язи всього тіла. Під час тренувань активно задіюються не тільки руки і плечі, але і тулуб і ноги. Повторення комбінацій ударів і послідовностей рухів призводить до цілеспрямованого нарощування м'язів, що покращує фізичну силу і працездатність. Таким чином, бокс зміцнює здоров'я, зміцнює організм і підвищує загальне самопочуття учнів.

Бокс – це не тільки вид спорту, заснований на грубій силі, але й

вимагає стратегічного мислення та розумової сили. У боксі учні повинні не тільки використовувати свої фізичні навички, а й діяти тактично розумно. Їм доводиться уважно спостерігати за суперниками, аналізувати їх рухи і реагувати на можливі слабкі місця.

Стратегічне мислення в боксі може позитивно впливати на когнітивний розвиток учнів. Це тренує їхні навички вирішення проблем і сприяє розвитку їхніх аналітичних здібностей. Учні вчаться швидко приймати рішення і пристосовуватися до непередбачених ситуацій, що корисно не тільки на боксерському рингу, але і в школі, і в особистому житті.

Крім стратегічного мислення, в боксі центральну роль відіграє розумова сила. Спорт вимагає посидючості, самоконтролю і психологічної стійкості. Учні повинні навчитися справлятися з тиском і стресом, як на тренуваннях, так і в повсякденному житті. Ці навички також можуть бути безцінними за межами боксерського рингу, допомагаючи їм краще справлятися з викликами в школі та за її межами [2].

Таким чином, бокс пропонує унікальне поєднання фізичної активності та розумових викликів, яке допомагає здобувачам освіти рости як фізично, так і розумово. Це не тільки сприяє фітнесу, але й когнітивним та емоційним навичкам, які є важливими для цілісного розвитку особистості.

Навчання боксу пропонує здобувачам освіти цінну можливість зменшити стрес і напругу. Інтенсивне тренування на боксерському рингу або з боксерським мішком дозволяє учасникам вивільнити фізичну енергію та спрямувати емоції. Фізична активність під час занять боксом вивільняє ендорфіни, які діють як природні засоби для зняття стресу та покращують загальне самопочуття.

Бокс також вимагає високого рівня концентрації та зосередженості. Учні повинні бути присутніми під час тренувань і поєдинків і концентруватися на прийомах і рухах. Ця інтенсивна здатність до концентрації може також впливати на інші сфери шкільного життя, покращуючи увагу учнів і здатність до навчання. Завдяки регулярному зниженню стресу та підвищенню концентрації здобувачі освіти також можуть краще справлятися з академічними та особистими проблемами. Ви краще розвиваєте навички управління стресом і можете більш спокійно та розслаблено реагувати на складні ситуації. Навчання боксу пропонує здобувачам освіти унікальну можливість розвинути впевненість у собі та самооцінку. Удосконалюючи свої навички та вивчаючи нові техніки, вони відчують посилене почуття власної ефективності. Вони усвідомлюють, що здатні фізично самостверджуватися та долати труднощі.

Переживання та успіх у боксі зміцнюють впевненість учнів у собі. Коли вони визнають свої здібності та сильні сторони, вони розвивають позитивний образ себе та здорове самосприйняття. Ця підвищена впевненість у собі також може вплинути на інші сфери життя, такі як академічна успішність, соціальні взаємодії та особисті цілі.

Крім того, бокс також вчить вас ставитися до поразок і вчитися на них. Студенти дізнаються, що невдачі є частиною процесу навчання і що завдяки наполегливості та відданості вони можуть далі розвивати свої навички. Цей важливий урок боксу допомагає учням розвинути позитивне ставлення до подолання труднощів.

Загалом, бокс як шкільний вид спорту може зробити значний внесок у зміцнення психіки та підвищення впевненості в собі. Здобувачі освіти можуть навчитися довіряти собі, зменшувати стрес і справлятися з труднощами, що робить їх впевненими та стійкими особистостями [2].

Оскільки бокс є соціальним видом спорту, у якому здобувачі освіти виходять на ринг і б'ються один з одним, важливо, щоб чесна гра та повага відігравали центральну роль. Учні повинні навчитися поважати суперників і дотримуватися правил спорту.

Бокс як шкільний вид спорту пропонує чудову можливість передати такі цінності, як справедливість, повага та командний дух. Учні вчать ся з повагою ставитися до своїх колег і діяти чесно навіть у жорсткій конкуренції. Вони усвідомлюють, що успіх залежить не лише від їхніх власних здібностей, а й від того, як вони поведуться як спортсмени.

Пропагуючи чесну гру та повагу в боксі, зміцнюється єдність і створюється позитивне соціальне середовище. Здобувачі освіти дізнаються, що вони можуть досягти більшого успіху завдяки командній роботі та взаємній підтримці, ніж якщо діяти поодиночі.

На рис. 1 можна ознайомитися з видами навичок соціальної взаємодії, які можливо розвинути за допомогою боксу.

Для того, щоб підтвердити наше припущення, що за допомогою засобів боксу можливо покращити навички соціальної взаємодії у здобувачів освіти в загальноосвітніх закладах освіти, буде проведений педагогічний експеримент.

За допомогою розробленого модуль «Бокс», який буде використаний при проведенні заняття з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах, буде визначена доречність його подальше застосування для вдосконалення навичок соціальної взаємодії у закладах загальної середньої освіти. Основною особливістю даного модулю є те, що при викладанні якого буде практично відсутній тілесний контакт, що значно знижує ймовірність отримання травм у порівнянні з іншими видами спорту.

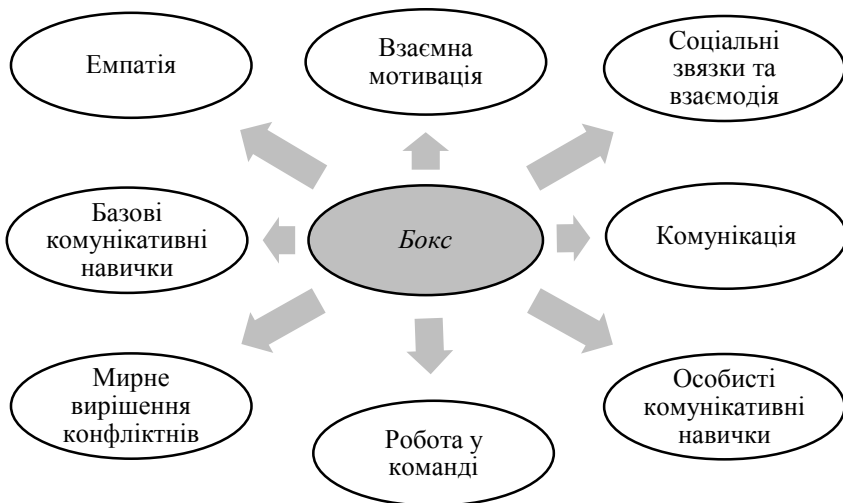


Рис. 1. Навички соціальної взаємодії, які можливо розвинути через бокс.

Також для його проведення необхідна мінімальна кількість спеціального боксерського обладнання, що значно спрощує його проведення, що уможливує його проведення враховуючи сучасні соціально-економічну ситуацію України. Відміною рисою також є те, що його проведення і контроль його виконання можливо проводити в режимі онлайн.

В ході експерименту рівень навичок соціальної взаємодії буде визначено через анкетування до проведення модулю бокс, і після. Також для кращого уявлення про рівень навичок соціальної взаємодії буде застосований німецький тест Selbstwert-Test, Online-Fragebogen zum Selbstwertgefühl, який був розроблений у середині 1960-х років Моррісом Розенбергом «Шкалу самооцінки Розенберга» (RSES), відому в психології, для вимірювання глобальної самооцінки. Розенберг визначає глобальну самооцінку як позитивне чи негативне ставлення людини до себе в цілому. Специфічна самооцінка стосується окремих аспектів власної особистості. Тест включає десять тверджень, за якими можна оцінити рівень позитивної чи негативної самооцінки. Сучасну німецьку версію RSES створили Коллані та Герцберг [6].

Також навички соціальної взаємодії будуть визначені за допомогою

теста «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?». Цей тест складається з 10 питань, в якому немає правильних і неправильних відповідей, де потрібно обирати той варіант відповіді, який найповніше характеризує особистість того, хто проходить цей тест [9].

Після проведення експерименту, в якому будуть визначенні рівень навичок соціальної взаємодії, буде зроблений висновок, доцільно використовувати заняття з боксу під час уроку фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти чи ні. Сподіваємось що наша методика принесе позитивний результат не тільки в розвитку навичок соціальної взаємодії, а й допоможе розвинути основні фізичні якості, такі як швидкість, гнучкість, сила, витривалість та координаційні здібності. Якщо даний модуль позитивно справдить себе, то його можливо буде застосована при викладанні фізичного виховання у загальноосвітніх закладах освіти України.

Висновки: Виходячи з усього перерахованого, можливо зробити висновок, що за допомогою засобів боксу можливо розвивати не лише фізичні якості як швидкість, гнучкість, сила, витривалість та координаційні здібності, а й покращувати навички соціальної взаємодії у сучасних здобувачів освіти у загальноосвітніх закладах. Завдяки узагальненому європейському досвіду застосування модулю «Бокс» у школах провідних країн таких як Швейцарія, Німеччина, Франція, Італія та ін. [1, 7], необхідно ввести свої корективи у сучасну програму освіти України, для модернізування уроку фізичної культури, що в свою чергу призведе до підвищення пристосованості сучасних здобувачів освіти до подальших життєвих випробувань у їхньому житті.

Список використаних джерел

1. Alessandro Janus, Benjamin Amthor. Kämpfen im Schulsport aus der Lehrerperspektive. Erhebung von Einstellungen und Einstellungsänderungen auf Grundlage einer beispielhaften Praxiseinheit. Projektarbeit. *Fachbereich Sport - Sportpädagogik, Didaktik*. 2014. Note: 1,3, Universität Leipzig (Sportpsychologie und Sportpädagogik). 2014. <https://www.grin.com/document/295958>
2. Boxen als Schulsport: Bildung und Disziplin. URL: Boxen als Schulsport: Bildung und Disziplin.
3. Roman Orzhytskyi. Bildung sozialer Interaktionsfähigkeiten im Prozess des Sportunterrichts in Einrichtungen der allgemeinbildenden Sekundarstufe in der Ukraine als pädagogisches Problem. *Scientific journal of Polonia university*. 2024, 63(2). DOI <https://doi.org/10.23856/6307>.
4. Roman Orzhytskyi. Vasyl Mazin. Boxmodul im Sportunterricht an ukrainischen Schulen. *Scientific journal of Polonia university*. 2024, 65(4). DOI

<https://doi.org/10.23856/6512>.

5. John O. Greene and Brant R. Burleson. Purdue University. Handbook of Communication and Social Interaction Skills. This edition published in the Taylor & Francis e-Library, 2008. 2002151771.

6. Selbstwert-Test, Online-Fragebogen zum Selbstwertgefühl. URL: Selbstwertgefühl-Test: Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) | therapie.de.

7. Stefan Käser. Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport. *Diplomarbeit. Fachbereich Didaktik - Sport, Sportpädagogik*, Note: 6.0 Schweiz (entspricht 1.0), Universität Basel (ISSW Basel). 2003 <https://www.grin.com/document/25523>

8. Мазін В., Оржицький Р. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. К., 2024. №1(11). 259 с.

9. Малімон Л. Я. Тренінг розвитку soft skills: метод. вказ. до практ. занять. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 22 с.