

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ОРЖИЦЬКИЙ РОМАН ЛЕОНІДОВИЧ

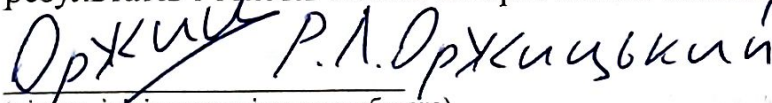
УДК 373.5.091.3:316.6 (043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
**ФОРМУВАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ
ВЗАЄМОДІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ЗАСОБАМИ БОКСУ**

Спеціальність А1 «Освітні науки»
А Освіта

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Наукові керівники:

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор

Мазін Василь Миколайович, доктор педагогічних наук, професор

Запоріжжя – 2025

АНОТАЦІЯ

Оржицький Р. Л. Формування у здобувачів освіти навичок соціальної взаємодії на уроках фізичної культури засобами боксу. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю А1 «Освітні науки». – Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2025.

У дисертації викладено нове вирішення проблеми формування навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти на уроках фізичної культури засобами боксу. Акцентовано увагу на тому, що в сучасних освітніх стандартах здатність до ефективної соціальної взаємодії визначається одним із ключових результатів навчання. Констатовано, що проблема формування відповідних навичок у процесі фізичного виховання з використанням засобів боксу, ще не здобула належного висвітлення у наукових джерелах. Виокремлено суперечності в організації уроків фізичної культури, що ускладнюють розвиток соціальних навичок школярів.

Доведено, що одним із важливих напрямків усунення цих суперечностей є обґрунтування педагогічних умов формування навичок соціальної взаємодії учнів, а також розроблення змісту модулю «Бокс», який виступає інструментом створення цих умов.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання у закладах базової середньої освіти.

Предмет дослідження – формування навичок соціальної взаємодії в учнів 7-9-х класів на уроках фізичної культури засобами боксу.

Мета дослідження – розробити модуль «Бокс» для закладів базової середньої освіти та експериментально перевірити його ефективність як чинника формування навичок соціальної взаємодії в учнів 7-9-х класів на уроках фізичної культури.

В основі дискурсу дисертації покладено поняття «соціальна взаємодія», під якою розуміємо процес обміну діями, символами та смислами між індивідами або соціальними групами, спрямований на досягнення взаєморозуміння, узгодження позицій чи реалізацію спільних цілей. Вона передбачає включення особистості в соціальний простір, де її позиція визначається рівнем авторитету та здатністю впливати на інших. У роботі соціальна взаємодія розглядається як сукупність ситуацій, у яких люди конструюють і переглядають свою ідентичність через комунікацію та конфлікт.

З поняттям «соціальна взаємодія» пов'язане поняття «авторитет», під яким розуміємо соціально визнаний рівень впливовості особистості, що визначається її компетентністю, статусом, здобутками та здатністю формулювати й відстоювати загальнозначущі смисли. Він передбачає готовність інших людей апіорно приймати її цінності, диспозиції та світогляд як легітимні й значущі. Авторитет може ґрунтуватися на особистісному покликанні, суспільній ієрархії, визнанні з боку інших, здатності висловлювати спільну волю або на економічних і професійних досягненнях. У процесі соціальної взаємодії авторитет виконує регулятивну функцію, знижуючи ризик конфліктів і сприяючи консолідації соціальних відносин.

Під навичками соціальної взаємодії розуміємо комплекс усталених прийомів поведінки, спрямованих на досягнення особистісних і соціальних цілей у процесі комунікації, співпраці чи вирішення конфліктів, при цьому зберігаючи свою «Я-концепцію» та внутрішні цінності. Вони визначають здатність особистості конструктивно діяти в соціальному просторі, що знижує ймовірність конфлікту та сприяє збереженню або підвищенню авторитету.

Формування навичок соціальної взаємодії – це процес цілеспрямованого навчання та розвитку в індивіда здатності ефективно діяти в соціальному середовищі, враховуючи його цінності, переконання та диспозиції. Таке формування передбачає не лише засвоєння певних моделей поведінки, а й

розвиток рефлексії щодо власної ідентичності, що є ключовим для підтримання балансу між адаптацією до соціального середовища та збереженням особистісної автономії

Аналіз наукових джерел показав, що автори досліджень єдині у думці про важливість розвитку соціальних навичок школярів засобами спорту. Разом з тим, виявлено, що в освітній практиці недостатньо враховано специфіку використання єдиноборств для формування навичок соціальної взаємодії. Також констатовано, недостатній рівень розробленості теоретичного підґрунтя для цілеспрямованого формування таких навичок на уроках фізичної культури.

Обґрунтовано, що теоретичними засадами формування навичок соціальної взаємодії в учнів шкіл засобами боксу виступають: положення Ж. Бодріяра про значення символічного обміну між соціальними суб'єктами; положення Д. Міда про формування Я-концепції людини в процесі соціалізації, у якому першочергову роль відіграє взаємодія з іншими людьми; ідеї К. Роджерса про «Я-реальне» та «Я-ідеальне», а також його ідеї про значення самооцінки і самоактуалізації особистості; ідеї М. Фуко про закономірності і умови становлення соціального суб'єкта; ідеї Л. Тевено та Л. Болтанськи про витоки авторитету особистості; положення В. Мазіна про формування олімпійської культури особистості у процесі залучення до спортивних соціальних практик.

Доведено, що процес формування соціальної взаємодії має підпорядковуватися принципам: долання виклику; партнерської комунікації; змагальності; позитивного підкріплення.

Показано, що педагогічними умовами, забезпечення яких підвищить ефективність процесу формування соціальних навичок школярів, є:

- інтеграція у змісті уроків фізичної культури елементів боксу з елементами соціально-орієнтованого тренінгу;

- створення ситуацій у яких необхідно докладати зусилля для долаття соціального виклику в умовах навчального та змагального процесу;
- використання рефлексивних методик для усвідомлення учнями власної поведінки у процесі взаємодії;
- визнання здобутків з боку командної спільноти і вчителя.

У якості чинника, який впливає на сформованість навичок соціальної взаємодії у нашому дослідженні розглядається зміст модулю «Бокс».

Модуль інтегрує два етапи: підготовчий та практично- рефлексивний.

На підготовчому етапі (перша чверть 8-го класу) формування навичок соціальної взаємодії пов'язане із залученням учнів до групового виконання елементарних боксерських вправ, спрямованих на формування технічних умінь боксера; розвиток рухових якостей, актуальних в боксі; залучення учнів до рухових ігор з елементами боксу, які сприяють розвитку впевненості в собі.

Другий етап – практично-рефлексивний (друга чверть 8-го класу). На цьому етапі на основі інтеграції елементарних боксерських умінь відбувається формування тактичних навичок боксера; виконуються вправи в парах, які імітують боксерські поєдинки; проводяться умовні спаринги з мінімальним тілесним контактом, які потребують зусиль для подолання соціального виклику. Окрім виконання боксерських вправ, цей етап передбачає аналіз учнями власного досвіду взаємодії в спортивних ситуаціях, розвиток умінь оцінювати соціальні аспекти своєї поведінки та поведінки партнерів.

Окрім індивідуальної і групової роботи на уроці, зміст модулю передбачає виконання домашніх завдань з теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовки. Форми контролю у рамках модулю – контрольні випробування з фізичної підготовки, залікове заняття з тактичної і технічної підготовки.

Модуль «Бокс» адаптований до традицій і формальних вимог, прийнятих у Швейцарії. Тривалість першого етапу модулю складає 7 тижнів, тривалість другого етапу – 10 тижнів. Кількість уроків на тиждень – 3 уроки,

2 з яких є спареними. Тривалість уроку – 50 хв. Вік здобувачів освіти – 14-15 років.

Особливостями розробленого модулю стали такі моменти: мінімальний тілесний контакт, що значно знижує ймовірність отримання травм; мінімальна кількість спеціального обладнання, що значно спрощує проведення занять; реалізація змісту модулю можлива в режимі онлайн (можливість і доцільність такого підходу підтверджується науковцями [142]).

Модуль «Бокс», окрім зазначеного, передбачає інтеграцією соціальних тренінгів у фізичне виховання, а також систему оцінювання рівня сформованості соціальних навичок у процесі навчання.

Для перевірки ефективності авторських інновацій проведено дослідження за планом для нееквівалентних груп.

В експериментальну групу дослідження увійшли учениці *zweite Oberstufe* – другого класу старшої середньої школи (аналог 8-го класу загальноосвітньої школи в Україні) *Schule Grüenau* (кантон Санкт-Галлен, Швейцарія) у кількості 22 особи (середній вік – 15 років).

В контрольну групу входило 24 учениці такого ж середнього віку *zweite Oberstufe* іншого навчального закладу кантону Санкт-Галлен – *Schule Risi*.

Всі учениці експериментальної і контрольної груп не мали протипоказань до занять фізичною культурою.

Експериментальна група займалася за програмою модулю «Бокс». Учениці контрольної групи займалися за традиційною програмою, яка за час експерименту передбачала опанування змістом модулів «Гімнастика» та «Спортивні і рухливі ігри».

Дослідження передбачало збір даних за такою схемою:

– перед початком і після закінчення впровадження в експериментальній групі модулю «Бокс» проводилося анкетування з використанням авторської анкети, побудованої на основі шкали Лайкерта;

– на початку та наприкінці дослідження в експериментальній і контрольній групах проводилося анкетування за методиками «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)», «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?».

Всі використані інструменти дослідження були німецькомовними.

З метою встановлення динаміки показників за критерієм Вілкоксона (Wilcoxon signed-rank test) було зіставлено дані:

- окремих пунктів авторської анкети на початку та наприкінці дослідження в експериментальній групі;
- діагностичних методик «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)», «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?», отриманих в експериментальній та контрольній групах в першому та другому тестуванні.

Засвідчено, що впровадження розробленої методики сприяло значущому покращенню соціальної поведінки учениць. Зокрема, було встановлено наступне:

- відповіді на питання окремих пунктів авторської анкети показали адекватне задоволення очікувань учениць експериментальної групи від модулю «Бокс» ($p < 0,05$);
- результати, отримані за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» вказали на динаміку рівню самоповаги (самооцінки) учениць експериментальної групи ($p < 0,05$) і відсутність такої динаміки в учениць контрольної групи;
- результати, отримані за методикою «Наскільки у вас розвинені м'які навички?» виявили динаміку рівню комунікативних умінь, кооперації, самоконтролю учениць експериментальної групи ($p < 0,05$) і відсутність такої динаміки в учениць контрольної групи.

Разом з тим, в рівні самоповаги (самооцінки) учениць контрольної групи, а також в рівні їх комунікативних умінь, кооперації, самоконтролю статистично достовірної динаміки не виявлено.

Отже, використання боксу як педагогічного засобу було позитивно сприйнято з боку здобувачів освіти. Воно сприяло не лише фізичному розвитку, а й формуванню відповідальності, самоконтролю та здатності конструктивно реагувати на виклики соціального середовища. Сформовані навички соціальної взаємодії дозволять учням успішно діяти в соціальному просторі, що знижує ймовірність конфлікту та сприяє збереженню або підвищенню авторитету в середовищі однолітків.

На основі даних дослідження зроблено висновок про те, що впровадження модулю «Бокс» позитивно вплинуло на формування в учениць комплексу усталених прийомів поведінки, спрямованих на досягнення особистісних і соціальних цілей у процесі комунікації, співпраці чи вирішення конфліктів, за умов збереження власної «Я-концепції» та цінностей.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання розробленої програми модулю «Бокс» у закладах загальної середньої освіти для формування соціальних навичок учнів у процесі занять фізичною культурою.

Серед перспективних напрямів досліджень визначено обґрунтування методик розвитку соціальної взаємодії школярів засобами інших видів спорту та фізичних активностей.

Ключові слова: заклади освіти, здобувачі освіти, навички, соціальна взаємодія, soft skills, принципи, умови формування, фізична культура і спорт, фізичне виховання, бокс, фізична активність, навчальне середовище, освітній простір.

ANNOTATION

Orzhytskyi R. L. Formation of Learners' Social Interaction Skills in Physical Education Lessons through Boxing. – Qualification research paper submitted as manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty A1 "Educational Sciences". – Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia, 2025.

This dissertation presents a novel solution to the problem of developing social interaction skills among students during physical education classes through the use of boxing. It emphasizes that contemporary educational standards recognize effective social interaction as a key learning outcome. The study notes that the issue of fostering these skills through physical education, particularly using boxing, has not been sufficiently explored in academic literature. Contradictions in the organization of physical education lessons that hinder the development of students' social skills are identified.

It is demonstrated that one of the critical approaches to resolving these contradictions is the justification of pedagogical conditions for fostering social interaction skills in students and the development of a "Boxing" module, which serves as a tool for creating these conditions.

Object of the Study – The process of physical education in basic secondary education institutions.

Subject of the Study – The development of social interaction skills in students of grades 7–9 during physical education classes using boxing.

Purpose of the Study – To design a "Boxing" module for secondary education institutions and experimentally verify its effectiveness as a factor in fostering social interaction skills in students of grades 7–9 during physical education classes.

The dissertation is grounded in the concept of "social interaction," defined as the process of exchanging actions, symbols, and meanings between individuals or social groups aimed at achieving mutual understanding, aligning perspectives, or realizing shared goals. Social interaction involves an individual's integration into a social environment, where their position is determined by their level of authority and ability to influence others. In this study, social interaction is viewed as a set of situations in which individuals construct and revise their identities through communication and conflict.

Related to the concept of social interaction is “authority,” understood as the socially recognized level of an individual’s influence, determined by their competence, status, achievements, and ability to articulate and defend socially significant meanings. Authority implies the readiness of others to accept an individual’s values, dispositions, and worldview as legitimate and meaningful. Authority may stem from personal vocation, societal hierarchy, recognition by others, the ability to express collective will, or economic and professional achievements. In social interactions, authority serves a regulatory function, reducing the risk of conflicts and fostering the consolidation of social relationships.

Social interaction skills are defined as a set of established behavioral strategies aimed at achieving personal and social goals through communication, collaboration, or conflict resolution while maintaining one’s “self-concept” and internal values. These skills determine an individual’s ability to act constructively in a social environment, reducing the likelihood of conflict and contributing to the preservation or enhancement of authority.

The formation of social interaction skills is conceptualized as a purposeful process of teaching and developing an individual’s ability to act effectively in a social environment while considering its values, beliefs, and dispositions. This process involves not only the acquisition of specific behavioral models but also the development of self-reflection regarding one’s identity, which is crucial for balancing adaptation to the social environment with the preservation of personal autonomy.

Analysis of scholarly sources indicates a consensus on the importance of developing students’ social skills through sports. However, it is noted that educational practices insufficiently account for the specifics of using martial arts, such as boxing, to foster social interaction skills. Additionally, there is a lack of theoretical groundwork for the targeted development of these skills in physical education classes.

The theoretical foundations for developing social interaction skills through boxing include: Jean Baudrillard’s concept of symbolic exchange between social

actors; George Herbert Mead's theory of the formation of the self-concept through socialization, emphasizing interaction with others; Carl Rogers' ideas on the "real self" and "ideal self," as well as the significance of self-esteem and self-actualization; Michel Foucault's perspectives on the conditions and patterns of becoming a social subject; Laurent Thévenot and Luc Boltanski's ideas on the origins of personal authority; and Volodymyr Mazin's concept of fostering an Olympic culture through engagement in sports-related social practices.

It is established that the process of forming social interaction skills should adhere to the principles of overcoming challenges, fostering partnership communication, promoting competitiveness, and providing positive reinforcement.

The pedagogical conditions that enhance the effectiveness of developing students' social skills include:

- Integrating boxing elements with socially oriented training in the content of physical education lessons;
- Creating situations requiring effort to overcome social challenges within the learning and competitive process;
- Employing reflective methods to help students become aware of their behavior during interactions;
- Recognizing achievements by the team and the teacher.

The "Boxing" module is identified as a factor influencing the development of social interaction skills. The module consists of two stages: preparatory and practical-reflective.

Preparatory Stage (first quarter of grade 8): Focuses on developing social interaction skills through group-based basic boxing exercises aimed at building technical skills, enhancing motor qualities relevant to boxing, and engaging students in movement games with boxing elements to foster self-confidence.

Practical-Reflective Stage (second quarter of grade 8): Builds on basic boxing skills to develop tactical abilities, includes pair exercises simulating boxing matches, and conducts conditional sparring with minimal physical contact, requiring effort to overcome social challenges. This stage also involves students analyzing their

interaction experiences in sports situations and developing skills to evaluate the social aspects of their behavior and that of their peers.

In addition to individual and group work during lessons, the module includes homework assignments covering theoretical, physical, and technical-tactical preparation. Assessment methods include physical fitness tests and a final session evaluating tactical and technical skills.

The “Boxing” module is adapted to the traditions and formal requirements of Switzerland. The first stage lasts 7 weeks, and the second stage lasts 10 weeks, with three lessons per week (two of which are paired), each lasting 50 minutes. The target age group is 14–15 years. Key features of the module include minimal physical contact to reduce injury risk, minimal specialized equipment to simplify implementation, and the possibility of delivering the module online.

The module integrates social training into physical education and includes a system for assessing the development of social skills. To evaluate the effectiveness of the proposed innovations, a study was conducted using a non-equivalent group design.

The experimental group consisted of 22 female students (average age 15) from the zweite Oberstufe (equivalent to grade 8 in Ukraine) at Schule Grüenau (Canton of St. Gallen, Switzerland). The control group included 24 female students of the same age from the zweite Oberstufe at Schule Risi (Canton of St. Gallen). All participants had no medical contraindications for physical education.

The experimental group followed the “Boxing” module, while the control group followed a traditional program covering “Gymnastics” and “Sports and Active Games” modules. Data collection involved:

- Pre- and post-intervention surveys in the experimental group using a custom Likert-scale questionnaire;
- Pre- and post-intervention assessments in both groups using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the “How Developed Are Your Soft Skills?” questionnaire. All instruments were in German.

The Wilcoxon signed-rank test was used to compare:

- Responses to individual items of the custom questionnaire before and after the intervention in the experimental group;
- Results from the RSES and “How Developed Are Your Soft Skills?” questionnaires in both groups at the start and end of the study.

The findings confirmed that the implementation of the “Boxing” module significantly improved students’ social behavior. Specifically:

- Responses to the custom questionnaire indicated that the experimental group’s expectations from the “Boxing” module were adequately met ($p < 0.05$);
- RSES results showed significant improvement in self-esteem in the experimental group ($p < 0.05$), with no such improvement in the control group;
- The “How Developed Are Your Soft Skills?” questionnaire revealed significant improvements in communication skills, cooperation, and self-control in the experimental group ($p < 0.05$), with no such improvements in the control group.

No statistically significant changes were observed in the control group’s self-esteem, communication skills, cooperation, or self-control.

The use of boxing as a pedagogical tool was positively received by students, contributing not only to physical development but also to the formation of responsibility, self-control, and the ability to respond constructively to social challenges. The developed social interaction skills enable students to act effectively in social environments, reducing conflict likelihood and supporting or enhancing their authority among peers.

The study concludes that the “Boxing” module positively influenced the development of behavioral strategies aimed at achieving personal and social goals through communication, collaboration, or conflict resolution while preserving students’ self-concept and values.

The practical significance of the results lies in the potential application of the developed “Boxing” module in general secondary education institutions to develop students’ social skills through physical education.

Future research directions include developing methodologies for enhancing social interaction through other sports and physical activities.

Keywords: Educational institutions, learners, skills, social interaction, soft skills, principles, formation conditions, physical culture and sports, physical education, boxing, physical activity, learning environment, educational space.

СПИСОК ПРАЦЬ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Мазін В.М., Оржицький Р.Л. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024. 1 (11). С. 132–144. DOI: 10.28925/2664-2069.2024.110. *Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні методології дослідження, аналізі зарубіжного й вітчизняного досвіду та формулюванні висновків і практичних рекомендацій.*

2. Оржицький Р.Л., Мазін В.М. Бокс покращує soft skills. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2025. Вип. 104. С. 82–89. DOI: 10.31392/UDU-ps.series5.2025.104.17. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці дослідницької проблеми, статистичній обробці результатів і підготовці основного тексту статті.*

3. Оржицький Р.Л. Формування soft skills у школярів Швейцарії засобами боксу. Інноваційна педагогіка. 2025. Випуск 84. Том 1. С. 63–66. DOI: 10.32782/2663-6085/2025/84.1.12. *Особистий внесок здобувача полягає у повному забезпеченні дослідження: розробці програми, організації експерименту, аналізі та інтерпретації результатів, оформленні публікації.*

4. Оржицький, Р. Л., Тищенко, В. О. Трансфер навчального контенту з фізичної культури: досвід імплементації українського модулю «Бокс» у швейцарську школу. Академічні візії. 2025. 44. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2078>. *Особистий внесок здобувача полягає*

у визначенні теоретичних підходів до трансферу навчального контенту, узагальненні результатів апробації модуля «Бокс» у школі Швейцарії.

5. Оржицький Р.Л., Мазін В.М., Остапенко Б.І. Вплив модулю "Бокс" на самоповагу учениць 8-го класу. Інноваційна педагогіка. 2025. Випуск 85. Том 2. С. 26–30. DOI: 10.32782/ip/85.2.4. *Особистий внесок здобувача – проведення педагогічного експерименту, збір і інтерпретація даних.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Мазін В.М., Оржицький Р.Л. До проблеми формування культури здобувачів повної загальної середньої освіти засобами боксу. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 114–120. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/657a2589-02d4-4b4b-850c-81a9ce321218/content>. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні актуальності дослідження, присвяченого використанню боксу в якості засобу фізичного виховання школярів.*

2. Оржицький Р., Мазін В. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти. Тиждень науки-2023. Факультет управління фізичною культурою та спортом. Тези доповідей науково-технічної конференції, Запоріжжя, 24–28 квітня 2023 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 21–23. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/4.1/TN_2023-FUFKS.pdf.

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі досвіду використання боксу як інструменту фізичного виховання в освітньому процесі шкіл.

3. Оржицький Р., Мазін В. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. Збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків : ХДАФК.

2023. С. 38–40. *Особистий внесок здобувача полягає в компаративному аналізі досвіду впровадження боксу в системи освіти України та країн ЄС.*

4. Мазін В.М., Оржицький Р. Формування навичок соціальної взаємодії у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 45–49. *Особистий внесок здобувача полягає в уточненні поняття «навички соціальної взаємодії» в контексті формування таких навичок в учнів закладів загальної середньої освіти.*

5. Orzhytskyi, R. Improvement of social interaction skills by means of boxing in the process of physical education in general education institutions. International scientific conference. Wloclawek, Republic of Poland October 3–4, 2024. DOI: 10.30525/978-9934-26-478-8-20

6. Orzhytskyi, R. Boxing module in the process of physical education in institutions of general secondary education of Ukraine. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: Збірник тез доповідей VII Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (12–13 вересня 2024 р.). Луцьк. С. 47–48.

7. Оржицький Р.Л., Мазін В.М. Вдосконалення навичок соціальної взаємодії у закладах загальної середньої освіти засобами боксу. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 60–66. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u373/ilovepdf_merged_2.pdf?utm_source=chatgpt.com. *Особистий внесок здобувача – узагальнення результатів проведеного дослідження, а також формулювання практичних рекомендацій щодо впровадження боксу в освітній процес.*

Публікації, що додатково відображають наукові результати дисертації та засвідчують обов'язкову апробацію матеріалів дисертації:

1. Orzhytskyi, R., Mazin, V. Boxmodul im sportunterricht an urkainischen schulen. Scientific Journal of Polonia University. 2024. Vol. 65. no. 4. P. 100–114. DOI: 10.23856/6512. *Особистий внесок здобувача полягає в ініціації ідеї модуля «Бокс»; визначенні навчальних цілей, вікових груп, безпекових обмежень; створенні навчально-методичного пакету (конспекти уроків, програма), карти вправ і комбінацій, моделі оцінювання техніки.*
2. Orzhytskyi R. Methods of improving the speedand strength abilities of boxers aged 16-17. Knowledge, Education, Law, Management. 2024 № 5 (65). DOI: 10.51647/kelm.2024.5.4.
3. Orzhytskyi, R. Gesunder lebensstil und sport gegen krebs. Scientific Journal of Polonia University. 2024. Vol. 64. no. 3. P. 217–226. DOI: 10.23856/6428.
4. Orzhytskyi, R. Bildung sozialer interaktionsfähigkeiten im prozess des sportunterrichts in einrichtungen der allgemeinbildenden sekundarstufe in der ukraine als pädagogisches problem. Scientific Journal of Polonia University. 2024. Vol. 63. no. 2. P. 64–68. DOI: 10.23856/6307.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВИХ СКОРОЧЕНЬ.....	20
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ	30
1.1. Символічний обмін, суб'єктність і авторитет як чинники розвитку навичок соціальної взаємодії учнів середнього шкільного віку.....	30
1.2. Обґрунтування конструкту «навички соціальної взаємодії» як цільового орієнтиру фізичного виховання.	56
1.3. Виховний потенціал боксу у формуванні навичок соціальної взаємодії школярів.....	84
Висновки до першого розділу.....	103
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ.....	109
2.1. Принципи і педагогічні умови формування навичок соціальної взаємодії школярів засобами боксу.....	109
2.2. Обґрунтування програми модулю «Бокс» для закладів загальної середньої освіти.....	126
Висновки до другого розділу.....	146
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ.....	151

3.1. Система оцінювання ефективності модулю «Бокс» як чинника формування навичок соціальної взаємодії.....	151
3.2. Організація і особливості педагогічного експерименту...	158
3.3. Результати педагогічного експерименту та їх аналіз.....	167
Висновки до третього розділу.....	182
ВИСНОВКИ.....	187
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	194
ДОДАТКИ.....	215

ПЕРЕЛІК УМОВИХ СКОРОЧЕНЬ

SEL – модель соціально-емоційного навчання;

ASKS – Athletic Skills Knowledge Scale;

Big Five – The Big Five Personality Traits;

RSES – Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale);

MRPS – Модель особистої та соціальної відповідальності;

n – кількість респондентів;

W – емпіричне значення критерію Вілкоксона;

p-рів. – рівень значущості прийняття статистичної гіпотези;

год. – година;

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група.

ВСТУП

Сучасне суспільство стикається з численними викликами у соціальній сфері, зумовленими зменшенням міжособистісної взаємодії, особливо серед молоді, через вплив низки об'єктивних і суб'єктивних чинників. До таких чинників належать пандемія COVID-19, воєнні конфлікти та перенесення значної частини комунікації у віртуальне середовище. Це призводить до погіршення соціальних навичок, зростання конфліктності та ускладнення міжособистісної взаємодії між представниками різних вікових і гендерних груп.

В умовах посиленої віртуалізації комунікацій та скорочення безпосередніх соціальних контактів особливого значення набуває розвиток навичок ефективної взаємодії в реальному середовищі. Одним із дієвих інструментів для цього є фізичне виховання у закладах освіти, одним з інструментів якого виступає бокс, заняття яким сприяють формуванню дисциплінованості, самоконтролю, толерантності та здатності до командної роботи.

Використання одноборств, зокрема боксу, як засобу формування соціальних навичок, відповідає принципам європейської освітньої політики, спрямованої на гармонійний розвиток особистості та зміцнення соціальної згуртованості.

Так, Європейська стратегія розвитку освіти на 2021–2030 роки (2021) підкреслює важливість формування соціальних компетентностей молоді як ключового елемента їхнього розвитку [73]. Згідно з Рекомендацією Ради ЄС щодо ключових компетентностей для навчання впродовж життя (2018), соціальні навички є частиною компетентності «Особистісна, соціальна та здатність до навчання» (Personal, social and learning to learn competence), яка охоплює саморегуляцію, рефлексію, командну роботу, конструктивне спілкування, емпатію та ненасильницьке вирішення конфліктів [37].

У країнах ЄС активно застосовуються програми розвитку соціальних навичок через спорт, зокрема єдиноборства. Європейська рамка компетентностей для освіти – LifeComp (2020) визначає, що фізичне виховання сприяє розвитку емпатії, співпраці та соціальної стійкості [118]. Слідуючи цьому тренду, фінська модель освіти дає приклад того, як спортивні ігри та єдиноборства можуть стати ефективним чинником формування в учнів навичок соціальної взаємодії [80].

Актуальність цілеспрямованого розвитку соціальних навичок через спорт підтверджується низкою нормативних документів нашої країни. Серед таких документів Закони України: «Про фізичну культуру і спорт» (1993), який визначає правові, організаційні та соціальні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту, підкреслюючи важливість формування моральних та етичних цінностей через фізичне виховання [35]; «Про освіту» (2017), який вказує, що одним із пріоритетів освітньої діяльності є виховання соціально відповідальної особистості, здатної до конструктивної взаємодії [34]. Важливість акцентування на розвитку соціальних навичок підкреслюється і в підзаконних актах. Зокрема, у Державному стандарті базової середньої освіти (2020) наголошено на важливості формування у здобувачів освіти соціальної компетентності – здатності особистості продуктивно співпрацювати з партнерами у групі та команді, виконувати різні ролі та функції у колективі [12].

Отже, в державних документах нашої країни підкреслюється важливість використання фізичного виховання як інструменту всебічного розвитку та соціалізації здобувачів освіти.

У той же час, аналіз вітчизняних і закордонних наукових досліджень у сфері фізичного виховання визначає прогалини у науковому знанні, які потребують додаткового наукового дослідження.

Аналіз англomовних джерел свідчить про загальновизнану важливість формування навичок соціальної взаємодії в межах фізичного виховання [49;

76; 127; 140], але вказує на відсутність детального дослідження впливу боксу на цей процес [69; 87; 90].

У свою чергу, одноборства як засіб розвитку особистості, вже ставали предметом вітчизняних досліджень. Зокрема, В. Мазін акцентує на тому, що через ці практики можна цілеспрямовано формувати олімпійську культуру, яка, серед іншого, проявляється в конструктивній взаємодії з іншими людьми і має перенос в сфери життєдіяльності поза спортом [24].

У публікаціях П. Хоменка підкреслюється, що бокс як вид спорту із підвищеним рівнем стресу може виступати ефективним засобом формування самоконтролю, емоційної витримки та соціальної відповідальності у здобувачів освіти [45]. Засоби боксу, як частина фізичної культури, при правильному педагогічному супроводі, може стати не агресивним, а виховним інструментом, який сприяє розвитку емпатії, самоповаги і конструктивної взаємодії у підлітків, а також є ефективним засобом профілактики булінгу [11].

Публікації О. Отравенко доводять доцільність використання одноборств як педагогічного інструменту соціалізації з акцентом на морально-вольову підготовку [70]. Також науково обґрунтована ефективність інтеграції інтерактивних та інноваційних підходів (ігрових форм, змагання в парах тощо) на уроках фізичної культури для розвитку навичок комунікації [32]. У роботах авторки описана роль педагога як соціального фасилітатора, здатного створювати середовище для соціального навчання через спорт [131].

Дослідженню боксу як інструменту фізичного виховання підлітків присвячені роботи І. Юрченка, який зазначає, що бокс формує в студентів відповідальність, самоконтроль, уміння дотримуватись правил і повагу до партнера – усі ці якості є базою соціальної взаємодії [46].

І. Ільницький, А. Окопний, А. Палатний досліджували результати впровадження боксу у навчальні програми ліцеїв. Результати цих досліджень вказують на покращення фізичної підготовленості, а також зазначають формування дисципліни та здатності працювати в команді, що є аспектами соціальної взаємодії [16; 94].

В. Знак і Є. Майстренко підтверджують позитивний вплив елементів боксу та тхеквондо на емоційно-вольову сферу та кооперацію студентів [15].

Н. Базилевич, І. Юрченко, О. Тонконог [2] та М. Кудрявцев [107] відзначають, що бокс розвиває стресостійкість, лідерські якості та командну взаємодію у дівчат і хлопців – важливі soft skills для соціальної адаптації.

У публікації Н. Терентьєвої, О. Ляха описано впровадження у групі спортсменів спеціальних тренінгових програм, які суттєво вплинули на зниження агресії та підвищення комунікативної компетентності. Результати досліджень вказують на те, що інтеграція психо-фізичних тренінгів у спортивні практики, як-от навчальний бокс, має великий потенціал для розвитку «м'яких» соціальних компетенцій [117].

Попри велику кількість досліджень, присвячених ролі спорту у соціальному розвитку дітей і підлітків, все ще залишаються недостатньо вивченими соціальні результати інтеграції одноборств в процес фізичного виховання школярів, оскільки більшість досліджень оцінюють фізичні показники, не проводячи глибокої діагностики формування навичок спілкування, командної роботи, емпатії тощо.

Також звертає на себе увагу відсутність чітко структурованого модуля «Бокс» для базового циклу (7–9 класи). При цьому наявні моделі імплементації одноборств в процес фізичного виховання переважно адаптовані для ліцеїв із військовим ухилом або старшої школи.

У якості недоліків відмічаємо також відсутність гендерно орієнтованого аналізу впливу боксу на соціальні навички в дівчат і хлопців середнього шкільного віку.

Отже, наявні на сьогодні дослідження підтверджують виховний потенціал боксу у розвитку соціально важливих навичок у молоді, проте є значна прогалина щодо: формалізованої програми для 7–9 класів у ЗЗСО, а також емпіричних доказів ефективності боксу саме для формування навичок соціальної взаємодії у цьому віковому сегменті.

З огляду на сказане вище, є підстави вважати, що дисертаційне дослідження спрямоване на розробку, апробацію та впровадження педагогічної моделі формування навичок соціальної взаємодії здобувачів освіти 7–9-х класів засобами боксу на уроках фізичної культури є своєчасним та актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертація виконана в межах таких науково-дослідних тем: «Перспективні концепти освітніх та педагогічних наук в умовах автономії закладів вищої освіти» (державний реєстраційний номер 0120U100392) кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету; «Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, спорту і туризму» (державний реєстраційний номер 0122U02047) кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання у закладах базової середньої освіти.

Предмет дослідження – формування навичок соціальної взаємодії в учнів 7-9-х класів на уроках фізичної культури засобами боксу.

Мета дослідження – розробити модуль «Бокс» для закладів базової середньої освіти та експериментально перевірити його ефективність як чинника формування навичок соціальної взаємодії в учнів 7-9-х класів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

- описати соціальні і педагогічні механізми формування навичок соціальної взаємодії у фізичному вихованні;
- уточнити значення поняття «навички соціальної взаємодії» як цільового орієнтиру фізичного виховання;
- схарактеризувати виховний потенціал боксу у розвитку навичок соціальної взаємодії здобувачів базової середньої освіти;
- обґрунтувати принципи, педагогічні умови і програму формування

навичок соціальної взаємодії здобувачів базової середньої освіти засобами боксу;

- експериментально перевірити ефективність модулю «Бокс» в аспекті формування навичок соціальної взаємодії учнів.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що процес формування навичок соціальної взаємодії в учнів 7-9-х класів на уроках фізичної культури засобами боксу буде ефективним за таких умов:

- інтеграція у змісті уроків фізичної культури елементів боксу з елементами соціально-орієнтованого тренінгу;
- створення ситуацій у яких необхідно докладати зусилля для долаття соціального виклику в умовах навчального та змагального процесу;
- використання рефлексивних методик для усвідомлення учнями власної поведінки у процесі взаємодії;
- визнання здобутків з боку командної спільноти і вчителя.

Методи дослідження. У ході дослідження було використано такі методи:

- теоретичні: аналіз наукових джерел з наступним узагальненням і систематизацією його результатів – для конкретизації позитивного впливу впровадження засобів боксу у процес фізичного виховання у школах; аналіз та інтерпретація сучасної нормативної бази фізичного виховання у сучасних вітчизняних та закордонних закладах освіти – для виявлення шляхів імплементації боксу у процес фізичного виховання школярів; моделювання – з метою формалізації діяльності, спрямованої на формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу;

- емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичних якостей, опитування – для визначення рівню розвитку навичок соціальної взаємодії, стану фізичної підготовки, психологічного стану; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності розробленого модулю;

– статистичні: кростабуляція, визначення середнього арифметичного, помилки середнього арифметичного, порівняння за критерієм Вілкоксона – для опрацювання й оцінювання даних з метою виявлення динаміки сформованості навичок соціальної взаємодії у ході педагогічного експерименту.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *уперше: теоретично обґрунтовано та розроблено педагогічні умови формування навичок соціальної взаємодії на уроках фізичної культури засобами боксу, а саме інтеграція у змісті уроків фізичної культури елементів боксу з елементами соціально-орієнтованого тренінгу; створення ситуацій у яких необхідно докладати зусилля для долаття соціального виклику в умовах навчального та змагального процесу; використання рефлексивних методик для усвідомлення учнями власної поведінки у процесі взаємодії; визнання здобутків з боку командної спільноти і вчителя.*

– *уточнено* зміст конструкту «навички соціальної взаємодії» через визначення його атрибутів, які можуть бути безпосередньо виміряні;

– *удосконалено* зміст, форми, методи та засоби процесу фізичного виховання в закладах базової середньої освіти завдяки розробленню інноваційного модулю «Бокс»;

– *набули подальшого розвитку* ідеї щодо формування олімпійської культури підлітків у процесі фізичного виховання засобами одноборств; положення, які стосуються подолання гендерних стереотипів, пов'язаних із одноборствами.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що:

– розроблено та впроваджено модуль «Бокс» для базової середньої освіти;

– розроблено та використано комплексну методику оцінювання сформованості навичок соціальної взаємодії.

Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці й модернізації діючих програм фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, а також в інших закладах.

Авторські практичні здобутки використовують у Schule Grüenau (кантон Санкт-Галлен, Швейцарія), а також в процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в Запорізькому національному університеті, Державному закладі «Луганський національний університет імені Т. Г. Шевченка» (довідка №723 від 26.08.2025 р.), Національному університеті «Запорізька політехніка» (довідка №37/48/2992 від 27.08.2025 р.).

Основні положення та висновки дослідження доповідались та обговорювались на науково-практичних конференціях:

– міжнародних: «International scientific conference» (м. Влоцлавек, Республіка Польща, 2024 р.); «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» – VII Міжнародний науковий конгрес істориків фізичної культури (м. Луцьк, 2024 р.); «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» – XXIII Міжнародна науково-практична конференція (м. Харків, 2023 р.);

– всеукраїнських: «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» – X Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Київ, 2023 р.); «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» – II Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Запоріжжя, 2024 р.); «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» – III Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Запоріжжя, 2025 р.);

– регіональній: «Тиждень науки–2023» – науково-технічна конференція факультету управління фізичною культурою та спортом (м. Запоріжжя, 2023 р.).

Основні наукові положення й результати дослідження відображено в 16 працях, з них: 5 – статті в наукових фахових виданнях України, 4 – статті в міжнародному науковому журналі країни ЄС, 7 – матеріали конференцій.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, восьми додатків. Загальний обсяг дисертації – 242 сторінки, з них основний текст – 172 сторінки, список використаних джерел (170 найменувань) – 20 сторінок, додатки – 27 сторінок. Робота містить 6 таблиць і 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ

1.1. Символічний обмін, суб'єктність і авторитет як чинники розвитку навичок соціальної взаємодії учнів середнього шкільного віку

Соціальна адаптація особистості є складним процесом, що залежить від уміння ефективно спілкуватися, співпрацювати та конструктивно розв'язувати конфлікти.

Цілеспрямованому формуванню навичок соціальної взаємодії в освітньому процесі відводиться ключове місце в компетентнісному підході, який на сьогодні має системоутворюючий статус в українській освіті. В нормативних документах, які задають правила реалізації цього підходу, підкреслюється важливість набуття здобувачами освіти соціальних навичок (soft skills), необхідних для життя в сучасному суспільстві, де комунікація та співпраця є ключовими для успіху [34].

У той же час, слід відзначити унікальний потенціал соціальної системи фізичної культури і спорту в аспекті педагогічно керованого формування особистості [6; 8; 31; 38; 39].

Уроки фізичної культури, зокрема із застосуванням боксу як педагогічного засобу, створюють унікальне середовище для формування навичок соціальної взаємодії завдяки динамічному спілкуванню, необхідності дотримання чітких правил і формуванню взаємоповаги між учасниками [68].

Виходячи зі сказаного, будемо розглядати уроки фізичної культури як середовище, де формуються не лише фізичні, а й соціальні компетентності. Для глибшого аналізу цього процесу звернемося до ключових філософських,

психологічних і антропологічних концептів – символічного обміну, суб'єктності, соціального поля та авторитету – і розглянемо, як вони сприяють розвитку навичок соціальної взаємодії в контексті уроків боксу.

Розуміння соціальної взаємодії як процесу, що формує особистість, вимагає звернення до концепції символічного обміну Ж. Бодріяра, яка розглядає взаємодію як форму глибинної комунікації, що виходить за межі матеріального обміну.

Ж. Бодріяр виходив з того, що: «Символічний обмін – це не обмін речами, а обмін значеннями, жестами, діями, які мають соціальну цінність і вимагають відповіді» [4].

Ідея символічного обміну дозволяє переосмислити уроки фізичної культури із застосуванням боксу як простір, де дії учнів набувають глибокого соціального значення. На практиці це проявляється в боксерських спарингах, де удари, захисні дії та реакції є не лише технічними елементами, а й носіями соціальних кодів – виклику, поваги, визнання. Такий підхід створює навчальний простір, де учні не лише опановують техніку бою, а й вчаться взаємодіяти в умовах емоційної та фізичної напруги, формуючи навички соціальної комунікації, які є основою для адаптації в суспільстві.

Взаємодія між індивідами тісно пов'язана з концепцією тіла як носія соціального змісту, що є центральною в теорії Ж. Бодріяра. Він підкреслює: «Тіло втрачає свою символічну цінність, стаючи об'єктом споживання, але ритуалізовані практики, такі як єдиноборства, повертають йому цю цінність» [4].

На уроках боксу учні рефлексують над власними рухами, осмислюючи їх як спосіб комунікації, а тіло – як мову взаємодії з партнером. Наприклад, контрольоване виконання удару чи захисної дії демонструє не лише технічну майстерність, а й повагу до партнера, що є ключовим елементом соціальної взаємодії.

Ж. Бодріяр пояснює: «Ритуалізовані практики повертають тілу його символічну силу, дозволяючи індивіду висловлювати соціальні значення через

фізичні дії» [4]. У контексті боксу це означає, що кожен рух учня – це не лише фізична дія, а й соціальний жест, який потребує відповіді від партнера.

Окремо слід виділити концепт «виклику» як ядра взаємодії. Для Ж. Бодрієра виклик – це ініціатива до діалогу, до обміну. У шкільному боксерському спарингу це може бути реалізовано через вправи, в яких один учень ініціює дію, а інший – відповідає, при цьому обидва дотримуються етичних норм, вчать поваги, самоконтролю та конструктивного реагування на агресію. Це може сприяти формуванню здатності до співпраці, до етичного конфліктного діалогу, до взаємного визнання – ключових елементів соціальної взаємодії [4].

З огляду на це, роботи Ж. Бодрієра надають цінне теоретичне підґрунтя для розробки методики формування навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти на уроках фізичної культури засобами боксу. Така методика має базуватися на принципах символічного обміну, жестової комунікації, тілесної рефлексії, контролю агресії, та структурованого виклику-відповіді. Її мета – не просто навчити школярів техніці єдиноборства, а сформувати в них здатність до соціального співіснування в умовах напруги, до осмисленої взаємодії через тіло, рух, ситуацію [4].

Таким чином, на основі ідей Ж. Бодрієра, у подальшому будемо розглядати фізичне виховання не лише як тренування тіла, а й як школу етичної, рефлексивної та відповідальної взаємодії.

При цьому у контексті нашого дискурсу під символічним обміном будемо розуміти форму міжособистісної взаємодії, у якій кожна дія чи жест має соціальне значення й вимагає відповіді. У боксерському контексті – це ритуалізована комунікація через тілесні дії (удар, захист, крок назад), що виражає повагу, виклик, визнання.

У повсякденному житті у тій чи іншій конкретній ситуації кожній людині необхідно вступати в контакт з іншими людьми діючи при цьому таким чином, щоб викликати у них відповідну реакцію. Такі контакти позначаються терміном «соціальна взаємодія».

Для глибшого розуміння цього процесу перейдемо до аналізу соціальної взаємодії як основи формування особистості, звернувшись до концепції Д. Міда.

У контексті поглядів Д. Міда, соціальна взаємодія – це процес, через який формується свідомість, «Я» (Self) та соціальна поведінка індивіда шляхом комунікації з іншими [125].

За Д. Мідом, «Я» не є вродженою характеристикою, а виникає поступово внаслідок соціального досвіду [125].

Соціальна взаємодія здійснюється через символи, зокрема мову, яка дозволяє людині уявно ставати на місце іншого та усвідомлювати його очікування (empathic role-taking) [125].

Розвиток особистості, за Д. Мідом, проходить через стадії «гри» (play) та «колективної гри» (game), де дитина поступово навчається розуміти ролі інших і формує уявлення про «узагальненого іншого» – колективне соціальне очікування [125].

Центральною ідеєю Д. Міда є те, що індивід існує лише у взаємозв'язку з суспільством, тобто особистість формується виключно у взаємодії [125].

Таким чином, соціальна взаємодія у Д. Міда – це процес символічного обміну, завдяки якому індивід розвиває свідомість, усвідомлює себе як «Я» та оволодіває соціальними ролями в межах суспільства.

Продовжуючи думку Д. Міда, М. Robles вважає, що соціальна взаємодія – це процес обміну соціальними діями між двома і більше соціальними суб'єктами, процес безпосереднього або опосередкованого впливу цих суб'єктів один на одного [145].

Спираючись на ідеї Д. Міда і інших авторів, у нашому дискурсі соціальну взаємодію будемо розглядати як процес обміну символами, смислами та діями між індивідами або соціальними групами, спрямований на досягнення взаєморозуміння, узгодження позицій чи реалізацію спільних цілей. Така взаємодія передбачає включення особистості в соціальний простір, де її позиція визначається рівнем авторитету та здатністю впливати на інших.

Також вважаємо доречним розглядати соціальну взаємодію як сукупність ситуацій, у яких люди конструюють і переглядають свою ідентичність і стосунки через комунікацію та конфлікт.

П. Сорокін розрізняє три типи соціальних стосунків:

- фамілістичні (Familistic) – характеризуються високим рівнем солідарності та взаємної підтримки;
- контрактні (Contractual) – базуються на взаємовигідних угодах і формальних домовленостях;
- примусові (Compulsory) – передбачають взаємодію, що нав'язується однією стороною іншій, часто через силу чи авторитет [155].

У шкільному середовищі ці загальні типи соціальної взаємодії можуть виступати як партнерство, підпорядкування, компроміс, конкуренція, уникання, співпраця, конфлікт [21].

Партнерство розглядається як система взаємовідносин, які відбуваються у процесі певної спільної діяльності; спосіб взаємодії і взаємовідносин, організованих на принципах добровільності, рівності та доповнюваності результатів діяльності всіх учасників; організаційна форма спільної діяльності, що передбачає об'єднання осіб на відповідних умовах розподілу праці та активної участі в її реалізації; спосіб взаємовідносин, за яких зберігаються права кожної зі сторін, чітко узгоджені та злагоджені дії учасників спільної справи, що ґрунтуються на засадах взаємовигоди та рівноправності [21].

Підпорядкування – взаємодія суб'єктів, один з яких перебирає на себе керівництво, начало і ставить у залежність іншого; примушує діяти відповідно до чого-небудь, у залежності від чогось [21].

Компроміс – взаємодія суб'єктів, коли спільне обговорення, прийняття рішень відбувається за умови згоди учасників у виборі цілей, прийнятті рішень, виконанні обов'язків і доручень, що досягається взаємними поступками заради досягнення мети [21].

Конкуренція, суперництво – взаємодія суб'єктів як прагнення задовільнити свої інтереси, визначати і досягати власні цілі, надаючи їм перевагу і пріоритетність виконання, нехтуючи або ж применшуючи значимість позиції іншого учасника [21].

Уникання – взаємодія учасників, яка відбувається формально через намагання одного із учасників не спілкуватися, відсторонитися від конкретних дій, участі в вирішенні справи, виконання доручення, обов'язків [21].

Співпраця – взаємодія учасників у спільному визначенні цілей, прийнятті рішень, виборі форм і методів виконання поставлених завдань, тобто орієнтованість усіх на отримання результату, який цілковито задовольняє інтереси сторін [21].

Конфлікт – процес активного зіткнення несумісних інтересів, цілей, позицій, поглядів або цінностей суб'єктів соціальної взаємодії, який супроводжується емоційною напругою й потребує розв'язання. При цьому ключовими елементами дефініції конфлікту виступають: суб'єкт/опонент, суперечність, зіткнення й подолання [36].

У процесі фізичного виховання, серед різних форм взаємодії найбільш бажаними є партнерство і співпраця, які передбачають взаємовигідний обмін, що збагачує обидві сторони досвідом, знаннями, цінностями.

Утім, сама сутність сучасного спорту засновується на ідеї контрольованого правилами суперництва. При цьому у спортивному змаганні кожна з команд або спортсменів виступає носієм прагнень і надій колективу, до якого належить спортсмен, соціальної групи.

Однак, слід зазначити, що, як правило, антогоністичні спортивні стосунки за типом «суперництво» відбуваються в рамках правил і не виходять за межі місця і часу спортивного змагання.

Разом з тим, у спорі присутня відмінна від суперництва форма соціальної взаємодії – конкуренція, яка передбачає, що суб'єкти перебувають у стані боротьби між собою за «ціннісні і матеріальні блага». Як правило, конкуренція

полягає не у прямому впливі на суперника, а лише у «демонстрації своїх здібностей» [21].

Конкуренція часто приводить до конфліктів. При цьому вважається, що відкритому конфлікту передують приховані причини [36].

Якщо співробітництво і, навіть спортивне суперництво мають позитивний характер і ведуть до плідної діяльності, то конфлікт часто має за собою негативні наслідки.

У спорті і у процесі фізичного виховання приводом конфлікту можуть стати як конкретні ситуації, і особливості характеру однієї зі сторін, моральне виснаження, поганий настрій, фізична втома. Конфлікт також може провокувати нерівнозначність ролей у команді. Зокрема, він може виникнути у боротьбі за лідерську позицію.

Для уникнення негативних наслідків конкуренції і конфліктів педагог відіграє роль фасилітатора, створюючи ситуації, де учні вчаться знаходити компроміс. Наприклад, під час групових вправ учитель може розподілити ролі таким чином, щоб кожен учень відчував свою значущість у команді, що знижує ймовірність розвитку соціальної взаємодії в негативному напрямку [36].

Відмітимо думку П. Сорокіна про те, що: «Контрактні відносини, засновані на взаємовигідних угодах, сприяють стабільності соціальних зв'язків» [4]. У шкільному контексті це проявляється у формальних або неформальних домовленостях між учнями, наприклад, про дотримання правил спарингу чи взаємну підтримку під час тренувань.

Таким чином, уроки боксу формують уміння адаптуватися до соціального середовища, зберігаючи власну ідентичність і дотримуючись етичних норм.

Процес соціальної взаємодії тісно пов'язаний із формуванням суб'єктності, яка виступає наступним ключовим поняттям нашого дослідження, оскільки дозволяє описати механізми свідомого керування учнями своєю поведінкою в соціальних взаємодіях.

У контексті поглядів К. Роджерса, суб'єктність – це здатність людини усвідомлювати власний досвід, приймати самостійні рішення та відповідати за своє життя, виходячи з внутрішніх потреб, а не зовнішніх впливів [147].

К. Роджерс вважав, що кожна людина володіє вродженою тенденцією до самоактуалізації – прагненням розвивати свої можливості, зростати як особистість і жити у відповідності до свого «реального Я». У цьому процесі суб'єктність проявляється як автентичність, тобто узгодженість між внутрішніми переживаннями і зовнішньою поведінкою [147].

Справжня суб'єктність, за К. Роджерсом, розкривається в умовах позитивного прийняття, емпатії та безумовної поваги, коли індивід почувається вільним бути собою, не підлаштовуючись під зовнішні очікування [147].

Отже, суб'єктність у К. Роджерса – це усвідомлена, вільна і відповідальна участь особистості у власному житті, що ґрунтується на внутрішніх відчуттях, самоповазі та прагненні до особистісного зростання.

Уявлення К. Роджерса про сутність суб'єктності знайшли відображення в роботах В. Бицюк, згідної якої суб'єктність – це інтегративна особистісна якість, що характеризує здатність особи бути суб'єктом соціальної взаємодії й виражається в спроможності формулювати її мету згідно із своїх переконань, самостійно планувати, виконувати та корегувати дії з досягнення цієї мети, а також оцінювати результат цих дій, спираючись на власну позицію і соціальні імперативи [3].

Спираючись на іді К. Роджерса і його послідовників, визначаємо суб'єктність людини як її властивість бути джерелом активності з предметнення власних уявлень з метою досягнення стану автентичного буття.

Цей підхід доповнює концепція М. Фуко, який розглядає суб'єктність як процес самоформування через «техніки себе» у відношенні до абстрактної влади.

Найбільш цінним у фукіанському аналізі вважаємо ідею про процес самоформування суб'єкта у відповідь на зовнішній вплив. У своїх працях М. Фуко наголошує на значенні «технік себе» – індивідуальних практик самоспостереження, саморефлексії, контролю над емоціями, що формують унікальність людини. У контексті занять боксом такі техніки виявляються у здатності учня контролювати свою агресію, дотримуватися етичних норм, робити свідомий вибір дій – тобто виступають як складники навичок соціальної взаємодії [81].

Ще однією ключовою категорією М. Фуко є поняття влади. Він трактує її не як централізовану вертикаль, а як множинність локалізованих силових зв'язків, які функціонують у межах соціального поля. Згідно з цим підходом, влада не обмежується виключно адміністративним чи нормативним впливом, а реалізується через щоденні практики, мову, взаємодії, просторові та тілесні структури. У педагогічному вимірі це означає, що влада вчителя на уроці фізичної культури виявляється не лише у формі дисципліни, а й через моделі поведінки, способи комунікації, структуру навчального простору [82].

Уроки фізичної культури, особливо ті, що проводяться із залученням засобів боксу, створюють своєрідне соціальне поле, де учні не просто виконують рухові завдання, а вступають у взаємодію, вчаться регулювати свою поведінку, дотримуватись норм, співпрацювати або змагатись. Згідно з концепцією М. Фуко, саме в таких ситуаціях розгортаються дискурси влади, що формують суб'єктів. У цьому сенсі бокс як освітня практика може розглядатися не лише як інструмент фізичного розвитку, а як метод формування соціальної компетентності через участь у регламентованій, але гнучкій системі взаємодії [82].

Окремої уваги заслуговує положення про опір як невід'ємну складову формування особистості. Згідно з М. Фуко, влада завжди передбачає можливість опору, який, однак, не є руйнівним, а навпаки – є механізмом індивідуалізації, самовизначення і формування суб'єкта. В освітньому контексті опір може проявлятися у вигляді критичного ставлення до завдань, спроб змінити правила взаємодії або обрати власну стратегію поведінки в межах боксерського спарингу. Саме в таких моментах учень набуває досвіду автономного мислення та відповідального вибору, що є основою його соціальної суб'єктності [81].

Ідеї М. Фуко дозволяють розглядати фізичне виховання не лише як формально організований педагогічний процес, а як складну мережу соціальних взаємодій, у якій відбувається формування суб'єкта.

Погляди М. Фуко дозволяють сформулювати методологічні засади для створення навчального модуля «Бокс», орієнтованого не лише на фізичний розвиток, а й на розвиток соціальної суб'єктності. Такий модуль передбачатиме впровадження тілесних і рефлексивних практик, що сприятимуть формуванню етичної самосвідомості, здатності до самоконтролю, співчуття, відповідальності. У цьому сенсі вчитель фізичної культури постає не як виконавець владних повноважень, а як фасилітатор соціального зростання учня у взаємодії.

Таким чином, концептуальні ідеї М. Фуко щодо природи влади, становлення суб'єкта та дискурсивної організації соціальної реальності є теоретичною основою для переосмислення ролі фізичного виховання у формуванні навичок соціальної взаємодії. Їх інтеграція в педагогічну практику дозволяє побудувати ефективну модель навчання боксу як чинника соціального розвитку учнів середнього шкільного віку.

Надалі окреслимо підходи до розуміння природи соціальних навичок і механізмів їх формування.

Навички – це сталі способи дії або поведінки, які людина опановує в процесі навчання і практики для ефективного виконання завдань у певній сфері діяльності.

Традиційно, поняття «навичка» відносилось до рухової сфери діяльності людини. У цьому контексті, нейро-сенсорний механізм формування навички розглядається вченими як складний біологічний процес, який відбувається в нервовій системі людини в результаті багаторазового повторення дії або реакції, що веде до її автоматизації [10].

Згідно уявлень М. Бернштейна, формування навички проходить через чотири відмінні стадії:

- формування уявлення, яке являє собою відображення цілісного образу дії у структурах психіки (усвідомлення мети й способів дії);
- формування уміння, що виступає доволі примітивною формою освоєння прийомів і дій, що характеризується відсутністю надійності, наявністю серйозних помилок, низькою ефективністю й т. ін. Іншими словами, це свідоме, але неавтоматичне виконання дії – системно правильне виконання руху, яке вимагає активної участі свідомості;
- формування навички, яка виступає дією, автоматизованою в результаті багатьох повторень. При цьому автоматизованим рухом вважається такий, у якому рухова частина виконується за рахунок керування нижчими відділами центральної нервової системи, а управлінська – вищими;
- удосконалення і видозміна навички [10].

Пізніше, зміст поняття «навичка» був розширений на інші аспекти буття людини. Зокрема, окрім рухових навичок, сьогодні у науковому дискурсі виділяються технічні навички (*hard skills*) – пов'язані з володінням людиною засобами виробництва або виконанням нею професійних функцій і соціальні навички (*soft skills*) – пов'язані з взаємодією людей між собою.

У контексті формування соціальної навички (*soft skill*) – наприклад, вміння слухати, проявляти емпатію чи працювати в команді – нейро-

сенсорний механізм є схожим на механізм формування моторної навички, але включає ширший спектр психічних функцій.

У сучасних наукових джерелах можна знайти детальний опис нейро-сенсорного механізму формування соціальних навичок.

Зокрема, вченими виділяються такі етапи їхнього формування:

- сенсорне сприйняття соціальної ситуації – людина сприймає інформацію від інших людей: міміку, інтонацію, жести, контекст розмови. Ці соціальні сигнали обробляються сенсорними системами і передаються в мозок;

- когнітивна обробка й емоційне оцінювання – у префронтальній корі (відповідальній за планування, прийняття рішень) і в лімбічній системі (амігдала, гіпокамп) відбувається оцінка ситуації: визначається значення того, що сказано, виявляється тон, емоційний підтекст, встановлюється, чи ситуація є загрозовою, дружньою тощо;

- регуляція емоційної реакції – людина обирає, як відреагувати: слухати, підтримати, промовчати, заспокоїти. Тут задіяні механізми емоційного контролю (знову ж таки, лімбічна система й передня поясна кора), а також інгібування імпульсивних реакцій (дорсолатеральна префронтальна кора);

- моторно-комунікативна відповідь – реакція виражається в словах, міміці, поставі. Наприклад, у відповідь на чийсь проблему людина киває, каже слова підтримки – це і є вияв навички емпатії.

- зворотний зв'язок і підкріплення – людина отримує реакцію у відповідь: подяку, посмішку, відчуття прийняття. Це активує систему винагороди (дофамін), що підсилює мотивацію діяти подібним чином у майбутньому;

- автоматизація соціальної реакції – з практикою ці дії стають все більш автоматичними: наприклад, уміле спілкування, здатність до співпереживання або конструктивного вирішення конфлікту більше не потребують постійного свідомого контролю [74; 126; 133].

Особливість soft skills полягає в тому, що вони включають одночасну роботу емоційного інтелекту, когнітивного аналізу й соціального досвіду. Але, як і будь-які інші навички, вони формуються завдяки повторенню, рефлексії, корекції помилок і позитивному підкріпленню.

У подальшому нашому дискурсі зосередимось на соціально-комунікативних навичках («м'які» навички, іноді «гнучкі» від англ. soft skills), під якими розуміється комплекс неспеціалізованих, надпрофесійних навичок, які відповідають за продуктивне виконання людиною професійних функцій на робочому місці. На відміну від функціонально-технічних навичок (англ. hard skills), соціально-комунікативні навички не мають прямого зв'язку з професійними здібностями людини – вмінням працювати з тими чи іншими програмами, знанням механізмів, досвідом роботи [145].

У контексті нашого дослідження цікавою є гіпотеза П. Левінсона, відповідно якої люди, які не мають адекватних соціальних навичок, не зможуть отримувати позитивних підкріплень і уникати покарань від свого соціального оточення. Передбачалося, що такий стан справ завершиться станом депресії [115].

Відповідно, навпаки, людина, яка досягла бажаних результатів за допомогою взаємодії, швидше за все, зазнає почуття позитивного афекту або задоволення [157].

Отже, невербальні соціальні навички є потужними предикторами успіху чи невдачі практично у всіх соціальних сферах, чи то особисті, соціальні, професійні чи політичні. З цього положення можна передбачити, що способи, якими школярі реалізують соціальні та комунікативні навички у взаємодії з однолітками, забезпечують основу для успішної адаптації у подальшому житті.

Таким чином, у контексті нашого дослідження будемо розуміти навички соціальної взаємодії – як комплекс усталених прийомів поведінки, спрямованих на досягнення особистісних і соціальних цілей у процесі комунікації, співпраці чи вирішення конфліктів, при цьому зберігаючи свою

«Я-концепцію» та внутрішні цінності. Такі навички визначають здатність особистості конструктивно діяти в соціальному просторі, що знижує ймовірність конфлікту та сприяє збереженню або підвищенню авторитету.

Відмітимо, що середній шкільний вік (10–14 років), є сенситивним періодом для розвитку соціальних навичок, тому саме в цьому віці доцільно цілеспрямовано впливати на формування конструктивної соціальної поведінки, розвиток емоційного інтелекту, навичок співпраці та саморегуляції [101; 158].

Формування навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти є складним процесом, що інтегрує нейронні, гуморальні та мовні механізми. Ці механізми тісно пов'язані з розвитком мозку, гормональними процесами та засвоєнням мови, яка несе ідеологічні та поведінкові установки [20].

Нейронні механізми соціалізації базуються на структурі мозку, де кожна з трьох основних зон – рептильний мозок, лімбічна система та неокортекс – відіграє специфічну роль у формуванні поведінки. Перша сигнальна система (органи чуття) забезпечує базове сприйняття, тоді як друга сигнальна система, пов'язана з мовою, дозволяє формувати складні образи та поняття, що впливають на соціальну поведінку через систему вірувань [20].

Відповідно сучасним уявленням, в основі будь якого навчання лежить синаптогенез, який забезпечуючи утворення зв'язків між нейронами. Передача імпульсів відбувається через синапси, а їх регулярна активація сприяє зміцненню зв'язків, що, у свою чергу, формує стійкі навички. Один із ключових механізмів навчання – наслідування – є енергетично економним способом засвоєння досвіду. Воно поєднує імпринтинг, розпізнавання «свій-чужий» та репродукцію соціальних моделей поведінки [20; 25].

На формування навичок соціальної взаємодії також істотно впливають гормональні (гуморальні) процеси. Зокрема, відмічається, що так звані «гормони щастя» (дофамін, ендорфін, окситоцин, серотонін) є медіаторами соціальної активності, тоді як гормони стресу пригнічують взаємодію [62].

Зокрема, дофамін функціонує у двох фазах: ініціальної (реакція на новизну) і фінальної (досягнення результату). Його роль полягає у стимуляції пошуку нового та досягнення цілей, включно із соціальним статусом [65; 143].

Ендорфін виконує знеболюючу функцію і є важливим для зміцнення пам'яті та мотивації. Він активно виділяється під час фізичних навантажень, сміху або соціальних ритуалів [110; 143].

Окситоцин формує прихильність і довіру між людьми, особливо на ранніх етапах розвитку. Він сприяє відчуттю безпеки в межах соціальної групи [121; 143].

Серотонін відіграє важливу роль у регуляції соціального статусу. Він стимулює прагнення до визнання і впливає на емоційне благополуччя, сприяючи стабільності взаємодій [143].

Вищим в механізмі формування навичок соціальної взаємодії є семіотичний механізм, адже мова, як носій культурних смислів і цінностей, здійснює вирішальний вплив на формування соціальної свідомості. Через другу сигнальну систему мова виконує функцію «кодування» соціальних норм і моделей поведінки. Правила соціальної взаємодії часто втілюються в мові у вигляді бінарних опозицій («добре–погано»). Ці установки інтерналізуються в дитячому віці через лінгвістичні структури. Сигнали від органів чуття трансформуються у слова, а ті – у смисли, що впливають на мислення [25].

Окрім мови, важливу роль у формуванні навичок соціальної взаємодії відіграють інші знакові системи – жести, міміка, інтонація, візуальні образи, тілесні пози та символічні дії. Вони належать до невербальної комунікації, що:

- передуює мовленню у розвитку дитини (міміка, погляд, жести),
- передає емоційні стани точніше, ніж слова (наприклад, вираз обличчя, поза, тон голосу),
- створює атмосферу взаєморозуміння чи напруги у груповій взаємодії,
- підкріплює або суперечить мовному повідомленню, тим самим сигналізуючи про щирість або фальш,
- формує соціальні ролі та статуси через символічні атрибути (одяг,

просторове розташування, ритуали) [106].

Ці системи є універсальними, менш залежними від культури, і відіграють ключову роль у несвідомому регулюванні соціальної поведінки.

Таким чином, у нашому дослідженні виходимо з того, що формування навичок соціальної взаємодії є результатом комплексної взаємодії нейронних, гормональних і семіотичних механізмів. Синаптична пластичність, гормони мотивації і мова як інструмент ідеологічного кодування формують базу соціальної поведінки. Взаємозв'язок між біологією та культурою проявляється вже з раннього віку, створюючи умови для ефективної соціалізації індивіда.

На основі сказаного вище, вважаємо, що формування навичок соціальної взаємодії – це процес цілеспрямованого навчання та розвитку в індивіда здатності ефективно діяти в соціальному середовищі, враховуючи його цінності, переконання та диспозиції. Формування таких навичок передбачає не лише засвоєння певних моделей поведінки, а й розвиток рефлексії щодо власної ідентичності, що є ключовим для підтримання балансу між адаптацією до соціального середовища та збереженням особистісної автономії.

Таким чином, під формуванням навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти будемо розуміти організований вплив педагогічних факторів, спрямований на розвиток у школярів здатності ефективно спілкуватися, співпрацювати, розв'язувати конфлікти та дотримуватися норм соціальної поведінки в умовах фізичної активності.

Відзначимо, що цілеспрямоване педагогічне кероване формування навичок соціальної взаємодії в малих групах має низку специфічних особливостей, що забезпечують його ефективність.

Передусім, цей процес має бути структурованим і здійснюватися на основі чітко визначених педагогом цілей. Формування навичок не відбувається стихійно, а реалізується через спеціально організовану діяльність, яка враховує вікові та індивідуальні особливості учнів.

Малі навчальні групи (до числа яких належать навчальні класи) створюють сприятливе середовище для індивідуалізованого підходу,

полегшують спостереження за міжособистісною динамікою та дозволяють більш ефективно виявляти й коригувати неадекватні або негармонійні моделі соціальної поведінки [101].

Д. Хоманс сформував ряд закономірностей, що описують поведінку індивідів у структурі малих груп. В узагальненому вигляді їх можна сформулювати так:

- якщо частота взаємодії між членами групи зростає, то посилюється і ступінь їхньої симпатії один до одного, і навпаки;
- особи, у яких взаємне почуття симпатії посилюється, висловлюють ці почуття за допомогою посилення активності своїх дій, і навпаки;
- чим частіше особи взаємодіють одна з одною, тим більша схожість проявляється в їхніх діях і почуттях, і навпаки;
- чим вище ранг людини в групі, тим більшою мірою її дії узгоджуються з нормами цієї групи, і навпаки;
- чим вищий соціальний ранг людини, тим ширше діапазон її взаємодії;
- чим вищий соціальний ранг людини, тим ширше коло осіб, які породжують для неї взаємодію або безпосередньо, або через посередників;
- чим менше відмінності в соціальному ранзі у людей деякого кола, тим частіше вони взаємодіють одна з одною;
- чим частіше люди взаємодіють одна з одною, притому, що ніхто з них не породжує взаємодії набагато частіше, ніж інші, тим вище ступінь їхньої взаємної симпатії і тим більш явні їхні почуття свободи і невимушеності у спілкуванні;
- коли дві людини взаємодіють одна з одною, то чим частіше одна з них породжує взаємодію для іншої, тим сильніше виявляється в останньої почуття поваги (або ворожнечі) до першої [92; 93].

Важливу роль у керуванні малою групою, використанні її педагогічного потенціалу, відіграє вчитель, який виступає не лише керівником, а й фасилітатором, що створює умови для активної міжособистісної взаємодії. Він моделює ситуації, організовує ігрову, комунікативну, проектну діяльність, під

час якої учні набувають досвіду конструктивної взаємодії. Ефективність такого формування забезпечується застосуванням інтерактивних методів, зокрема рольових ігор, групових обговорень, парної роботи та інших форм навчальної співпраці [158].

Формування соціальних навичок має бути поступовим: учні проходять етапи від простих форм взаємодії до більш складних, що супроводжується постійним аналізом і рефлексією. Не менш важливою є організація зворотного зв'язку, коли учні усвідомлюють наслідки своїх дій, аналізують власну поведінку та вчаться її коригувати [158].

Отже, мала група є важливим середовищем для формування соціальних навичок, оскільки вона забезпечує структурований контекст для взаємодії. П. Бурдьє визначає її як «соціальне поле», у якому габітус – система диспозицій, сформованих соціалізацією – визначає сприйняття і поведінку учнів. П. Бурдьє пояснює: «Габітус – це система диспозицій, що породжується та структурується соціальними практиками. Він дозволяє агенту спонтанно орієнтуватися у соціальному просторі і реагувати більш менш адекватно на події та ситуації» [57].

Щоб описати, як габітус індивіда існує в контексті взаємодії з іншими людьми, Бурдьє вводить концепцію «поля»: «Габітус – це наша здатність грати в гру; поле – є правилом гри, що дозволяють вигравати» [57].

На уроках боксу габітуси учнів проявляються в їхніх реакціях на завдання, взаємодії з однолітками та сприйнятті ролей у групі. Наприклад, учень із габітусом лідера може прагнути домінувати в спарингу, тоді як інший може віддавати перевагу співпраці, що створює динамічне соціальне поле для педагогічного впливу.

Різноманітність габітусів може створювати суперечності, але їх конструктивне подолання через діалог чи спільну діяльність сприяє розвитку як особистостей здобувачів освіти, так і групи взагалі.

Ключовим елементом соціальної взаємодії, що регулює поведінку в групі та впливає на її динаміку є авторитет особи.

Пояснення природи авторитету людини через призму філософських концепцій Ж. Бодріяра і М.Фуко дозволяє поглянути на це явище не лише як на соціальний статус чи функцію, а як на складну культурну та символічну конструкцію.

Так, М. Фуко не трактує авторитет як особисту рису або легітимну силу, яку хтось «має» – натомість, він вважає, що авторитет є ефектом влади, яка розсіяна в мережі соціальних практик, норм, інституцій і дискурсів. У його розумінні влада не виходить з центра (наприклад, з особи лідера), а формується через взаємодію – через тілесні, мовні та соціальні процедури, які структуровано повторюються.

Отже, людина має авторитет не тому, що володіє особистою силою, а тому, що займає певну позицію в дискурсі (педагога, священика, тренера, експерта тощо), де навколишні погоджуються на її вплив. У цьому сенсі авторитет є результатом регулярних практик, що дисциплінують і формують сприйняття [82].

Авторитет постає не як власність особи, а як результат її участі в упорядкованих соціальних практиках і символічних структурах влади.

Ж. Бодрійяр іде ще далі – у його теорії симулякрів авторитет перестає бути навіть ефектом справжньої сили. У постмодерному суспільстві, стверджує він, знаки (в тому числі знак «авторитету») відірвані від своїх реальних джерел. Те, що виглядає як авторитет, часто є лише імітацією або симуляцією влади, створеною через медіа, риторику, зовнішні атрибути (форма, мова, жести), а не через реальну компетентність чи контроль [4].

У цьому сенсі, авторитет – це симулякр, який посиляється не на «реальну» силу, а на попередні образи авторитету (наприклад, телеперсона, експерта з екрана, політика). Людина вважається авторитетною не тому, що має внутрішні якості, а тому, що її образ переконливо вписаний у культурну гру знаків [4].

Авторитет – це не те, що є, а те, що виглядає; не сила, а її ілюзія, що підтримується системою репрезентацій.

Отже, авторитет людини у філософії М. Фуко – це владна позиція, що утверджується через повторювані соціальні практики, дисципліну й дискурс. У Ж. Бодріяра ж авторитет – це цесимволічна фікція, маска сили, яка існує незалежно від фактичної влади або знання, функціонуючи за законами культурної симуляції.

Разом ці підходи дозволяють побачити авторитет не як сталу внутрішню якість, а як соціальну конструкцію, що або підтримується діями (М. Фуко), або імітується у знаковій грі (Ж. Бодріяр).

Спираючись на сказане вище, у нашому дослідженні будемо розуміти авторитет – як соціально визнаний рівень впливовості особистості, що визначається її компетентністю, статусом, здобутками та здатністю формулювати й відстоювати загальнозначущі смисли. Він передбачає готовність інших людей апріорно приймати її цінності, диспозиції та світогляд як легітимні й значущі.

У процесі соціальної взаємодії авторитет виконує регулятивну функцію, знижуючи ризик конфліктів і сприяючи консолідації соціальних відносин.

Авторитет може ґрунтуватися на особистісному покликанні, суспільній ієрархії, визнанні з боку інших, здатності висловлювати спільну волю або на економічних і професійних досягненнях.

Як зауважують соціологи, в одному випадку авторитет людини може визначатися беззаперечною її вірою у свою місію, а також охочим прийняттям нею свого покликання; в іншому – пов'язаний з принципом суспільної ієрархії; у третьому – залежить від думки про неї інших людей; у четвертому – визначається здатністю висловити загальну волю; у п'ятому – пов'язаний із ринковими здобутками; у шостому – його визначає виробнича корисність та ефективність [56].

Крім названих, існують й інші «сектори» суспільного життя, які можуть бути основою для визнання авторитету того чи іншого соціального суб'єкта.

Ми поділяємо думку Л. Болтанськи і Л. Тевено про те, що кожна соціально активна людина водночас існує в усіх цих сферах суспільного життя

й постійно піддається викликам, потрапляючи в ситуації зіткнення думок, сил, позицій, що зумовлено неповторністю ментального габітусу кожної особистості, автономністю та самобутністю її внутрішнього світу, яка відкривається в спілкуванні з іншою особистістю [56].

Для обґрунтування справедливості своїх дій у конфліктних ситуаціях, а також для підтвердження або підвищення свого соціального статусу людина, як правило, вдається до підтвердження свого авторитету з використанням аргументів якоїсь з названих галузей суспільного життя. При цьому важлива не лише наявність власної позиції, а й мужність її захистити в ситуаціях, які цього потребують. Якщо її немає, то досить легко втратити вже здобутий авторитет [56].

Досягнення компромісу між сторонами є можливим у разі, коли кожний з акторів соціальної взаємодії керується бажанням конструктивно розв'язати суперечності, що виникли. При цьому здобутки людини й пов'язаний із ними високий авторитет в одній або відразу в декількох галузях суспільного життя знижує ймовірність і інтенсивність конфлікту [56].

Разом із тим, досягнення компромісу (солідарності, злагоди, консенсусу) у сучасному соціальному просторі має суперечливий характер. Сучасна комунікативна етика, яка є чинником «модернізації» суспільства, водночас виступає як фактор збільшення відчуження особистості [14].

Продовжуючи цю думку О. Зайцева відмічає ризики втрати особистістю своєї ідентичності в разі руйнування атитюдів, стереотипів, цінностей та конструктів свідомості. Саме цей ризик, на думку авторки, часто виступає детермінантою конфліктної поведінки на індивідуальному або груповому рівнях [14].

Спираючись на сказане вище, вважаємо, що ефективність соціальної взаємодії учня залежить від його готовності до відстоювання свого «внутрішнього змісту», яке є тим менш конфліктним, чим вищий його авторитет в одній чи декількох соціальних «реальностей».

Розуміння авторитету у філософії М. Фуко та Ж. Бодріяра має глибокі точки перетину, але також співвідноситься з соціологічною концепцією Л. Тевено і Л. Болтанськи, зокрема з їхньою працею «Критика і виправдання: соціологія критичних ситуацій», де розглядаються режими виправдання, моральні порядки і легітимність авторитету в сучасному суспільстві [56].

Л. Болтанські та Л. Тевено розглядають авторитет як соціальну угоду, яка вимагає постійного виправдання. Він формується через належність до певного морального порядку, а підтримується шляхом легітимації в межах відповідного «режиму виправдання» [56].

Отже, загальним у всіх згаданих авторів (М. Фуко, Ж. Бодріяр, Л. Болтанські, Л. Тевено) є те, щовони не сприймають авторитет як природну чи незмінну якість особи. Усі вони сходяться в тому, що авторитет:

- формується в соціальних практиках,
- залежить від контексту, норм і очікувань,
- потребує постійної легітимації (виправдання) з боку інших.

Розуміння авторитету у М. Фуко, Ж. Бодріяра та Л. Болтанськи з Л. Тевено дозволяє побачити його не як стабільну, внутрішню властивість особи, а як динамічний, контекстуально обумовлений ефект взаємодії, дискурсу й морального порядку. Зокрема, М. Фуко пояснює, як авторитет конструюється через владні механізми, Ж. Бодріяр – як він імітується через образи, Л. Болтанські і Л. Тевено – як він виправдовується або відкидається у різних соціальних контекстах.

Це дає багатовимірне розуміння авторитету як явища, що потребує не тільки інституційної сили чи естетики впливу, але й етичної аргументації перед суспільством.

У шкільному контексті авторитет учня залежить від його компетентності, самоконтролю та здатності висловлювати значущі смисли. О. Зайцева пояснює: «Високий авторитет знижує ймовірність конфліктів, сприяючи консолідації групи» [6]. Наприклад, учень, який демонструє повагу

та самоконтроль у спарингу, здобуває визнання однолітків, що підвищує його соціальний статус.

Н. Горбачова підкреслює: «Соціальний статус є результатом визнання здатності особи виконувати певні функції в групі» [9]. Таке визнання залежить від навичок соціальної взаємодії, таких як комунікація та емпатія, які можуть бути розвинені, у тому числі на уроках боксу.

При цьому у нашій роботі вважаємо за важливе підкреслити, що соціальний статус і соціальні ролі є наслідками ефективної реалізації особою навичок соціальної взаємодії, оскільки саме ці навички забезпечують успішну інтеграцію індивіда в суспільство.

Вслід за Н. Горбачовою, під соціальним статусом будемо розуміти надалі позицію особи в соціальній ієрархії, яка визначається визнанням її здатності виконувати певні функції в групі. Набуті навички (комунікація, лідерство, емпатія, кооперація) сприяють тому, що особа здобуває авторитет, повагу й довіру, що підвищує її статус у колективі [9].

Соціальні ролі будемо розуміти як очікувану поведінку, пов'язану з певним статусом. Особи, які оволоділи навичками соціальної взаємодії, здатні ефективно реалізовувати ролі (лідера, посередника, виконавця, організатора), адаптуватися до різних соціальних ситуацій і відповідально виконувати функції в межах групової взаємодії [9].

Соціальні ролі та статус формуються як соціально визнане підтвердження успішності особи у міжособистісному спілкуванні й груповій діяльності.

Таким чином, авторитет, соціальні ролі і статус є динамічними феноменами, що залежать від контексту та соціальних практик, і відіграють ключову роль у формуванні групового середовища. Процес формування цих невід'ємних атрибутів особистості ідеально проявляється в спортивному контексті, який ми розглянемо як простір для розвитку соціальних навичок.

Спортивні практики є унікальним середовищем для формування соціальних навичок, оскільки поєднують фізичну активність із соціальною взаємодією [8].

Як відмічає Р. Кайуа, агон як середовище для побудови особистості відіграє ключову роль у формуванні суб'єктності, оскільки створює умови для самопізнання, самодисципліни та самореалізації [18].

Через спортивну діяльність індивід набуває здатності до самоконтролю, постановки цілей і їх досягнення, що є основою суб'єктності. Тренування вимагають свідомого управління тілом і психікою, сприяючи розвитку волі, витривалості та рефлексії над власними можливостями й обмеженнями.

У спортивному середовищі людина взаємодіє з іншими – партнерами, суперниками, тренерами, – що формує соціальні навички, емпатію та розуміння власної ролі в колективі. Змагальність і необхідність дотримуватися правил вчать відповідальності та етичної поведінки, а успіхи чи невдачі стають уроками для саморозвитку. За Фуко, спорт як «техніка себе» дозволяє індивіду конструювати себе через дисципліну, але також через опір зовнішнім впливам, наприклад, шляхом подолання фізичних чи психологічних бар'єрів.

Крім того, спорт пропонує простір для експериментування з ідентичністю: вибір виду спорту, стилю чи ролі в команді відображає індивідуальні прагнення. Наприклад, участь у командних видах спорту може зміцнити почуття приналежності, тоді як індивідуальні дисципліни акцентують автономію та самодостатність.

Таким чином, спортивні практики стають ареною, де особистість не лише формується через зовнішні норми, а й активно творить себе, набуваючи суб'єктності через діалектику дисципліни та свободи.

Отже, аналіз категорій символічного обміну, суб'єктності, авторитету, габітусу та спортивної діяльності, зокрема боксу, дозволяє сформулювати цілісне бачення механізмів розвитку навичок соціальної взаємодії в учнів середнього шкільного віку. Ці категорії, тісно пов'язані між собою, створюють основу для конструювання педагогічного процесу, що гармонійно поєднує фізичний

розвиток із соціальною компетентністю, сприяючи становленню особистості в умовах шкільного середовища.

Символічний обмін, за Ж. Бодріаром, є глибинною формою комунікації, де дії, жести, мовлення та емоції набувають соціального значення. На уроках фізичної культури, зокрема під час занять боксом, цей обмін проявляється через ритуалізовані тілесні дії – удари, захист, реакції, які виражають виклик, повагу чи визнання. Така взаємодія виходить за межі фізичних вправ, формуючи у школярів комунікативну культуру та етичну поведінку. Наприклад, боксерський спаринг стає не лише технічною практикою, а й простором для навчання поваги до партнера, самоконтролю та відповідального реагування на емоційну напругу. Таким чином, символічний обмін закладає фундамент для міжособистісних зв'язків, що плавно переходять у формування соціальних навичок.

Цей процес тісно пов'язаний із поняттям суб'єктності, яке, за К. Роджерсом і М. Фуко, відображає здатність учня усвідомлювати свою роль у соціальній взаємодії, приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність. У контексті боксу суб'єктність розвивається через «техніки себе» (Фуко), що включають саморефлексію, контроль над емоціями та свідомий вибір дій. Учень, виконуючи завдання в парі чи команді, вчиться регулювати свою поведінку, дотримуватися етичних норм і конструктивно реагувати на виклики. Це не лише сприяє автономності, але й формує внутрішню мотивацію до саморозвитку, що є ключовим для соціальної адаптації. Суб'єктність, таким чином, стає мостом між індивідуальними діями та їхнім соціальним контекстом, що веде до наступного важливого елемента – авторитету.

Авторитет, за М. Фуко, Ж. Бодріаром, Л. Болтанські та Л. Тевено, не є статичною рисою, а формується в процесі соціальних практик і дискурсів. У шкільному середовищі авторитет учня визначається його компетентністю, соціальними навичками та здатністю висловлювати значущі для групи смисли. Наприклад, учень, який демонструє самоконтроль і повагу під час

боксерського спарингу, здобуває визнання однолітків, що підвищує його статус у групі. Цей статус, у свою чергу, регулює поведінку інших, сприяючи зниженню конфліктності та консолідації міжособистісних відносин. Авторитет, сформований через соціальні практики, не лише підкріплює суб'єктність, але й створює умови для гармонійної взаємодії в малій групі, яка виступає як соціальне поле.

Мала група, за П. Бурдьє, є «соціальним полем», де розгортаються практики взаємодії, керовані педагогом. Урок фізичної культури, зокрема з елементами боксу, створює структуроване середовище, в якому вчитель виступає фасилітатором, моделюючи ситуації для розвитку комунікативних і кооперативних навичок. Мала група дозволяє індивідуалізовано підходити до кожного учня, спостерігати за міжособистісною динамікою та коригувати неадекватні моделі поведінки. У цьому контексті габітус, як система диспозицій, сформованих соціалізацією, визначає, як учні сприймають і реагують на соціальні ситуації. Різноманітність габітусів у групі може створювати суперечності, але їх конструктивне подолання – наприклад, через діалог чи спільну діяльність – сприяє формуванню авторитету, довіри та мотивації до саморозвитку. Таким чином, мала група стає ареною, де соціальні навички вдосконалюються через практику та рефлексію.

Ці процеси знаходять особливе втілення у спорті, зокрема в боксі, який, за Р. Кайуа, є агоністичною діяльністю, що об'єднує групу через спільні цілі, ритуали та почуття приналежності. Спорт, як «техніка себе» (Фуко), дозволяє учням формувати себе як суб'єктів через дисципліну, самоконтроль і опір зовнішнім впливам. Змагальність у боксі вчить учнів не лише фізичній майстерності, але й емпатії, відповідальності та етичній поведінці. Успіхи чи невдачі стають уроками для самопізнання, а вибір стратегії в спарингу відображає індивідуальні прагнення, що сприяє розвитку суб'єктності. Таким чином, спорт стає унікальним простором, де фізична активність поєднується із соціальним і особистісним зростанням.

Навички соціальної взаємодії, як комплекс усталених прийомів поведінки, спрямованих на досягнення особистих і соціальних цілей, формуються через цілеспрямований педагогічний вплив. У контексті занять боксом ці навички включають уміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, розв'язувати конфлікти та дотримуватися норм чесної гри.

Формування таких навичок є поступовим процесом, що передбачає сенсорне сприйняття соціальних сигналів, когнітивну обробку, емоційну регуляцію та автоматизацію реакцій через практику і рефлексію. Формування цих навичок є результатом синергії нейронних, гуморальних (гормональних) та мовних механізмів. У середньому шкільному віці, який є сенситивним для розвитку соціальних компетенцій, заняття боксом стають ефективним інструментом для навчання конструктивної взаємодії, що зберігає баланс між адаптацією до соціуму та збереженням «Я-концепції».

Таким чином, понятійне поле, що інтегрує дефініції символічного обміну, суб'єктності, авторитету, габітусу, малої групи та спорту створює передумови для описання механізму формування навичок соціальної взаємодії.

Розуміння такого механізму дозволяє зробити підготовку учнів більш усвідомленою, а також закладає основу для створення педагогічного модуля «Бокс», який гармонійно поєднує фізичний і соціальний розвиток, сприяючи формуванню відповідальної, рефлексивної та соціально адаптованої особистості.

1.2. Обґрунтування конструкту «навички соціальної взаємодії» як цільового орієнтиру процесу фізичного виховання

Формування навичок соціальної взаємодії є важливим завданням сучасної освіти, зокрема в контексті фізичного виховання, яке виступає дієвим

інструментом розвитку особистісних і соціальних компетентностей. У сучасних умовах, позначених віртуалізацією комунікацій і зменшенням безпосередніх соціальних контактів, потреба у розвитку цих навичок набуває особливої актуальності.

Конструкт «навички соціальної взаємодії» описує комплекс умінь, які є ключовими для гармонійного функціонування особистості в суспільстві. У процесі фізичного виховання, зокрема через заняття єдиноборствами, ці навички можуть цілеспрямовано формуватися, сприяючи соціальній згуртованості та відповідності вимогам європейської освітньої політики [37; 73].

У цьому розділі обґрунтовано концептуальний зміст конструкту «навички соціальної взаємодії» як цільового орієнтиру фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Основне завдання розділу – визначити і формалізувати найголовніші навички соціальної взаємодії, які мають формуватися у здобувачів освіти під впливом занять боксом.

Попередній аналіз наукових джерел дозволив визначити декілька основних підходів до системного визначення таких навичок. Зокрема, найбільш виразно виділяються: компетентнісний, професіографічний підходи, а також моделі «Велика п'ятірка» (Big Five), «Соціально-емоційне навчання» (SEL), «Особиста та соціальна відповідальність» (MRPS) та «Набуття соціальних знань у спорті» (ASKS).

Всі ці підходи дозволяють створювати структурований і обґрунтований перелік м'яких навичок, адаптований до конкретних професійних або освітніх контекстів.

Дамо цим підходам розгорнуту характеристику.

У контексті компетентнісного підходу перелік м'яких навичок обґрунтовується через їхню роль у формуванні ключових компетентностей, необхідних для успішної соціальної, професійної та особистісної реалізації людини в сучасному суспільстві.

Компетентнісний підхід в освіті фокусується на інтеграції знань, умінь і ставлень, які дозволяють індивідууму ефективно функціонувати в різних життєвих ситуаціях [124; 156].

Компетентнісний підхід передбачає визначення соціальних навичок як конкретних поведінкових дій, що сприяють позитивній взаємодії в соціальних контекстах. При цьому «м'які навички», як складова соціальної компетентності, обґрунтовуються через аналіз потреб сучасного світу, освітніх стандартів і наукових досліджень [100].

У контексті формування soft skills, компетентність визначається як інтегрована здатність особистості ефективно використовувати знання, навички, цінності та особистісні якості для вирішення життєвих і професійних завдань у конкретних ситуаціях.

Це поняття включає не лише наявність окремих умінь (наприклад, комунікації чи командної роботи), але й здатність усвідомлено та гнучко застосовувати їх у реальному соціальному контексті. Наприклад, володіння критичним мисленням перетворюється на компетентність тоді, коли людина здатна використовувати це мислення для ухвалення рішень, адаптуючись до умов і спілкуючись з іншими.

Таким чином, компетентність – це практичне втілення soft skills у діях, що забезпечують успішну поведінку в міжособистісному, професійному чи освітньому середовищі.

Нижче наведено ключові аспекти обґрунтування переліку м'яких навичок у рамках компетентнісного підходу, з урахуванням контексту фізичного виховання.

Вченими відмічається, що м'які навички у компетентнісному підході розглядаються як поведінкові прояви соціальної компетентності [89; 100], в склад якої можуть бути включені:

- знання: розуміння соціальних норм і принципів взаємодії [88; 100].
- уміння: здатність застосовувати соціальні навички в реальних ситуаціях (наприклад, співпраця в групах під час уроків фізичного виховання)

[128; 144].

– ставлення: формування цінностей, таких як толерантність, повага до різноманітності та емпатія [99; 120].

Ці компоненти є універсальними та переносяться в різні сфери життя [130].

Відмінною рисою компетентнісного підходу є обґрунтування soft skills через потреби сучасного суспільства.

Зокрема, у наукових джерелах визначається, що сучасний світ вимагає від індивідів адаптивності, співпраці та ефективної взаємодії в умовах швидких змін. Відтого діти потребують розвитку особистих і соціальних навичок для побудови стосунків, просоціальної поведінки, лідерства, вирішення проблем і особистої відповідальності [130].

Емпіричну основу для включення певних м'яких навичок до переліку тих, які стають освітніми орієнтирами, надають наукові дослідження. Наприклад, встановлено, що цілеспрямоване формування соціальних навичок (наприклад, напористість, демократичне прийняття рішень) є ефективнішим, ніж підхід, в якому не акцентовано на включенні формування цих навичок в навчальних програмах [50; 128].

В якості прогнозованих ключових результатів навчання різноманітні переліки м'яких навичок приведено в міжнародних та національних освітніх стандартах.

Так, у Рекомендації Ради Європейського Союзу щодо ключових компетентностей для навчання протягом усього життя (2018) формування соціальних навичок розглядається в контексті ключової компетентності №5 – Особистісна, соціальна та здатність до навчання впродовж життя (Personal, social and learning to learn competence) [37].

Ця компетентність проявляється через здатність до саморегуляції (включаючи здатність розвивати здатності до самопізнання та рефлексії), а також вміння співпрацювати, працювати в команді, конструктивно

спілкуватися, проявляти емпатію та вирішувати конфлікти ненасильницькими засобами.

У документі акцентовано на першочерговому формуванні таких соціальних навичок:

- ефективне спілкування у різних контекстах (у тому числі міжособистісному та міжкультурному);
- повага до інших і готовність брати на себе відповідальність;
- здатність до конструктивної співпраці;
- емоційний інтелект: розуміння власних емоцій та емоцій інших;
- навички саморегуляції у груповій діяльності;
- навички ненасильницького вирішення конфліктів.

Вважається, що формування цих навичок сприяє особистісному благополуччю, ментальному здоров'ю, соціальній інтеграції, а також активній участі у громадському житті.

Для формування перелічених соціальних навичок пропонуються такі першочергові методи як:

- використання кооперативного навчання;
- участь у групових проєктах, волонтерстві та міжособистісній взаємодії;
- створення позитивного соціального клімату у школі;
- рефлексивна практика, що стимулює самопізнання і розвиток емпатії [37].

В окремих країнах світу, наприклад, у США, національні стандарти фізичного виховання включають розвиток соціальних навичок як обов'язковий компонент [165]. Ці стандарти підкреслюють необхідність цілеспрямованого розвитку м'яких навичок, таких як толерантність, солідарність і взаємна повага, через структуровані програми фізичного виховання [85].

Загалом, в межах компетентнісного підхода, перелік м'яких навичок, які можуть виступати орієнтиром для процесу фізичного виховання, може інтегрувати декілька складових:

- міжособистісні та групові навички, пов'язані із необхідністю співпраці в групах для досягнення спільних цілей, що є ключовим у командних видах спорту та групових заняттях [128; 144];
- комунікативні навички, необхідні для чіткої взаємодії, що підтверджується дослідженнями про покращення активного слухання та ненасильницької комунікації через фізичне виховання [50; 99; 100];
- співпраця та командна робота, які підкріплюються позитивною взаємозалежністю, яка формує відчуття спільної відповідальності [128; 144];
- лідерство та управління групами, пов'язані із потребою в організаційних здібностях і розподілі праці в динамічних ситуаціях [99];
- просоціальна поведінка, що проголошується дослідженнями, які показують, що заняття спортом сприяє емпатії, альтруїзму та прощенню [139; 150];
- довіра та повага до різноманітності, які формуються через формування міцних соціальних зв'язків і толерантності в мультикультурних середовищах [135; 154];
- вирішення конфліктів, яке необхідне для конструктивного подолання викликів у груповій роботі [128];
- адаптивна соціальна інтеграція: підтримується зв'язком між руховими компетенціями та соціальною інтеграцією, що сприяє комфорту в малій групі [59].

Ці навички подаються в дослідженнях як універсальні компетенції, що переносяться в позашкільне життя, сприяючи адаптації до соціальних і професійних викликів [130; 135; 139; 146; 169].

Отже, перелік м'яких навичок у компетентнісному підході обґрунтовується їхньою роллю у формуванні соціальної компетентності, яка є необхідною для адаптації особистості в сучасному суспільстві. Наукові

дослідження та освітні стандарти підтверджують важливість таких навичок, як співпраця, комунікація, лідерство, просоціальна поведінка, здатність до вирішення конфліктів тощо. При цьому фізичне виховання слугує ідеальним середовищем для їхнього розвитку завдяки унікальним можливостям для групової взаємодії, що дозволяє учням набувати універсальних компетенцій, які застосовуються в різних сферах життя.

Наступний, професіографічний підхід до визначення м'яких навичок (soft skills), ґрунтується на аналізі професійної діяльності та вимог до компетенцій, необхідних для ефективного виконання певної роботи. Цей підхід передбачає створення професіограми – детального опису професії, який включає перелік завдань, умов праці, необхідних знань, умінь і особистих якостей. У контексті м'яких навичок професіографічний підхід обґрунтовує їхній перелік через систематичний аналіз професійних ролей і контекстів, у яких ці навички є критично важливими для успіху.

В основі професіографічного підходу – детальне вивчення робочих обов'язків і функцій, які виконує фахівець у певній професії. М'які навички визначаються на основі тих аспектів діяльності, що потребують взаємодії з іншими людьми, вирішення конфліктів, адаптації до змінних умов або прийняття рішень. Наприклад:

- для менеджерів ключовими можуть бути навички лідерства, комунікації та управління командою;
- для педагогів важливими є емпатія, комунікативні навички та здатність до мотивації учнів.

Перелік м'яких навичок формується шляхом ідентифікації поведінкових проявів, які сприяють ефективному виконанню завдань. Зокрема, у професіях, пов'язаних із клієнтським обслуговуванням, часто виділяють уміння слухати, вирішувати конфлікти та демонструвати емоційний інтелект.

Відмітимо, що професіографічний аналіз враховує соціальний контекст роботи, зокрема взаємодію з колегами, клієнтами, партнерами чи

керівництвом. М'які навички, такі як співпраця, комунікація, повага до різноманітності та толерантність, обґрунтовуються як необхідні для підтримки позитивних міжособистісних стосунків. Так, у командних видах діяльності (як у спорті чи бізнесі) важливими є навички кооперації та позитивної взаємозалежності [128; 144].

Умови, в яких виконується професійна діяльність (наприклад, високий рівень стресу, потреба швидкого прийняття рішень, робота в мультикультурному середовищі), визначають специфічні м'які навички. Професіографічний підхід аналізує ці умови, щоб виділити навички, які допомагають адаптуватися до них. Наприклад:

- у динамічних середовищах, таких як спортивна гра, важливими є навички швидкого вирішення організаційних питань і лідерства;
- у професіях із високим рівнем невизначеності акцентується на гнучкості, адаптивності та управлінні стресом [99].

Важливим є те, що професіографічний підхід часто спирається на емпіричні дані, отримані через спостереження, опитування експертів, інтерв'ю з працівниками або аналіз успішних кейсів [50; 99; 144].

Так, в роботі А. Берглунда та Ф. Хайнца підкреслюється важливість інтеграції soft skills у інженерну освіту для підвищення професійної підготовки студентів. Зокрема, зазначаються, що для досягнення ефективних результатів у професійній діяльності необхідні такі навички, як:

- розуміння професійної та етичної відповідальності за прийняття рішень;
- здатність до критичної рефлексії прийнятих рішень;
- здатність брати на себе лідерські позиції у міждисциплінарній та мультикультурній команді;
- розуміння важливості навчання протягом життя;
- володіння прийомами аргументації і професійної комунікації;
- вміння працювати у багатопрофільній команді [53].

Названі положення були адаптовані та використані в українських дослідженнях з проблематики професійної підготовки в інженерній сфері, зокрема, в роботі Ю. Лавриш [23].

Ю. Лавриш у контексті формування навичок соціальної взаємодії як необхідних складової підготовки інженерів, навички соціальної взаємодії варто розділяти на обов'язкові та бажані. Вони згруповані в п'ять категорій: спілкування, критичне мислення, робота в команді, навчання протягом життя та лідерство [23].

У категорії «Спілкування» обов'язковими є чітке й ясне формулювання своїх думок як письмово, так і усно, а також володіння прийомами аргументації та переконання. Бажаною навичкою є здатність вести дискусії та переговори [23].

В рамках «Критичного мислення» інженеру необхідна критична рефлексія власної професійної діяльності, володіння методами аналізу, систематизації та класифікації інформації, здатність знаходити нестандартні рішення та бути лідером при ухваленні рішень. Бажано також вміти робити логічні висновки, ефективно планувати та координувати групову роботу, обирати оптимальне рішення за наявності альтернатив [23].

До обов'язкових навичок у сфері «Роботи в команді» належать вміння сприймати та поважати думки всіх учасників групи, а також управління людськими ресурсами. Бажано, щоб інженер був толерантним до культурних і національних особливостей колег, умів делегувати обов'язки та брав відповідальність за рішення команди [23].

«Навчання протягом життя» передбачає обов'язкову здатність до постійної самоосвіти, а також вміння самостійно шукати й аналізувати інформацію. До бажаних навичок відносяться допитливість і орієнтація на постійний саморозвиток і самовдосконалення [23].

У категорії «Лідерство» обов'язковими є обізнаність у теоріях лідерства і вміння демонструвати лідерські якості. Бажаними є знання методів групового прийняття рішень і здатність створювати та мотивувати команду [23].

Роблес опитала керівників бізнесу щодо найважливіших «soft skills», які вони очікують від нових працівників. На основі їхніх відповідей було визначено десять ключових навичок:

- Чесність (Integrity);
- Комунікація (Communication);
- Ввічливість (Courtesy);
- Відповідальність (Responsibility);
- Міжособистісні навички (Social Skills);
- Позитивне ставлення (Positive Attitude);
- Професіоналізм (Professionalism);
- Гнучкість (Flexibility);
- Робота в команді (Teamwork);
- Професійна етика (Work Ethic).

Ці навички були визначені як критично важливі для успішної професійної діяльності в сучасному робочому середовищі [145].

Цінним є те, що професіографічний підхід враховує можливість перенесення м'яких навичок із професійного середовища в інші сфери життя [139].

У багатьох країнах м'які навички включаються до національних освітніх стандартів або професійних компетенцій. Професіографічний підхід використовує ці стандарти як основу для обґрунтування переліку навичок. Наприклад, у США соціальна поведінка та взаємодія визначені як освітні результати в фізичному вихованні, що підкреслює важливість співпраці, лідерства та відповідальності [165].

Загалом, на основі професіографічного аналізу в контексті фізичного виховання перелік м'яких навичок може включати:

- міжособистісні та групові навички: слухання, обмін ідеями, надання зворотного зв'язку [144];
- комунікативні навички: активне слухання, зоровий контакт, ненасильницька комунікація [50; 99];

- співпраця та командна робота: робота в гетерогенних групах, досягнення спільних цілей [128; 144];
- лідерство та управління групами: організаційні здібності, розподіл праці [99];
- позитивна взаємозалежність: розуміння взаємного успіху [128; 144];
- індивідуальна відповідальність: внесок у групові цілі [144];
- просоціальна поведінка: емпатія, альтруїзм [150];
- довіра та побудова стосунків: створення міцних соціальних зв'язків [135; 154];
- повага до різноманітності та толерантність: прийняття демократичних принципів [14];
- навички вирішення конфліктів: конструктивне подолання викликів [128];
- адаптивна соціальна інтеграція: інтеграція через рухові компетенції [59].

Отже, професіографічний підхід обґрунтовує перелік м'яких навичок через систематичний аналіз професійних завдань, соціальних взаємодій, умов праці та психологічних вимог. Він спирається на емпіричні дані, стандарти та оцінку компетенцій, необхідних для ефективного виконання роботи. У контексті фізичного виховання цей підхід підкреслює важливість навичок, які сприяють співпраці, комунікації, лідерству та соціальній інтеграції, що мають цінність як у професійному, так і в повсякденному житті.

Для оцінки особистісних характеристик, пов'язаних з м'якими навичками часто використовується модель «Великої п'ятірки» особистості (Big Five) – загальноприйнята психологічна концепція, яка описує п'ять основних рис особистості: відкритість до досвіду (openness), добросовісність (conscientiousness), екстраверсію (extraversion), доброзичливість (agreeableness) та нейротизм (neuroticism).

Відмітимо, що модель «Великої п'ятірки» є однією з найпоширеніших психологічних моделей для опису рис особистості.

У контексті фізичного виховання засобами єдиноборств ця модель дає змогу ідентифікувати та цілеспрямовано формувати ключові соціальні навички, що сприяють успішній міжособистісній взаємодії [122].

Модель «Великої п'ятірки» обґрунтовує перелік м'яких навичок через зв'язок між рисами особистості та поведінковими проявами, які можна виміряти та розвинути. Кожна риса впливає на певний набір навичок, які є критично важливими для соціальної взаємодії та професійного успіху.

Модель базується на припущенні, що риси особистості є стабільними характеристиками, які визначають поведінку в різних контекстах, включаючи освіту та професійну діяльність [122]. М'які навички є поведінковими проявами цих рис, які можна розвивати через цілеспрямоване навчання, наприклад, у фізичному вихованні [130].

Дослідження показують, що оцінки соціальних навичок вчителями часто корелюють із рисами «Великої п'ятірки», зокрема співпраця (доброзичливість, сумлінність), самоконтроль (нейротизм) і напористість (екстраверсія) [100; 163].

У дослідженнях також виявлено зв'язок між рисами особистості за моделлю Big Five та успішністю учнів у фізичному вихованні. При цьому добросовісність (conscientiousness) є основним предиктором успіху як для хлопців, так і для дівчат, а екстраверсія має негативний вплив у хлопців [75].

Дослідження Р. Предойю, Р. Маковські та ін. (2020) проаналізовані риси особистості тренерів з бойових мистецтв на основі моделі Big Five, зокрема добросовісність, екстраверсію та емоційну стабільність. Виявлено, що ефективні тренери мають високі лідерські якості, самоконтроль та орієнтацію на команду. Це підкреслює цінність Big Five у розвитку ключових soft skills через єдиноборства [138].

Взагалі, аналіз наукових джерел дає підстави для висновку, що переважна кількість доступних до вимірювання м'яких навичок можуть бути пояснені та обґрунтовані через призму цієї моделі [122].

Так, наприклад, зі складовою моделі «Відкритість до досвіду (Openness to Experience)» можуть бути асоційовані такі м'які навички, як: креативність, адаптивність, здатність до вирішення проблем, інноваційність. На користь такого співвіднесення виступають результати досліджень, відповідно яких відкритість до досвіду корелює з креативними здібностями та здатністю до інновацій у груповій роботі [122]. Відкритість сприяє також розвитку навичок вирішення конфліктів через пошук альтернативних рішень у динамічних ситуаціях [150].

Зі складовою «Сумлінність (Conscientiousness)» асоціюються такі м'які навички як: самодисципліна, відповідальність, управління часом, організаційні здібності. Можливість такої асоціації доведена в дослідженнях, в яких показано, що сумлінність є основою для розвитку таких навичок, як індивідуальна відповідальність і самоконтроль [130]. Також виявлено, що сумлінні особи демонструють вищу продуктивність у командній роботі через здатність дотримуватися групових цілей і виконувати завдання вчасно [130]. Сумлінність також сприяє розвитку лідерських навичок і відповідальності за групові результати [150].

Зі складовою моделі «Екстраверсія (Extraversion)» співвідносяться: комунікативні навички, лідерство, співпраця, побудова стосунків.

Екстраверсія пов'язана зі соціальною активністю, енергійністю та впевненістю у спілкуванні. Ця риса сприяє активному слуханню та чіткому вираженню ідей, а також прояву лідерських здібностей у групових активностях [150]. Дослідження показують, що екстраверти частіше беруть на себе ініціативу в командних видах спорту, що сприяє розвитку співпраці та довіри [146]. Екстраверсія допомагає учням активно взаємодіяти в групах, сприяючи позитивній взаємозалежності [144].

«Доброзичливість (Agreeableness)» може бути асоційована з такими м'якими навичками: емпатія, просоціальна поведінка, повага до різноманітності, толерантність, вирішення конфліктів.

Ця риса є основою для розвитку просоціальних навичок, таких як допомога іншим, повага до різноманітності та ненасильницьке вирішення конфліктів [128]. Дослідження підтверджують, що доброзичливі особи частіше демонструють альтруїстичну поведінку та сприяють згуртованості команди [146]. Доведено, що доброзичливість сприяє створенню позитивного групового клімату, де учні вчаться поважати інших і працювати разом [128].

Нейротизм (Neuroticism) відображає рівень емоційної стабільності і співвідноситься з такими м'якими навичками як емоційна саморегуляція, стресостійкість.

В наукових джерелах підтверджено, що низький рівень нейротизму (тобто висока емоційна стабільність) сприяє розвитку навичок самоконтролю та стресостійкості, які є важливими для ефективної взаємодії в напружених або конкурентних ситуаціях [100]. Дослідження показують, що особи з низьким нейротизмом краще справляються з конфліктами та зберігають спокій у групових активностях [169]. Емоційна стабільність допомагає учням зберігати самоконтроль під час змагань або складних вправ [163].

Отже, модель «Великої п'ятірки» забезпечує теоретичну основу для обґрунтування м'яких навичок, пов'язуючи їх із рисами особистості. Відкритість до досвіду сприяє креативності та адаптивності, сумлінність – відповідальності та організації, екстраверсія – комунікації та лідерству, доброзичливість – емпатії та співпраці, а низький нейротизм – емоційній стабільності. Ці зв'язки дозволяють систематично визначати та розвивати м'які навички в освітніх програмах, таких як фізичне виховання, де групові взаємодії надають ідеальні умови для їх формування.

Наступний підхід, який може бути використаний для створення конструкту «навички соціальної взаємодії», спирається на модель соціально-емоційного навчання (SEL, Social-Emotional Learning).

SEL – це освітній підхід, спрямований на розвиток ключових емоційних і соціальних навичок, які необхідні для ефективної взаємодії, саморегуляції та відповідального прийняття рішень у життєдіяльності. У контексті фізичного

виховання модель SEL виступає ціннісно-орієнтованою основою, яка дозволяє не лише формувати фізичні якості, а й цілеспрямовано виховувати навички соціальної взаємодії.

Основна організація, що розробляє та популяризує SEL, – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) – визначає п'ять ключових компетенцій, які формують перелік м'яких навичок: самосвідомість, саморегуляція, соціальна обізнаність, навички міжособистісного спілкування та відповідальне прийняття рішень.

Перелік м'яких навичок у цій моделі обґрунтовується через систематичне дослідження психологічних, соціальних та освітніх потреб людини, а також через емпіричні дані, які підтверджують їхню роль у формуванні успішної взаємодії, адаптації та загального благополуччя.

Ці компетенції обґрунтовуються наступним чином.

Самоусвідомлення є основою для розуміння власних емоцій, цінностей, сильних і слабких сторін, що дозволяє людині ефективно керувати своєю поведінкою та приймати зважені рішення [88]. Дослідження показують, що здатність розпізнавати власні емоції та їхній вплив на поведінку сприяє кращій саморегуляції та зниженню рівня стресу [88]. У контексті фізичного виховання, наприклад, самоусвідомлення допомагає учням оцінювати свої фізичні можливості та емоційний стан під час групових занять, що сприяє ефективній взаємодії [85].

М'якими навичками, які співвідносяться з самоусвідомленням можуть бути: саморефлексія, ідентифікація емоцій, впевненість у собі, самосприйняття тощо.

Самоменеджмент (Self-Management) включає здатність регулювати емоції, думки та поведінку в різних ситуаціях, що є критично важливим для досягнення особистих і групових цілей [88]. Емпіричні дані вказують, що самоконтроль і самодисципліна корелюють з академічним успіхом і зниженням агресивної поведінки. У фізичному вихованні самоменеджмент

проявляється через вміння учнів контролювати свої дії під час командних ігор або вирішувати конфлікти ненасильницьким шляхом [86].

Навички, які можуть бути асоційовані із самоменеджментом – емоційна саморегуляція, управління стресом, постановка цілей, самодисципліна та ін.

Соціальна усвідомленість (Social Awareness) передбачає розуміння соціальних норм, емпатію та повагу до різноманітності, що дозволяє ефективно взаємодіяти в різноманітних групах [119]. Дослідження, зокрема в контексті соціальних компетенцій, підкреслюють, що соціальні взаємодії є ключовим компонентом розвитку цінностей і навичок у молоді [99]. Ця компетенція розвивається через групові заняття, де учні вчаться поважати інших і розуміти їхні перспективи [85; 119].

Соціальна усвідомленість пов'язується із емпатією, повагою до інших, розумінням соціальних норм, толерантністю тощо.

Навички побудови міжособистісних стосунків (Relationship Skills) – ця компетенція включає здатність будувати та підтримувати здорові стосунки через ефективну комунікацію, співпрацю та вирішення конфліктів [144]. Дослідження підтверджують, що сильні міжособистісні навички сприяють соціальній інтеграції, зниженню конфліктів і кращому прийняттю однолітками [146]. Навички побудови міжособистісних стосунків ці навички розвиваються через командну роботу, де учні вчаться слухати, ділитися ідеями та співпрацювати для досягнення спільних цілей [128; 144].

Безпосередньо, м'якими навичками в аспекті здатності до побудови міжособистісних стосунків виступають: комунікація, співпраця, вирішення конфліктів, побудова довіри та ін.

Відповідальне прийняття рішень (Responsible Decision-Making) передбачає здатність приймати зважені рішення, враховуючи етичні стандарти, соціальні норми та наслідки дій. Дослідження показують, що відповідальне прийняття рішень сприяє розвитку лідерства та зниженню асоціальної поведінки. Формування цієї групи навичок передбачає формування здатності до прийняття рішення в динамічних ситуаціях,

наприклад, під час вибору стратегії в командних іграх або розподілу ролей у групі [86].

Відповідальне прийняття рішень може бути асоційоване із навичками: аналізу ситуацій, оцінки наслідків власних і групових дій, етичного мислення, вирішення проблем та ін.

Відмітимо, що навички, включені до моделі SEL, є універсальними і можуть бути застосовані в різних контекстах, включаючи фізичне виховання, де вони розвиваються через групові взаємодії та структуровані завдання [85; 144].

Дослідження демонструють зв'язок між компетенціями, визначеними в SEL та академічним успіхом, емоційним благополуччям і соціальною адаптацією [86; 88; 99].

Так, наприклад, публікація Л. Чена (2024) описує еволюцію SEL від ізольованих ініціатив до системного підходу, наголошує на важливості емоційного інтелекту як ключового чинника успіху та розглядає виклики впровадження моделі SEL, зокрема недостатню підготовку вчителів та потребу в інтеграції у навчальні програми [65].

Емпіричне дослідження К. Росса і П. Толана (2018) тестує валідність моделі SEL на великій вибірці учнів середньої школи. Автори підтверджують надійність п'яти ключових компетентностей SEL (самоусвідомлення, саморегуляція, соціальна обізнаність, навички взаємин, відповідальне прийняття рішень) та їхній зв'язок з академічною успішністю [148].

У контексті фізичного виховання навички, визначені в моделі SEL розвиваються через унікальні можливості для взаємодії, які не завжди доступні в інших предметах [85; 99].

У процесі фізичного виховання ці компоненти можуть реалізовуватись як практичні цілі, що формують:

- навички командної роботи (через групові види спорту);
- емоційну стійкість (у змаганнях, складних вправах);
- комунікативну компетентність (у парних чи групових заняттях);

– самодисципліну та відповідальність (через особисті цілі, спортивну етику) [119; 144; 163; 169].

Отже, модель SEL задає вектор, згідно з яким фізичне виховання стає не лише засобом зміцнення здоров'я, а й простором для формування особистості з розвинутими соціальними навичками. Це особливо актуально в контексті сучасної освіти, яка прагне готувати не просто «фізично підготовлених», а соціально компетентних і психологічно врівноважених громадян.

Наступна модель, яка може стати основою для обґрунтування конструкту «навички соціальної взаємодії» в нашому дослідженні – модель набуття соціальних знань у спорті (ASKS, Acquisition of Social Knowledge in Sport), яка розроблена для цілеспрямованого розвитку соціальних навичок у контексті фізичного виховання через структуровану організацію командної діяльності.

Підхід ASKS передбачає спеціально організовану групову діяльність, яка спрямована на розвиток таких м'яких навичок, як співпраця, командна взаємодія, управління конфліктами, прийняття відповідальності за спільні результати, комунікація та емпатія. Завдяки цілеспрямованому створенню різноманітних командних ситуацій, учні навчаються не лише взаємодіяти ефективно, а й переносити набуті навички у реальне життя поза спортивним контекстом [163].

Модель ASKS докладно описана в дослідженні А. Умегакі та ін. (2018), в якому відмічається, що обґрунтування переліку м'яких навичок, на які спрямована формувальна робота в цій моделі, ґрунтується на поєднанні теоретичних основ, емпіричних даних і практичних потреб учнів у соціальній взаємодії [163].

Модель ASKS спирається на теорії соціального та кооперативного навчання, які підкреслюють важливість взаємодії в групах для розвитку соціальних навичок. Зокрема, модель інтегрує ідеї Д. Джонсона та Р. Джонсона (1994) про кооперативне навчання, де соціальні навички розвиваються через

структуровану групову взаємодію, що включає позитивну взаємозалежність, індивідуальну відповідальність і групову рефлексію [163].

В якості загального орієнтиру в моделі ASKS визначено формування соціальної компетентності, яка виступає як багатовимірний конструкт, що охоплює співпрацю, комунікацію, вирішення конфліктів і лідерство, які є ключовими для ефективної соціальної взаємодії [99; 100].

При цьому модель ASKS орієнтована на формування навичок, які учні можуть застосовувати не лише в спортивному контексті, а й у повсякденному житті, що відповідає сучасним освітнім цілям [130; 163].

Перелік м'яких навичок у моделі ASKS базується на емпіричних дослідженнях, які демонструють, які саме навички є критично важливими для соціального розвитку учнів і які можуть формуватися у процесі фізичного виховання. Відповідно моделі ASKS, це наступні навички.

По-перше, – співпраця. Дослідження показують, що гетерогенні команди сприяють розвитку співпраці через необхідність спільного вирішення завдань і досягнення групових цілей [128; 144; 163]. У моделі ASKS це досягається через структуровану організацію команд, де учні з різними здібностями працюють разом.

По-друге, – комунікація. Дані досліджень підтверджують, що фізичне виховання сприяє розвитку комунікативних навичок, таких як активне слухання та чітке висловлення ідей, особливо в командних видах діяльності [50; 99]. У моделі ASKS комунікація є центральною, оскільки учні постійно взаємодіють під час виконання завдань.

По-третє, – лідерство та управління групами. Дослідження вказують, що спортивні активності сприяють розвитку лідерських якостей і вміння керувати групами через організацію командних ролей і розподіл обов'язків [99]. ASKS включає ці навички, надаючи учням можливість брати на себе лідерські ролі в командах.

По-четверте, – вирішення конфліктів. Емпіричні докази свідчать, що структуровані групові заняття допомагають учням навчитися конструктивно

вирішувати конфлікти, що є важливим для соціальної взаємодії [128]. У моделі ASKS конфлікти розглядаються як можливості для навчання через рефлексію та обговорення.

Перелік м'яких навичок у моделі ASKS обґрунтований через поєднання теоретичних основ (теорії соціального та кооперативного навчання), емпіричних доказів (дослідження ефективності групової взаємодії у фізичному вихованні) та практичних потреб (формування навичок для реального життя). Ці навички:

- відповідають глобальним освітнім цілям, зокрема, сприяють розвитку соціальної компетентності, яка є ключовою для академічного успіху та підготовки до дорослого життя [119; 130];
- переносимі в інші контексти. Так, набуті в спортивному середовищі навички застосовуються в повсякденному житті, що підтверджується дослідженнями про переносимість соціальних навичок [139];
- можуть бути виміряні та розвинені. Модель ASKS передбачає чіткі показники оцінки (наприклад, спостереження за поведінкою, рефлексія), що дозволяє вчителям цілеспрямовано розвивати ці навички [163].

Для формування визначених у моделі ASKS м'яких навичок, пропонується побудова процесу фізичного виховання на основі наступних методичних засад:

- гетерогенна організація команд – модель використовує різноманітний склад команд (за здібностями, соціальним походженням тощо), щоб стимулювати взаємодію між учнями з різними характеристиками. Це сприяє розвитку толерантності, поваги до різноманітності та вміння працювати в інклюзивному середовищі [99; 163];
- структуровані завдання – ASKS передбачає завдання, які вимагають співпраці, комунікації та вирішення проблем, що робить ці навички необхідними для виконання. Наприклад, учні можуть працювати над стратегіями у спортивних іграх, де потрібна чітка комунікація та розподіл ролей [163];

– рефлексія та зворотний зв'язок – модель включає групову обробку (рефлексію), що допомагає учням аналізувати свою поведінку та взаємодію, сприяючи розвитку самоконтролю та самосвідомості [20]. Це відповідає емпіричним даним про важливість рефлексії для закріплення соціальних навичок [128].

Отже, модель ASKS цілеспрямовано формує співпрацю, комунікацію, лідерство, вирішення конфліктів, позитивну взаємозалежність, індивідуальну відповідальність і толерантність. Ці навички не лише сприяють соціальному розвитку учнів, але й мають довгостроковий вплив на їхню здатність ефективно взаємодіяти в різних життєвих ситуаціях.

Модель особистої та соціальної відповідальності (MRPS, Model of Personal and Social Responsibility) – це педагогічна модель, розроблена Д. Хеллісоном у 1970-х роках, яка використовується в освіті, зокрема у фізичному вихованні та спорті, для розвитку соціальних і особистих компетентностей у дітей, підлітків і молоді. MRPS спрямована на формування відповідальності, самоконтролю, поваги, співпраці та лідерства через структуроване навчання, де фізична активність (наприклад, бокс) виступає інструментом для досягнення цих цілей. Модель широко застосовується в програмах для молоді, включаючи групи ризику, для сприяння соціальній інтеграції та зменшення деструктивної поведінки [90].

MRPS базується на ідеї, що фізична активність може бути платформою для розвитку особистих і соціальних цінностей. Хеллісон запропонував п'ять рівнів відповідальності, які учасники поступово засвоюють у процесі навчання.

Нульовий рівень (безвідповідальність): Учасники не беруть участі, порушують правила, проявляють неповагу або уникають відповідальності.

Рівень 1 (повага): Учасники вчаться контролювати свою поведінку, поважати інших, уникати конфліктів і слідувати правилам.

Рівень 2 (участь): Учасники активно беруть участь у заняттях, проявляють зусилля та мотивацію, навіть якщо це не їхній основний інтерес.

Рівень 3 (самостійність): Учасники беруть відповідальність за власне навчання, ставлять цілі, працюють автономно та приймають рішення.

Рівень 4 (турбота): Учасники допомагають іншим, проявляють емпатію, співпрацюють і підтримують групу.

Рівень 5 (перенесення за межі): Учасники застосовують отримані навички (відповідальність, повагу, співпрацю) у повсякденному житті поза заняттями, наприклад, у школі, сім'ї чи громаді [90].

Ці рівні не є строго лінійними, але вони створюють прогресивну структуру, яка допомагає учасникам розвивати соціальні компетентності.

Технологія впровадження підходу MRPS передбачає інтеграцію фізичної активності із соціальними тренінгами через чітко структуровані заняття, які включають:

- усвідомлення (Awareness): учасники знайомляться з цілями та цінностями програми, наприклад, через обговорення важливості поваги чи співпраці.

- діяльність (Activity): фізичні вправи (наприклад, боксерські тренування) використовуються для створення ситуацій, де учасники практикують відповідальність і взаємодію.

- рефлексію (Reflection): після занять проводяться групові або індивідуальні обговорення, де учасники аналізують свою поведінку, конфлікти чи досягнення.

- перенесення (Transfer): Учасників заохочують застосовувати отримані навички у реальному житті, наприклад, у вирішенні конфліктів чи лідерстві.

Методи, які використовуються при цьому, поєднують:

- групові заняття, що включають спільні вправи (парні спаринги, командні ігри) для розвитку співпраці;

- індивідуальний підхід при якому тренер (вчитель, викладач) виступає ментором, допомагаючи кожному учаснику досягати особистих цілей;

- самооцінювання, у рамках якого учасники оцінюють власну поведінку за рівнями MRPS, що сприяє рефлексії;

– моделювання ситуацій що здійснюється через створення сценаріїв, де учасники вчаться вирішувати конфлікти чи проявляти лідерство.

Аналіз джерел показує, що підхід до визначення цільових орієнтирів для формування навичок соціальної взаємодії на основі моделі MRPS широко розповсюджений у наукових дослідженнях[83].

Загалом, модель особистої та соціальної відповідальності(MRPS) виступає перспективним інструментом для використання боксу в освітніх програмах, спрямованих на розвиток соціальних компетентностей. Її структурований підхід, що поєднує фізичну активність із рефлексією та соціальними цінностями, дозволяє досягати значних результатів у формуванні поваги, співпраці та лідерства.

Окрім згаданих підходів (компетентнісний, професіографічний, Big Five, SEL, ASKS, MRPS), можна виділити додаткові підходи, які також можуть бути корисними для формування конструкту «навички соціальної взаємодії». Ці підходи можуть бути виведені з контексту наукових публікацій та досвіду сучасних педагогічних практик.

Дамо їм коротку характеристику.

Ціннісно-орієнтований підхід, який фокусується на формуванні соціальних навичок через виховання цінностей, таких як повага, солідарність, справедливість і емпатія. У фізичному вихованні цей підхід інтегрує етичні та моральні принципи через спортивну етику та командну взаємодію.

Цей підхід акцентує на розвитку просоціальної поведінки та моральних цінностей через групові види спорту. Він використовує рефлексію після занять для закріплення цінностей і базується на дослідженнях, які показують зв'язок між фізичним вихованням та формуванням моральних цінностей [120; 166].

Мотиваційно-цільовий підхід, що базується на теорії мотивації досягнення (наприклад, теорія А. Елліота та Х. Мак Грегора [77] або А.Вігфілда та Д. Екклза [166]), де соціальні навички розвиваються через постановку цілей і мотивацію до їх досягнення в групових активностях.

Такий підхід акцентує на внутрішній і зовнішній мотивації учнів до розвитку співпраці, лідерства та комунікації. У ньому використовується постановка групових цілей у спортивних завданнях для стимулювання соціальної взаємодії.

Перелік цільових результатів навчання у такому підході обґрунтовується через зв'язок мотивації з показниками академічного і соціального успіху [77; 166].

Екологічний підхід, ґрунтується на екологічній теорії розвитку Бронфенбреннера, яка розглядає соціальні навички як результат взаємодії індивіда з різними системами середовища (мікросистема – школа, команда; мезосистема – взаємодія з учителями та однолітками). Такий підхід акцентує на впливі соціального середовища (команда, школа) на розвиток навичок взаємодії.

Фізичне виховання розглядається як мікросистема, де учні вчаться співпраці, поваги та вирішення конфліктів через взаємодію з однолітками та вчителями.

Перелік програмних результатів навчання в аспекті навичок соціальної взаємодії обґрунтовується при такому підході через дослідження соціального контексту в освіті [59; 130].

Ігровий підхід (Game-Based Approach) використовує ігрові формати (наприклад, спортивні ігри, рольові ігри) для розвитку соціальних навичок через моделювання реальних соціальних ситуацій. Акцентує на розвитку комунікації, співпраці та вирішення конфліктів через ігрові сценарії.

Такий підхід базується на принципах кооперативного навчання та моделювання соціальних взаємодій. Дозволяє учням експериментувати з різними ролями (лідер, учасник команди) у безпечному середовищі [139; 144].

Визначення переліку навичок соціальної взаємодії при такому підході буде орієнтовано на визначення і формалізацію атрибутів різних соціальних ролей.

Патріотично-виховний підхід інтегрує соціальні навички через виховання патріотичних цінностей, відповідальності за себе та інших, а також громадянської активності. Він акцентує на розвитку солідарності, відповідальності та поваги до спільноти через спортивні активності і базується на дослідженнях, які підкреслюють роль фізичного виховання у формуванні громадянських цінностей. Такий підхід використовує групові заняття для розвитку почуття спільноти та взаємодопомоги [32].

При такому підході, в основу конструкту «навички соціальної взаємодії» будуть покладені громадянські цінності для розвитку відповідальності та солідарності.

Порівняємо основні підходи до формування конструкту «навички соціальної взаємодії» у контексті їх релевантності задачі формування м'яких навичок здобувачів освіти засобами боксу. Для порівняння оберемо такі критерії: відповідність створеного конструкту предмету дослідження; відповідність конструкту контингенту; технологічність діагностування навичок соціальної взаємодії, визначених конструктом, створеним з використанням цього підходу; розповсюдженість і обґрунтованість підходу.

Як було показано вище, компетентнісний підхід орієнтується на інтеграцію знань, умінь і ставлень, необхідних для успішної соціальної адаптації. М'які навички розглядаються як практичне втілення компетентностей, таких як співпраця, комунікація, самоконтроль, напористість, лідерство, вирішення конфліктів. Він спирається на міжнародні освітні стандарти, педагогічні моделі та наукові дослідження, які доводять значущість цих навичок у сучасному світі.

Професіографічний підхід ґрунтується на аналізі професійної діяльності та вимог до компетенцій, потрібних у конкретних професійних ролях. Соціальні навички визначаються через поведінкові прояви, які забезпечують ефективну роботу та взаємодію в різних соціальних контекстах. Основними навичками тут є міжособистісні та групові навички, комунікація, лідерство, позитивна взаємозалежність та адаптивна соціальна інтеграція.

Модель «Великої п'ятірки» (Big Five) описує п'ять рис особистості: відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсія, доброзичливість і нейротизм. Цей підхід пояснює розвиток м'яких навичок через формування відповідних особистісних рис, таких як лідерство, самодисципліна, емпатія, просоціальна поведінка, адаптивність і емоційна саморегуляція. Особливо ефективна для формування навичок у контексті спортивних занять та єдиноборств.

Модель соціально-емоційного навчання (SEL) зосереджує увагу на п'яти ключових компетенціях: самоусвідомлення, самоменеджмент, соціальна усвідомленість, навички міжособистісних стосунків і відповідальне прийняття рішень. Підхід підтверджений емпірично, інтегрує соціально-емоційні навички в різні сфери життєдіяльності, у тому числі й у фізичне виховання. Він сприяє соціальній інтеграції та емоційній стабільності учнів.

Модель MRPS забезпечує структуровану основу для визначення рівнів відповідальності юних спортсменів. Також у ній обґрунтовано способи інтеграції фізичних вправ із соціальними тренінгами, що сприяє розвитку поваги, самоконтролю та командної роботи.

Модель набуття соціальних знань у спорті (ASKS) базується на соціальному та кооперативному навчанні й передбачає використання гетерогенних команд для розвитку навичок комунікації, співпраці, лідерства, вирішення конфліктів та толерантності. Модель має чітку практичну спрямованість, підкріплену емпіричними дослідженнями, та забезпечує можливість перенесення навичок за межі спорту в повсякденне життя.

Зіставимо названі підходи за визначеними критеріями (табл. 1.1).

Отже, як бачимо з табл. 3.1, всі окреслені підходи мають достатню емпіричну базу і можуть бути ефективно використані для формування м'яких навичок засобами боксу у школі.

Утім, у контексті використання боксу для формування м'яких навичок школярів найбільш доцільною є модель SEL. Вона відповідає віковим особливостям учнів, мають чіткі методики оцінювання та добре інтегруються у практику фізичного виховання.

Таблиця 1.1

Порівняння підходів щодо формування м'яких навичок засобами боксу

Критерії	Компетент-нісний	Про-фесіографічний	Big Five	SEL	MRPS	ASKS
Відповідність предмету (навички через бокс)	Висока (інтегровані знання, вміння, ставлення)	Середня (професійно-орієнтований)	Висока (особистісні якості добре розвиваються через бокс)	Висока (емоційно-соціальна складова в боксі яскраво виражена)	Висока (інтегрує фізичну активність з елементами соціальної взаємодії, акцентуючи на рівнях відповідальності)	Висока (націленість на групові спортивні ситуації)
Відповідність контингенту (учні 7-9-го класу)	Висока (підходить для всіх вікових груп)	Низька (більше для старших учнів чи професійних спортсменів)	Висока (ефективна для підлітків)	Висока (спеціально адаптована до підліткового віку)	Висока (орієнтована на розвиток у молоді з груп ризику або в шкільному середовищі відповідальності за власні дії та взаємодію з однолітками)	Висока (підлітки легко сприймають ігрові командні ситуації)
Технологічність діагностування навичок	Висока (є чіткі стандарти та методики оцінювання)	Середня (вимагає професіографічного аналізу, складніше у школах)	Висока (добре діагностується стандартними тестами Big Five)	Висока (наявні чіткі критерії CASEL)	Середня (Діагностування навичок є доволі складним, оскільки вимагає холістичного підходу, що виходить за межі традиційних методів)	Висока (само-оцінювання, використанням соціометричних і психометричних методик)
Розповсюдженість та обґрунтованість	Висока (широко використовується у світі, підкріплена дослідженнями)	Середня (використовується переважно в профільних галузях)	Висока (підтверджена численними емпіричними дослідженнями)	Висока (глобально поширена і визнана CASEL, підкріплена дослідженнями)	Висока (є широко розповсюдженою в освіті та спорті, дієвість підтверджена емпіричним досвідом)	Середня (відносно нова, але має переконливі емпіричні дані)

Модель ASKS, хоча й спрямована на спортивну діяльність, на нашу думку, має недолік у тому, що орієнтована, перш за все, на командні види спорту. Також вона значно менш відома і обґрунтована, ніж модель SEL. Зважаючи на ці моменти, віддаємо перевагу останній.

Модель Big Five, ASKS, MRPS і компетентнісний підхід також корисні у контексті нашого дослідження, завдяки своїй технологічності діагностування, але потребує додаткових заходів щодо адаптації під заняття з боксу. Професіографічний підхід є менш релевантним у контексті шкільної освіти та боксу.

Окрім основних підходів, описаних у тексті (компетентнісний, професіографічний, Big Five, SEL, ASKS, MRPS), при розробці методичного забезпечення формування навичок соціальної взаємодії можна використовувати ідеї ціннісно-орієнтованого, мотиваційно-цільового, екологічного, ігрового та патріотично-виховного підходів, кожен з яких має свої корисні моменти:

- ціннісно-орієнтований акцентує на моральних і етичних принципах, що формують просоціальну поведінку;
- мотиваційно-цільовий використовує мотивацію для стимулювання соціальних навичок;
- екологічний розглядає вплив соціального середовища на формування навичок;
- ігровий моделює соціальні ситуації через ігри, сприяючи безпечному навчанню;
- патріотично-виховний інтегрує громадянські цінності для розвитку відповідальності та солідарності.

Ці додаткові підходи доповнюють основні, пропонуючи різноманітні стратегії для цілеспрямованого розвитку соціальних навичок через бокс, де акцент на дисципліні, повазі та самоконтролі є особливо релевантним.

1.3. Виховний потенціал боксу у формуванні навичок соціальної взаємодії школярів

Концепція Нової української школи (НУШ), орієнтована на компетентнісний підхід, акцентує увагу не лише на формуванні знань і вмінь, але й на розвитку соціальних навичок, які забезпечують успішну адаптацію особистості до умов динамічного суспільства. У цьому контексті уроки фізичної культури, зокрема із застосуванням боксу як педагогічного засобу, набувають особливого значення, оскільки створюють унікальне середовище для формування соціальної компетентності учнів.

Бокс як вид спорту має значний виховний потенціал, сприяючи розвитку соціальних навичок учнів через командну взаємодію, самодисципліну та повагу до інших. Заняття боксом у шкільному середовищі сприяють формуванню соціальної компетентності, яка, за Державним стандартом базової середньої освіти України, передбачає здатність учнів продуктивно співпрацювати в групі, виконувати різні ролі та функції в колективі [12].

Соціальна цінність боксу в освітньому контексті ґрунтується на його потенціалі в інтеграції фізичного, психологічного і соціального розвитку для формування у здобувачів освіти навичок, необхідних для ефективної взаємодії в соціумі.

Цей підрозділ присвячено аналізу виховного потенціалу боксу як інструменту розвитку соціальних навичок, з акцентом на його роль у формуванні символічного обміну, суб'єктності, авторитету та габітусу в умовах шкільного навчального середовища. Розглядатимуться ключові практичні підходи до впровадження боксу в освітній процес для забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Бокс традиційно сприймається крізь призму фізичної сили, витривалості та змагальності. Проте останніми роками дедалі більше дослідників і педагогів звертаються до його виховного та соціалізуючого потенціалу.

Вважаємо, що ефективність боксу як засобу впливу на соціальну сферу учнів обумовлена наявністю регламентованого фізичного контакту. Фізичний контакт у боксі – основа взаємної довіри. Під час занять боксом, учні поступово вчаться розуміти, що дотик – це форма взаємодії, а не агресії. Це особливо важливо для соціалізації сором'язливих або ізольованих підлітків.

Дослідження Р. Тревела та ін. підтверджують, що фізичний контакт у боксі, якщо він контрольований і структурований, відіграє ключову роль у формуванні довіри між учасниками. У контексті шкільних занять боксом, регламентований фізичний контакт дозволяє учням долати бар'єри у спілкуванні та розвивати емпатію, що є важливим елементом соціальної взаємодії [161].

Оптимальним форматом для впровадження в шкільну програму є легкоконтактний бокс. Такий формат мінімізує ризик травматизму, зберігаючи виховний потенціал спорту.

За даними К. Лейкса і В. Хойта, легкоконтактні форми бойових мистецтв дозволяють учням розвивати фізичні та психологічні навички без значного ризику для здоров'я. Такий підхід забезпечує безпечне середовище для формування соціальних навичок, таких як співпраця та відповідальність [109].

У наукових джерелах особливо підкреслюється, що порівняно з іншими єдиноборствами, бокс менш травмонебезпечний у своїх освітніх формах, легко вводиться в шкільну програму, не потребує специфічного обладнання і дозволяє учням швидко досягати задоволення від занять через ігрові та емоційно насичені елементи [51; 114; 141].

Також в публікаціях відмічається, що легкоконтактний або навчальний бокс дозволяє школярам вивчити взаємодію в умовах конфлікту (спаринг), де необхідно не лише оборонятися, а й дотримуватись правил, розуміти партнера, контролювати силу та емоції [141].

Заборона жорстких ударів в легкоконтактному боксі перетворює дуельну активність у безпечну форму фізичної взаємодії. Це сприяє засвоєнню моделей поведінки, розвитку емпатії, контролю емоцій, та формуванню

впевненості у собі, що є ключовими компонентами соціальної компетентності школярів [141].

В англomовних наукових джерелах підкреслюється, що легкоконтактний (навчальний) бокс, як засіб фізичного виховання, має значний потенціал для розвитку навичок соціальної взаємодії, емоційної регуляції та комунікативних умінь [61; 90; 123; 153].

Наприклад, В. Костареллі, А. Стаму та ін. зазначають, що заняття бойовими мистецтвами сприяють зниженню рівня агресії та підвищенню соціальної адаптації підлітків [71].

Дослідження М. Тралсона показало, що заняття бойовими мистецтвами сприяють зниженню агресивної поведінки та розвитку соціальної відповідальності у підлітків. Учні вчаться вирішувати конфлікти, поважати правила та співпрацювати з партнерами, що є ключовими аспектами соціальної компетентності [162].

У наукових публікаціях підкреслюється, що у процесі занять боксом в рамках шкільного фізичного виховання учні набувають низку конкретних соціальних навичок.

Зокрема, в роботах П. Бінчака, акцентується на тому, що заняття боксом впливають на формування у учнів самодисципліни і відповідальності. В роботах автора підкреслюється, що дотримання правил, участь у суддівстві, планування дій в тренувальному процесі сприяє переносу цих навичок у повсякденне життя [55].

Також дослідженнями з'ясовано, що постійна потреба у контролі страху, напруги, гніву під час занять боксом впливає на розвиток емоційної саморегуляції, толерантності до фрустрації і впевненості в собі [54; 167].

У публікаціях Р. Банча підкреслюється, що заняття боксом є ефективним засобом формування поваги до іншого. Розуміння меж і потреб партнера, вміння поступатися, сприяють вихованню поваги до партнера. Уроки боксу вчать оцінювати сильні та слабкі сторони партнерів, шукати баланс між самоствердженням та співпрацею [61].

У публікаціях Д. Хелісона, Р. Ланга, а також П. Лефлера розкривається вплив виконання боксерських вправ в парі на формування комунікативних компетентностей за рахунок підсилення невербальної взаємодії, реакції на сигнали партнера, інтенсифікації «фізичного діалогу». Встановлено, що виконання таких вправ сприяє формуванню поваги до партнера, розвитку здатності до діалогу, адаптивності та навичок невербального спілкування [90; 111].

У публікаціях С. Кезера заняття боксом розглядаються як чинник формування здатності до відповідального прийняття рішень. Вказується, що через тілесний контакт учні набувають здатності краще розуміти себе та інших. Вони вчаться дозувати силу, керувати власним тілом та емоціями, що є основою для розвитку взаєморозуміння і відповідальності [103; 104].

Переваги боксу як засобу фізичного та соціального розвитку молоді оцінені в європейських країнах.

У Швейцарії з 2021 року легкоконтактний бокс включено до державної програми «Молодь+Спорт», що дозволило інтегрувати елементи боксу у шкільну фізичну культуру в безпечному та педагогічно обґрунтованому форматі [160].

Обраний формат занять (легкоконтактний бокс) передбачає регламентування правил сутичок задля уникнення травм, а також акцент на виховні цілі: розвиток самоконтролю, емпатії, впевненості у собі, здатності працювати в парі та дотримуватися правил [160].

У контексті завдань нашого дослідження звертає на себе увагу виданий в Швейцарії ґрунтовний методичний посібник з навчання легкоконтактного боксу, призначений для викладачів та тренерів [103].

Цей посібник охоплює всі аспекти проведення занять – від вікової категорії учнів (8–20 років) до детальних інструкцій з техніки та методики побудови конкретного навчального заняття. Основна увага приділяється безпеці, повазі та емоційному контролю під час тренувань, підкреслюючи, що

лайт-контакт бокс – це спосіб розвитку фізичної форми та навичок самоконтролю, а не агресивної боротьби [103].

Посібник пропонує структуровані уроки, які включають розминку, відпрацювання базових ударів, захисних рухів і різноманітні ігрові форми, що допомагають учням опанувати техніку, дистанцію та відповідальність, навіть надаючи їм можливість виконувати роль суддів [103].

Крім того, в матеріалах посібника представлені ігрові форми тренувань і приклади уроків, що дозволяють застосовувати вивчені рухи в умовах, максимально наближених до реального поєдинку, при цьому знижуючи ризик травм і сприяючи формуванню командного духу [103].

Автори наукових джерел (Albrecht, Janus & Amtor, Gerr) докладно описують проекти з впровадження освітнього боксу у школах Німеччині. У публікаціях доведена ефективність боксу як інструменту формування просоціальної поведінки [48], профілактики насильства, розвитку самодисципліни та покращення психологічного клімату в учнівському середовищі [48; 84; 98].

Корисним, у контексті завдань нашого дослідження, виступає досвід проектів BOX-OUT – некомерційної організації, яка займається запобіганням насильству серед молоді, соціальною інтеграцією та освітою в Німеччині, з акцентом на використання олімпійського боксу як інструменту соціального впливу [58, с. 3].

BOX-OUT позиціонує себе як відповідь на зростаюче насильство серед молоді та проблеми інтеграції в суспільстві. Мета проекту – навчити молодь розв'язувати конфлікти без насильства [58].

Освіта вважається центральним елементом формування майбутнього молоді та досягнення інтеграції. «Діти – для нас найважливіше, наше майбутнє. Освіта – ключ до доброго та безпечного майбутнього» [58, с. 5].

Бокс слугує унікальним інструментом для залучення важкодоступних дітей і підлітків, особливо з неблагополучних родин і мігрантським минулим. Він формує дисципліну, повагу, правила, а також розвиває особистість,

фізичну та розумову витривалість. «Олімпійський бокс має особливість: він приваблює насамперед важкодоступних дітей і підлітків, які вже часто є правопорушниками та/або жертвами насильства» [58, с. 7].

BOX-OUT супроводжує молодь із 7 класу до завершення професійної освіти, забезпечуючи постійну підтримку й відчуття належності до своєї родини. «Інтеграція відбувається через людей, у формі особливої родини, протягом тривалого часу – від школи до закінчення професійного навчання» [58, с. 3].

В матеріалах BOX-OUT вказано на такі труднощі, як брак орієнтирів, перспектив, знань про суспільні цінності, почуття спільності, підтримки в родині та школі, проблеми інтеграції мігрантів, обмежені кар'єрні перспективи, відсутність дисципліни та пунктуальності [58, с. 4].

На відміну від стереотипів, олімпійський бокс у програмі BOX-OUT акцентує не на жорстких ударах чи перемозі, а на техніці, тактиці, швидкості, витривалості, гнучкості й інтелекті. «Олімпійський бокс – одна з найбезпечніших фітнес-активностей. Головне – техніка, тактика й інтелект» [58, с. 8].

Проект «Шкільний бокс» оцінено у наукових дослідженнях, які показали значне покращення в соціальному, особистісному розвитку й спортивних показниках учасників. Також підтверджено високий інтерес до боксу серед соціально вразливої молоді (61,8% з 1254 опитаних у Гамбурзі) [58, с. 9].

У контексті завдань нашого дослідження цікавими є 9 Золотих правил, сформульованих у програмі BOX-OUT:

- прийняття: рівноправне спілкування, повага до культурного розмаїття;
- порозуміння: Спілкування німецькою як практична необхідність;
- повага та увага: Особлива повага до тренерів і вчителів;
- привітання/прощання: Формалізований початок і завершення тренування;
- порушення правил: Запобігання бійкам – перемога; ініціатор бійки

повідомляється керівництву;

- порядок: Дбайливе ставлення до інвентарю та чистоти;
- визнання: Бинти вручаються як перше визнання досягнень;
- вимкнення: Мобільні телефони вимикаються під час занять;
- санкції: Жорсткі заходи щодо правопорушень, зокрема заборона на зброю.

У 2014 році BOX-OUT співпрацював з близько 50 школами Гамбурга, залучаючи щорічно близько 500 підлітків і юнаків у віці від 7 до 25 років [58, с. 13].

Вважаємо, що проєкт BOX-OUT – це інноваційний, науково обґрунтований підхід до запобігання насильству серед молоді та її соціальної інтеграції. Використовуючи олімпійський бокс як привабливий інструмент, організація не лише розвиває фізичні навички, а й формує ключові цінності: дисципліну, повагу й ненасильницьке вирішення конфліктів.

Корисним вважаємо досвід Іспанії, де розроблено і впроваджено програму боксу для підлітків з ризиком соціального виключення [83].

У цій програмі застосування боксу спирається на модель особистої та соціальної відповідальності (MRPS) і ставить за мету розвиток відповідальності, мотивації, лідерства та соціальної взаємодії у підлітків з мігрантських сімей [83].

Програма розрахована на 9 тижнів: 3 сесії по годині на тиждень. При цьому програма передбачає такі етапи: усвідомлення цілей, відповідальність у дії (техніка, співпраця), рефлексія [83].

Методи, які використовуються у цій програмі, ґрунтуються на положеннях моделі MRPS і охоплюють взаємне навчання, самоконтроль, вирішення конфліктів. У якості засобу встановлення ефективності програми застосовані анкети [83].

Авторами підкреслюється, що програма є ефективною в аспекті збільшення внутрішньої мотивації, зменшення агресії, бажання споживання шкідливих речовин, а також особистісної автономії вихованців [83].

У Франції навчальний бокс (*boxe éducative*) практикується з 1970-х років. Він також ґрунтується на виключенні сильних ударів та акценті на розвитку емоційної стійкості, комунікативних умінь і толерантності до фрустрації [96; 116].

Ця практика акцентує на відсутності болю та задоволенні від занять, що робить бокс доступним і цікавим для учнів різного рівня підготовки. Учні не б'ють один одного, а лише «торкаються» в рамках дозволених зон. Такий підхід забезпечує безпечну соціальну взаємодію в умовах фізичного контакту [78; 79].

Згідно з інформацією *Fédération Française de Boxe*, *boxe éducative assaut* дозволена дітям від 6 років і є визнаною практикою не тільки у Франції, а й у Швеції; акцент на техніці без сили удару, а зарахування балів іде за дотики, а не за силу [79].

У наукових джерелах відмічається, що *boxe éducative* включена в програми боротьби з токсиками, агресією та шкільною дезадаптацією. При цьому висновки наукових джерел підтверджують зміцнення самоконтролю, дисципліни, поваги до партнера [52; 78].

Методичні засади *boxe éducative* викладені в ґрунтовному довідниковому посібнику, який пропонує інноваційний і безпечний підхід до навчання боксу через 200 педагогічних ігор і ситуацій [72].

У США бокс активно використовується в освітніх програмах для підлітків, особливо в соціально вразливих громадах. Такі програми, як «*Boxing for Life*», демонструють, що заняття боксом сприяють розвитку самодисципліни та соціальної інтеграції [168].

Дослідження В. Райта підтверджує, що боксерські програми в школах США допомагають знижувати рівень насильства серед учнів та покращувати їхню соціальну адаптацію [168].

У Великій Британії бокс інтегровано в шкільні програми через такі ініціативи, як «*School Boxing Programme*», що розглядається як інструмент для формування поваги та командної роботи.

Дослідження показують, що ця і подібні програми сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок вирішення конфліктів [108].

В азіатських країнах, зокрема в Японії та Південній Кореї, бойові мистецтва, включаючи бокс, також є частиною фізичного виховання. Відповідні програми акцентують на гармонійному розвитку особистості. Дослідженнями встановлено, що заняття бойовими мистецтвами сприяють формуванню соціальних навичок, таких як повага до авторитетів і вміння працювати в групі [105].

Україна також має позитивний досвід імплементації боксу у фізичне виховання школярів, з акцентом на оздоровлення, розвиток фізичних якостей і формування дисципліни, особливо у спеціалізованих навчальних закладах і за участі професійних педагогів.

Т. Круцевич, О. Марченко, М. Дєдх наголошують на необхідності індивідуалізації фізичного виховання для розвитку особистісних рис, включаючи соціальні навички [22].

Низку вітчизняних досліджень, присвячених обґрунтуванню доцільності введення єдиноборств як навчальної дисципліни в освітній процес навчальних закладів, відкриває дослідження В. Саєнка (2010 р.), в якому автор аналізує потенціал бойових мистецтв для покращення фізичного стану, розвитку морально-вольових якостей та формування ціннісних орієнтацій студентів [40].

Ця робота пропонує методологічний підхід до інтеграції єдиноборств (включаючи бокс) в освітні програми. Надає наукове обґрунтування корисності таких дисциплін для фізичного та психічного здоров'я учнів і студентів. Є підґрунтям для подальших досліджень у цій галузі, що підтверджується її цитуванням у сучасних роботах.

Практичну реалізацію цих ідей убачаємо в роботах С. Ільченко, І. Вожжова, які запропонували варіативний модуль «Козацький двобій», що включає елементи бойових мистецтв. Вони підкреслюють, що впровадження

таких модулів сприяє вихованню моральних і вольових якостей, що є компонентами соціальної взаємодії [17].

Продовжуючи підходи, започатковані В. Сасенком, учені (В. Знак, Є. Майстренко, І. Юрченко) на емпіричному матеріалі доводять, що заняття боксом покращують психоемоційний стан, дисципліну та самоконтроль здобувачів освіти різного рівню [15; 46].

О. Тимошенко, В. Дьоміна довели велике значення боксу як чинника збереження ментального здоров'я студентської молоді, зокрема такої індивідуальної риси особистості як психоемоційна стійкість [43]. До близьких висновків щодо впливу занять одноборствами на психоемоційну стійкість здобувачів освіти приходять В. Сіренко і О. Кислюк [41].

Досвід досліджень М. Кудрявцева свідчить про успішне залучення дівчат до боксу як форми фізичного розвитку – без акценту на змагальну складову, а з орієнтацією на оздоровчу та емоційну стабілізацію [107].

Досвід використання боксу як чинника професійної підготовки курсанток військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ описаний в роботі А. Колабського. Автором підтверджено, що заняття боксом позитивно сприймаються представницями жіночої статі і повною мірою відповідають їх потребам і можливостям [19].

Г. Бойко та ін. зазначають, що заняття боксом в умовах воєнного стану сприяють підвищенню стресостійкості та соціальної згуртованості підлітків [5].

На сьогодні, в Україні бокс активно впроваджується у ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою, де він слугує ефективним засобом зміцнення фізичної витривалості, сили та дисципліни учнів [94].

У звичайних школах бокс інтегрується в програму фізичної культури переважно у формі ознайомчих або факультативних занять, які спрямовані на розвиток рухових навичок, уваги, витривалості та самоконтролю. При цьому вітчизняні науковці єдині у думці, що бокс сприяє всебічному фізичному

розвитку учнів: підвищує силу, витривалість, координацію та швидкість [2; 42].

А. Єретик, Н. Вольська показали, що українські школярі, загалом, позитивно відносяться до боксу в шкільній програмі [13].

Проведене ними опитування, в якому прийняли участь школярі 5-7 класів шкіл м. Києва, загальною кількістю 82 особи (без врахування статі) показало, що більше половини школярів (56,3 %) висловили бажання займатися единоборствами або спробувати це зробити. При цьому: східні единоборства виділяються як переважаючий вибір серед респондентів, складаючи 38,2 %; бокс та кікбоксінг відмітили 26,8 % респондентів, боротьбу та дзюдо— 19,7 %; іншими видами единоборств бажали займатися 15,3 % школярів [13].

Результати свідчать про високий рівень зацікавленості респондентів у розвитку здібностей самозахисту (68,6%); поліпшення фізичної форми вважаються основною метою таких занять 47,2 %, можливість навчитися новому та цікавому— 34,5 %. Високі очікування від заняття единоборствами виявилися в учнів в аспекті формування нових знайомств: це відмітили 31,4 % респондентів. Найважливішими факторами, що перешкоджали відвідуванню занять единоборствами, виявилися відсутність відповідної інфраструктури або тренера поруч з місцем проживання (46,6 %) та нестача вільного часу (38,4 %) [13].

Ю. Мартинов і В. Назимок підкреслюють соціокультурну цінність боксу як складової освітнього процесу. Автори рекомендують розробити спеціальний програмний компонент з боксу для ЗЗСО, що враховує вік, фізичний рівень і психоемоційні особливості здобувачів освіти [28].

У контексті формування навичок соціальної взаємодії це дає можливість формувати навички контролю над емоціями, взаємоповаги й групової координації [28].

Основні принципи впровадження боксу у ЗЗСО на думку Ю. Мартинова і В. Назимка мають бути такими:

- комплексність – поєднання фізичної, психологічної та соціальної підготовки;
- безпечність – мінімізація травматизму та етична поведінка;
- доступність – адаптація до різного рівня підготовки учнів;
- системність – поступове впровадження від простого до складного [28].

Вважаємо, що ці принципи є цінними і у контексті розвитку соціальних компетенцій: наприклад, безпечність і доступність сприяють формуванню упевненості, довіри до партнера, а комплексність – вмінню співпрацювати [28].

Розробкою методик навчального боксу активно займаються викладачі університетів і факультетів фізичного виховання, які адаптують елементи боксу до умов освітнього процесу, з урахуванням вікових і психофізичних характеристик дітей [30; 46].

З числа таких методичних розробок, нашу увагу привернула вибіркова дисципліна «Міног бокс» розроблена для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Хмельницького національного університету усіх спеціальностей. Вона інтегрується в систему фізичного виховання та спортивної підготовки, акцентуючи на боксі як інструменті всебічного розвитку особистості [36].

Дисципліна викладається українською мовою в денній формі, триває 6 семестрів (з 3-го по 8-й) і становить 24 кредити ЄКТС (загалом 720 годин, з них 306–324 години аудиторної роботи та 396–414 годин самостійної). Форма контролю – залік, а успішне проходження фіксується в додатку до диплому. Регістрація на програму відбувається відповідно до положення про вільний вибір дисциплін, з перевагою для студентів із спортивними розрядами [36].

Задекларована мета дисципліни – формування та вдосконалення знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя через активні заняття боксом, а також розвиток демократичної культури, моральних цінностей, соціальної активності та громадянської позиції. Програма дисципліни

позиціонує бокс не лише як спорт, а як засіб соціалізації, що сприяє формуванню позитивного іміджу університету через участь у змаганнях (місцевого, регіонального та всеукраїнського рівнів) [36].

Серед завдань дисципліни: розвиток фізичних якостей боксера; вдосконалення технік і тактик боксу, профілактика травм і забезпечення техніки безпеки; формування універсальних навичок (soft skills), таких як командна робота, міжособистісна взаємодія, критичне мислення та психічна стійкість; поглиблення професійних знань і набуття практичного досвіду для майбутньої кар'єри; сприяння соціальній інтеграції через групові заняття, моделювання змагальної діяльності та суддівство [36].

Окремо відмічаємо, що дисципліна «Minor бокс» особливо релевантна для розвитку соціальних навичок, оскільки бокс розглядається як інструмент соціалізації: заняття сприяють формуванню моральних цінностей (повага до суперника, дисципліна), соціальної активності (командна взаємодія) та громадянської позиції (участь у змаганнях як форма самореалізації) [36].

Дисципліна поділена на 6 послідовних модулів (рівнів), кожен з яких триває один семестр (4 кредити, 120 годин: 51–54 год. практичних занять + 66–69 год. самостійної роботи). Модулі прогресують від базового до високого рівня, поєднуючи теоретичні знання з практикою [36].

У рамках дисципліни інтегровані такі практичні методи, як: групові та парні вправи, моделювання змагальної діяльності, спаринги з мінімальним контактом, фізичні тести [36].

Самостійна робота передбачає індивідуальні тренування, аналіз відео поєдинків, ведення щоденників прогресу [36].

Оцінювання відбувається через поточний контроль (відвідуваність, виконання завдань), залік (демонстрація технік, участь у змаганнях) [36].

Програмні результати навчання передбачають, що у здобувачів освіти будуть сформовані такі компетенції:

- фізичні – підвищення рівня фізичної підготовки, оволодіння техніками боксу (від базових до високих);

- соціальні та моральні – розвиток soft skills (командна робота, самоконтроль, повага), формування демократичної культури та громадянської позиції;
- професійні – набуття досвіду для кар'єри в спорті, педагогіці чи менеджменті (наприклад, організація турнірів);
- загальні – здоровий спосіб життя, мотивація до спорту, участь у змаганнях для соціальної інтеграції [36].

На нашу думку, дисципліна «Minor бокс» тісно пов'язана з нашими ідеями про використання боксу як педагогічного засобу для формування соціальних навичок (взаємодія, авторитет, подолання викликів) у здобувачів освіти. Вона інтегрує рефлексію (аналіз поведінки в поєдинках) та принципи змагальності/партнерства, що сприяє зниженню конфліктів і підвищенню самооцінки. Адаптація для вищої освіти робить її моделлю для шкільних модулів, з акцентом на мінімальний контакт і доступність.

На основі пошуку в наукових і освітніх джерелах, знайдено кілька програм, подібних до програми вибіркової дисципліни «Minor бокс», де бокс виступає як педагогічний інструмент для розвитку соціальних навичок. Ці програми інтегрують фізичну підготовку з рефлексією та соціальними тренінгами, адаптовані для молоді чи підлітків.

Прикладом таких методичних розробок є програма боксу в Жашківському дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки, яка спрямована на формування соціальної компетентності, здатності до співробітництва та розв'язання життєвих проблем через бокс, а також на розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я учнів. Вона виховує патріотизм, пропагує здоровий спосіб життя та сприяє соціальній адаптації [27].

Програма розрахована на 1 рік (288 год., 9 год. на тиждень) для дітей та молоді віком 10–21 років. Включає теоретичні заняття (історія боксу, етика, психологія, перша допомога) та практичні (базова фізична підготовка, техніка і тактика боксу) [27].

Ключові методи цієї програми: групові вправи для розвитку взаємодії, рефлексія над поведінкою, акцент на безпеку та вольові якості. Серед очікуваних результатів – оволодіння навичками боксу, розвиток тактичного мислення, соціальної адаптації та самореалізації. Програма сприяє формуванню командності та конфліктного вирішення через спортивні ситуації [27].

Подібно до «Minor бокс», програма Жашківського дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки інтегрує бокс у позашкільну освіту для соціалізації, з акцентом на доступність без попередньої підготовки.

Ще одним прикладом використання боксу як засобу формування соціальних навичок в умовах позашкілля, є боксерська програма для дітей у Світлодарську та Новолуганському (Донецька область, Україна) [95].

Ця програма спрямована на використання боксу для соціальної інтеграції дітей, постраждалих від війни, з акцентом на толерантність, повагу, братерство та контроль емоцій. Допомогає забути травми, відновити відносини та впоратися з емоційним стресом [95].

Заняття двічі на тиждень у реконструйованому центрі, для дітей та підлітків. Включає удари по мішках, спаринги та вправи, без символів конфлікту [95].

Заняття передбачають групові тренування з тренером як ментором, фокус на чесності та відсутності образ. Бокс як терапія для розділених громад [95].

У результаті засвоєння змісту програми, вихованці вчаться бачити суперника як рівного, контролювати емоції. Підкреслюється, що спілкування під час тренувальної діяльності сприяє зціленню від війни, зменшенню ізоляції та проблем батьків (алкоголізм тощо) [95].

Відмічаємо, що названа програма, подібна до «Minor бокс» за соціальною орієнтацією, але з акцентом на терапію та інтеграцію.

В іншому дослідженні, присвяченому дослідженню впливу боксу на психо-емоційний стан підлітків в умовах війни (К. Мулик, О. Скалій), виявлено, що головними мотивами до занять боксом є соціально-моральне та

соціально-емоційне задоволення. Проведені опитування дали можливість констатувати той факт, що під впливом занять боксом рівень тривожності у підлітків зменшився, а психоемоційні показники – покращились [26].

Вважаємо за доцільне відзначити ідею про використання англійської мови у поєднанні з заняттями боксом в якості засобу соціальної адаптації.

Ця ідея реалізована в Навчальній програмі з сучасних видів єдиноборств з елементами англійської мови для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів за авторством Д. Нестеренко і Ю. Оліфер (2010 р.) [29].

Відмінною рисою цієї програми виступає інтеграція вивчення англійської мови (термінів, команд, спортивної лексики) у навчально-тренувальний процес. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, розширює соціокультурний кругозір учнів і підвищує їхню впевненість у міжкультурному спілкуванні [29].

Вважаємо, що ця ідея може бути адаптована для вашого дослідження, щоб розвинути комунікативні навички учнів через бокс. Наприклад, використання англомовних інструкцій (strike, jab, block) під час тренувань може сприяти формуванню соціальної компетентності, зокрема вміння працювати в групі та адаптуватися до нового середовища. Це також допомагає інтегрувати учнів у глобальний контекст, що є цінним для соціалізації в сучасному світі.

Разом з тим, доводиться констатувати, що в Україні бокс як елемент фізичного виховання ще не набув широкого поширення в закладах загальної середньої освіти, не зважаючи на те, що окремі ініціативи, наприклад, у ліцєях з підсиленою фізичною підготовкою, а також закладах вищої освіти, які готують фахівців галузі «Фізична культура і спорт», демонструють його виховний потенціал.

Означене вказує на доцільність інтеграції боксу в програму фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

Впровадження боксу в шкільну програму потребує чітких методичних засад, які включають розробку навчальних планів, підготовку вчителів та

створення безпечного середовища. Згідно з рекомендаціями Lakes & Hoyt, програми мають бути структурованими, з акцентом на легкоконтактні техніки та виховні аспекти. Важливо також забезпечити відповідне обладнання та кваліфікованих тренерів [109].

Аналіз вітчизняних і закордонних наукових публікацій, а також методичного досвіду дає підстави для окреслення орієнтованих методичних засад використання боксу як засобу формування навичок соціальної взаємодії.

Отже, використання боксу, як педагогічного засобу повинно будуватися на принципах ігрового навчання, мінімізації технічного тиску, поступового введення спарингу та зміни ролей (учень – суддя), що сприятиме розвитку відповідальності, чесності та етичності. Навчальний процес має організовуватися таким чином, щоб уникати агресивної поведінки, водночас формуючи у школярів повагу до партнера.

Перспективна методика має враховувати вікові можливості учнів: для молодших класів – спрощені координаційні вправи, для старших – базові техніки боксу [30; 42].

Заняття мають бути гендерно-нейтральними, адже дівчата також із задоволенням і ефективно підвищують рівень фізичної підготовки за допомогою боксу [107].

Доцільна інтеграція боксу у форматі спеціалізованого модулю у предмет «Фізична культура». Програма цього модулю повинна містити таку послідовність навчальних блоків: ОФП → базові стійки → удари → комбінації → елементи спарингу без контакту [94].

При реалізації програми має бути зроблений акцент на техніку безпеки та використання захисного спорядження. Важливо виключити прямі контактні елементи для школярів, замінюючи їх на імітаційні або ігрові форми боксу [15; 46].

Результати модулю «Бокс» мають оцінюватися не тільки за динамікою фізичних показників (тест Купера, швидкість реакції, координація тощо), а й за змінами у психологічних і соціальних характеристиках здобувачів освіти.

При цьому застосування ігрових форм, парної роботи і змагань має підвищуватися інтерес учнів до занять [30].

На тлі загальної позитивної оцінки педагогічного потенціалу боксу, у наукових джерелах відзначаються і певні ризики, що супроводжують впровадження елементів боксу у шкільну програму.

До таких ризиків відносяться:

- стереотипи про агресивність боксу;
- упередження батьків щодо безпеки;
- брак кваліфікованих кадрів;
- низький рівень мотивації учнів до технічних вправ [7; 48].

Утім, підкреслюється, що ці виклики можуть бути подолані за рахунок:

- популяризації боксу як освітнього і здоров'язбережувального інструменту [64; 71; 84];
- впровадження легкоконтактного боксу з акцентом на дотримання правил [103];
- навчання вчителів відповідним методикам [167];
- використання ігрових форм та дидактичних прийомів, що враховують інтереси дівчат [55].

Особливим моментом, пов'язаним із імплементацією засобів боксу до освітнього процесу пов'язаний із тим, що дівчата підліткового віку можуть стикатися з психологічними бар'єрами під час занять боксом через стереотипи про гендерні ролі.

У підлітковому віці дівчата стикаються з численними психологічними та соціальними викликами. Заняття боксом можуть допомогти їм підвищити самооцінку, розвинути впевненість у собі та навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками. Важливо адаптувати тренування до вікових та психологічних особливостей дівчат, забезпечуючи безпечне та підтримуюче середовище.

Дослідження Velija et al. показують, що заняття боксом сприяють розвитку впевненості в собі та соціальних навичок у дівчат, якщо програми

адаптовані до їхніх потреб. Відповідно, важливо створювати інклюзивне середовище, яке враховує психологічні особливості дівчат [164].

Також досвід впровадження боксу у школах Європи свідчить про високу зацікавленість дівчат фітнес-боксом, який передбачає безконтактні вправи на розвиток сили, витривалості, координації [7].

Для дівчат, які перебувають у критичному періоді формування ідентичності, важливо створити безпечне середовище, в якому через контрольовану фізичну взаємодію можна засвоїти важливі соціальні навички: толерантність, підтримку, повагу, емоційний контроль. У цьому аспекті навчальний бокс, адаптований до вікових та психологічних особливостей, є ефективним інструментом [55; 64].

Підводячи підсумки змісту цього підрозділу, зазначимо що у Модельній навчальній програмі з фізичної культури для 5–9 класів (2024) передбачено можливість реалізації варіативних модулів, які включають єдиноборства як засіб формування рухової культури та розвитку життєвих компетентностей учнів [1].

Бокс, адаптований у форматі навчального або легкоконтактного боксу, відповідає основним принципам Нової української школи (НУШ): інтегрованості, компетентнісному підходу, педагогіці партнерства.

Впровадження боксу в навчальний процес має базуватися на безпечній, педагогічно обґрунтованій методиці, адаптованій до вікових та індивідуальних особливостей учнів. Методика повинна спиратися на ігрові, оздоровчі та виховні принципи. Інтеграція боксу в освітній контекст НУШ може стати ефективним засобом розвитку соціальних навичок учнів і сприяти їхній всебічній підготовці до життя в сучасному суспільстві.

Актуальним напрямом подальших наукових досліджень є розробка методик інтеграції боксу в шкільну програму, оцінка його впливу на соціальну взаємодію учнів, а також створення безпечних умов для занять. Необхідно провести емпіричні дослідження ефективності легкоконтактного боксу у

формуванні соціальних компетентностей, а також розробити методичні рекомендації для вчителів фізичної культури.

Серед практичних завдань:

- розробка адаптованих програм з боксу для учнів 7–9 класів з урахуванням вікових та гендерних особливостей;
- проведення професійного навчання для вчителів фізичної культури щодо методик викладання боксу в шкільному середовищі;
- забезпечення закладів освіти необхідним обладнанням та створення безпечних умов для занять;
- інформування батьків і учнів про переваги занять боксом у контексті фізичного та соціального розвитку.

Ключовою інновацією перспективної програми має стати конструктивне поєднання фізичного та тренінгового компонентів.

Інтеграція зазначених рекомендацій у зміст уроків фізичної культури із застосуванням боксу створить сприятливе середовище для розвитку навичок соціальної взаємодії, формування позитивної соціальної поведінки та гармонійного розвитку особистості здобувачів освіти.

Висновки до першого розділу

На основі матеріалів досліджень, викладених у першому розділі дисертації, сформульовано такі висновки.

1. Цілеспрямоване формування навичок соціальної взаємодії учнів середнього шкільного віку засобами боксу базується на інтеграції філософських і соціально-педагогічних концепцій символічного обміну, суб'єктності, авторитету, габітусу та агоністичної природи спортивної діяльності.

Уточнено зміст ключових понять дослідження.

Символічний обмін, за Ж. Бодріаром, є глибинною формою комунікації, де дії, жести, мовлення та емоції набувають соціального значення. На уроках фізичної культури, зокрема під час занять боксом, цей обмін проявляється через ритуалізовані тілесні дії – удари, захист, реакції, які виражають виклик, повагу чи визнання. Така взаємодія виходить за межі фізичних вправ, формуючи у школярів комунікативну культуру та етичну поведінку.

Цей процес тісно пов'язаний із поняттям суб'єктності, яке, за К. Роджерсом і М. Фуко, відображає здатність учня усвідомлювати свою роль у соціальній взаємодії, приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність. У контексті боксу суб'єктність розвивається через «техніки себе» (Фуко), що включають саморефлексію, контроль над емоціями та свідомий вибір дій.

Авторитет, за М. Фуко, Ж. Бодріаром, Л. Болтанські та Л. Тевено, не є статичною рисою, а формується в процесі соціальних практик і дискурсів. У шкільному середовищі авторитет учня визначається його компетентністю, соціальними навичками та здатністю висловлювати значущі для групи смисли.

Мала група, за П. Бурдьє, є «соціальним полем», де розгортаються практики взаємодії, керовані педагогом. Урок фізичної культури, зокрема з елементами боксу, створює структуроване середовище, в якому вчитель виступає фасилітатором, моделюючи ситуації для розвитку комунікативних і кооперативних навичок.

Ці процеси знаходять особливе втілення у спорті, зокрема в боксі, який, за Р. Кайуа, є агоністичною діяльністю, що об'єднує групу через спільні цілі, ритуали та почуття приналежності. Спорт, як «техніка себе» (М. Фуко), дозволяє учням формувати себе як суб'єктів через дисципліну, самоконтроль і опір зовнішнім впливам. Змагальність у боксі вчить учнів не лише фізичній майстерності, але й емпатії, відповідальності та етичній поведінці.

Навички соціальної взаємодії, як комплекс усталених прийомів поведінки, спрямованих на досягнення особистих і соціальних цілей, формуються через цілеспрямований педагогічний вплив. У контексті занять

боксом ці навички включають уміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, розв'язувати конфлікти та дотримуватися норм чесної гри.

Формування навичок соціальної взаємодії у дитячому та підлітковому віці є результатом взаємодії нейронних (синаптогенез, сигнальні системи), гуморальних (дофамін, окситоцин, серотонін, ендорфін) і мовних механізмів (система значень, закладенна у словах, поняттях та образах). Ці процеси формують систему переконань, соціальні норми та поведінку, визначаючи, як індивід взаємодіє з іншими та сприймає світ. Мова і інші знакові системи відіграють особливу роль, кодуючи ідеологічні установки, які впливають на мислення та побудову соціальної ієрархії.

Категорії символічного обміну, суб'єктності, авторитету, соціального поля та ін., тісно пов'язані між собою, створюють основу для педагогічного процесу, що гармонійно поєднує фізичний розвиток із формуванням навичок соціальної взаємодії, сприяючи становленню особистості в умовах шкільного середовища.

2. Доведено, що серед існуючих цільових орієнтирів процесу фізичного виховання в аспекті формування навичок соціальної взаємодії (ASKS, Big Five, MRPS, компетентнісний і професіографічний підходи) найбільш доцільною виступає модель SEL, яка відповідає віковим особливостям учнів, має чіткі методики оцінювання та добре інтегруються у практику фізичного виховання. Модель SEL орієнтує педагогічний процес на формування у здобувачів освіти таких ключових особистісних характеристик:

- самоусвідомлення (Self-awareness): здатність розпізнавати власні емоції, цінності, сильні й слабкі сторони;
- саморегуляція (Self-management): контроль емоцій, стресу, наполегливість у досягненні цілей;
- соціальна обізнаність (Social awareness): емпатія, розуміння соціальних і культурних норм;
- навички взаємин (Relationship skills): ефективна комунікація, співпраця, конструктивне вирішення конфліктів;

– відповідальне прийняття рішень (Responsible decision-making): аналіз ситуацій, врахування наслідків, етичний підхід.

3. Обґрунтована теза про те, що бокс, у разі його адаптації до умов освітнього процесу, може розглядатися як інструмент цілеспрямованого формування соціальних та громадянських компетентностей здобувачів базової середньої освіти.

Головним фактором впливу боксу на формування навичок соціальної взаємодії виступає регламентований фізичний контакт. Учні вчаться сприймати дотик як взаємодію, а не агресію, що допомагає долати бар'єри у спілкуванні та розвивати навички соціальної взаємодії. Через контрольовану фізичну взаємодію засвоюються толерантність, підтримка, повага та емоційний контроль, що особливо актуально у період формування ідентичності.

Для імплементації в шкільну програму оптимальним є легкоконтактний бокс, як компроміс між доцільністю і ризиком. Такий різновид боксу мінімізує травматизм, зберігаючи виховний потенціал. Він забезпечує безпечне середовище для розвитку співпраці та відповідальності. Легкоконтактний бокс дозволяє школярам вивчати взаємодію в умовах конфлікту, контролювати силу та емоції, перетворюючи дуельну активність у безпечну фізичну взаємодію.

На основі аналізу наукових джерел показано, що заняття боксом сприяють розвитку емоційної регуляції, толерантності до фрустрації, комунікативної компетентності (через невербальну взаємодію), самодисципліни та відповідальності. Також формується повага до опонента, усвідомлення тіла та емпатія, що є основою взаєморозуміння.

Спеціальні спортивні проєкти Швейцарії («Молодь+Спорт»), Німеччини (BOX-OUT), Франції (Boxe éducative), США (Boxing for Life) та Великої Британії (School Boxing Programme) активно інтегрують бокс в освітній процес шкіл з метою профілактики насильства, розвитку самодисципліни, покращення психологічного клімату та формування

соціальних навичок. Відмічено, що проаналізовані програми акцентують на безпеці, техніці без сили удару та виховних цілях.

Україна також має позитивний досвід імплементації боксу у фізичне виховання, зокрема в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою та у форматі факультативних занять у звичайних школах. Використання засобів боксу сприяє оздоровленню, розвитку фізичних якостей та формуванню «soft skills», таких як емоційний інтелект, впевненість у собі та стресостійкість. Також відчизняний досвід підтверджує зацікавленість дівчат заняттями боксом у процесі фізичного виховання в закладах освіти.

На основі синтезу закордонного і українського досвіду констатовано, що методичні засади впровадження боксу в освітньому процесі закладів освіти має враховувати такі моменти: мінімізація технічного тиску, врахування вікових та психофізичних особливостей (з гендерно-нейтральним підходом), акцент на безпеку та профілактику травм, акцент на ігрове навчання, а також на ефективне оцінювання та мотивацію.

Разом з тим, відмічено, що імплементація боксу в програму фізичного виховання закладів освіти має певні ризики, пов'язані із стереотипами про агресивність, упередженням батьків, недостатньою підготовкою педагогів та недостатньою мотивацією учнів. Їх можна подолати через популяризацію боксу як освітнього інструменту, впровадження легкоконтактного боксу, підвищення кваліфікації вчителів та використання ігрових форм.

Визначено, що актуальне дослідження має зосередитися на розробці методик інтеграції боксу в шкільну програму, оцінці його впливу на соціальну взаємодію, створенні безпечних умов, а також розробці рекомендацій для вчителів, адаптації програм конкретних класів, навчанні вчителів, забезпеченні обладнання та інформуванні суб'єктів освітнього процесу.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ

2.1. Принципи і педагогічні умови формування навичок соціальної взаємодії школярів засобами боксу

В основу авторської концепції формування соціальних навичок засобами боксу покладено ряд ідей, сформульованих на основі обґрунтованого у попередньому підрозділі теоретичного базису. При розробці цієї концепції ми виходили з того, що вона має давати достатні підстави для формулювання відповідей на два ключові питання: «Якою є природа соціальних навичок?» і «Якою має бути методика занять боксом, орієнтована на цілеспрямоване контрольоване формування таких навичок?».

В основу теоретичного підґрунтя для методики формування навичок соціальної взаємодії в нашому дослідженні покладена ідея про значення символічного обміну між соціальними суб'єктами. Такий символічний обмін найбільш акцентовано відбувається у грі, різновидом якої виступає спорт.

Ж. Бодріяр у своїй праці «Символічний обмін і смерть» формулює глибоку філософську основу, яка дозволяє подивитися на бокс не просто як на спортивне змагання, а як на модель соціального обміну. Такий підхід відкриває можливості для розробки інноваційної методики фізичного виховання, яка сприятиме розвитку не лише фізичних якостей учнів, а й соціальної рефлексії, відповідальності, поваги, етичного мислення – тобто ключових компонентів соціальної взаємодії [4].

За Ж. Бодріаром, символічний обмін – це форма глибинної комунікації, у якій кожна дія отримує соціально значущу відповідь: через дар, жертву, виклик або повернення. У цьому контексті бокс постає як ритуалізована форма

взаємодії, де удари, захист і реакції стають символами соціального діалогу. Урок боксу може слугувати простором для формування культури взаємності: учні вчаться розуміти динаміку «виклику-відповіді», усвідомлювати значення перемоги й поразки, агресії й самоконтролю [4].

Ж. Бодріяр зазначає, що сучасне суспільство «стерилізує» тіло, позбавляючи його символічної ваги, яку воно мало в первісних практиках – ритуалах, жертвоприношеннях. У фізичному вихованні бокс повертає тілу соціальну значущість: воно знову «говорить» через рухи, жести, дихання, взаємодію [4].

Спираючись на останню тезу, ми виходимо з того, що розроблена нами програма використання засобів боксу обов'язково буде включати рефлексивну складову, в якій здобувачі освіти після вправ обговорюватимуть, як тілесна взаємодія виявляє співпрацю, суперництво й межі дозволеного.

У символічному обміні, згідно з Ж. Бодрієром, кожна дія є знаком, а жест – не просто рух, а виклик, що вимагає відповіді. Саме у відповіді – етичній, стриманій, свідомій – і проявляється справжній сенс взаємодії [4].

Уроки боксу, з цієї точки зору, мають акцентувати не на перемозі як цілі, а на діалозі, який розгортається між партнерами через рух. Так, вправа у формі контрольованого спарингу може бути спрямована не на результат, а на вміння «читати» партнера і відповідати на його дії з повагою.

Ж. Бодріяр підкреслює, що сучасна комунікація втрачає суть обміну, оскільки втрачається виклик як його рушійна сила. Діалог дедалі частіше замінюється одностороннім потоком інформації [4].

Урок боксу, організований як соціальна модель, може повернути цю структуру виклику. Учень кидає виклик партнеру не для конфлікту, а для створення спільної ситуації взаємодії. Це вчить долати напругу конструктивно, зберігаючи діалог та повагу – вкрай важливу навичку у міжособистісному спілкуванні.

Отже, на основі наукової спадщини Ж. Бодріяра можна виокремити такі положення, на які спиратиметься програма використання боксу у якості засобу формування навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти:

- акцентування на символічному обміні як основі взаємодії – використання парних та групових вправ з боксу з елементами ритуалу, домовленості, поваги;
- увага до тіла як до соціального інструменту – обговорення після бою таких питань як: «Що ти відчував під час спарингу?», «Як ти показав повагу?» та ін.;
- створення умов для реалізації соціальної взаємодії по типу «Виклик-відповідь – завдання, де учень має ініціювати дію й дочекатися реакції партнера, навчаючись рефлексії;
- контроль агресії – бесіди і групові обговорення (наприклад, на тему «Сила без агресії»), зворотній зв'язок про дотримання соціальних меж;
- підкреслення значущості жесту як засобу комунікації – вправи, де спілкування йде не через слова, а через рухи, пози, дихання – навчання «мови тіла».

Іншою теоретичною основою, визначеною нами для формулювання принципів методики формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу, є ідеї Д. Міда про формування Я-концепції людини в процесі соціалізації, в якому першочергову роль відіграє взаємодія з іншими людьми.

Відповідно до концепція символічного інтеракціонізму Д. Міда, соціальна взаємодія не є простим обміном стимулів та реакцій, а являє собою складний процес символічно опосередкованої комунікації, в якому центральну роль окрім мови і жестів відіграє здатність до взяття ролі іншого [125].

Д. Мід продемонстрував, що самосвідомість не є вродженою характеристикою, а виникає виключно через динамічну взаємодію між «Я» та «Ми» [125].

У нашому дискурсі ідеї Д. Міда є основою для розуміння механізмів трансформації особистості під впливом занять боксом. При цьому бокс

розглядається нами не лише як фізична активність, а як форма соціальної взаємодії, яка сприяє формуванню особистості через символічні процеси.

Згідно з Д. Мідом, особистість формується у взаємодії між «Я» (спонтанне, ініціативне) і «Мене» (усвідомлене, соціалізоване) [125]. Бокс створює простір, у якому здобувач освіти має проявити ініціативу (атака, рішення в бою) й одночасно дотримуватись соціальних очікувань (техніка, правила, етика), що формує баланс між особистою активністю і колективними нормами.

Будь-який рух у боксі (удар, захист, ухил) є не лише механічною дією, а має символічне значення: це виклик, відповідь, реакція. Саме через інтерпретацію таких дій учні навчаються «читати» інших і «бути прочитаними». Таким чином реалізуватиметься центральна ідея Д. Міда про взаєморозуміння через символічну мову.

У спарингу здобувач освіти виконує роль і водночас сприймає роль іншого. Означене дає змогу розвивати емпатію, повагу, здатність враховувати точку зору партнера – базові соціальні навички, що лежать в основі колективного життя.

Д. Мід вважав, що людина стає соціальною тоді, коли засвоює ставлення спільноти – так формується «узагальнений Інший». У класі, в якому викладається бокс, це може відбуватися через дотримання етичних норм, правил безпеки, поваги до суперника – здобувач освіти починає мислити категоріями групових цінностей [125].

На основі ідей Д. Міда сформулюємо низку положень, які стануть основою для інноваційної програми варіативного модулю «Бокс», спрямованого на формування навичок соціальної взаємодії здобувачів освіти. Зокрема, будемо виходити з того, що:

- особистість формується через взаємодію – урок боксу побудований як діалог: кожна дія учня – частина соціального сценарію, що вимагає реакції;
- жест як символічна дія, тобто жести, рухи й удари мають комунікативну функцію – учні вчаться «читати» тіло партнера;

- рольове прийняття як основа розуміння – через парні вправи учні вчаться ставати на місце іншого, співпереживати, коригувати свої дії;
- узагальнений Інший формує соціальність – дотримання правил, повага до суперника, контроль агресії – все це створює уявлення про «етичну спільноту».

Отже, бокс як педагогічний інструмент у концепції символічного інтеракціонізму розглядається як своєрідне соціальне дзеркало: здобувач освіти пізнає себе через взаємодію з іншими. Завдяки ритуалізованій, контрольованій, але емоційно насиченій комунікації, бокс стає платформою для розвитку навичок соціального мислення, морального вибору та культурної поведінки.

Бокс як засіб формування навичок соціальної взаємодії можна осмислити через гуманістичний підхід К. Роджерса, зокрема його концепції «Я-реального», «Я-ідеального», а також ідеї про самооцінку й самоактуалізацію особистості.

К. Роджерс вважав, що кожна людина має уявлення про себе («Я-реальне») і уявлення про те, якою вона хоче бути («Я-ідеальне»). Розрив між цими двома «Я» може спричиняти внутрішній конфлікт, тривожність або низьку самооцінку [147].

У боксерському тренуванні здобувач освіти стикається з викликами, які висвітлюють його реальні здібності: витривалість, самоконтроль, готовність до взаємодії. У процесі занять учні не лише пізнають власні фізичні та психологічні межі, а й отримують можливість поступово скорочувати розрив між своїм «Я-реальним» і «Я-ідеальним» через успіхи, підтримку партнера, розвиток компетентності. Таким чином, бокс сприяє інтеграції особистості, наближенню до цілісного «Я».

К. Роджерс підкреслював, що здорова самооцінка базується на досвіді безумовного прийняття, відкритої комунікації та визнання особистої цінності. У цьому контексті, бокс – особливо в освітньому середовищі – може бути

ресурсом підвищення самооцінки за умови створення підтримувального клімату.

Коли учень бачить свій прогрес (у техніці, витривалості, стриманості), отримує позитивний зворотний зв'язок і підтримку партнера, це зміцнює його віру у власні сили. Участь у контрольованих спарингах, де наголос не на перемозі, а на взаєморозумінні, допомагає усвідомити власну компетентність і соціальну цінність.

За К. Роджерсом, самоактуалізація – це прагнення особистості реалізувати свій потенціал у межах власної природи. Бокс як комплексна діяльність (фізична, емоційна, когнітивна) дає можливість розвивати себе в різних напрямках: лідерство, самоконтроль, емпатія, стратегічне мислення [147].

Через тілесну й соціальну взаємодію учень не лише тренує рухи, а й навчається приймати себе та інших, вчиться діяти відповідально, висловлювати емоції конструктивно – усе це є складовими шляху до самоактуалізації.

Узагальнення ідей К. Роджерса в контексті предмету нашого дослідження дозволяє сформулювати такі орієнтири при складенні програми модулю «Бокс»:

- «Я-реальне» і «Я-ідеальне» – включення вправ на самопізнання: «Що я вмію зараз?» – «Що я хотів би вміти?»; рефлексія після занять, порівняння цілей і реального досвіду;
- підтримка самооцінки – застосування формуючого оцінювання, позитивний зворотний зв'язок, підкреслення зусиль і прогресу, а не лише результату;
- безумовне прийняття – створення безпечного середовища, де учні можуть помилятися без осуду; рівноправне партнерство у вправах;
- розвиток емпатії – вправи в парах з обговоренням емоцій після бою, аналіз невербальних сигналів партнера;
- самоактуалізація – вибіркові завдання, де учень сам вирішує, як

виконувати вправу; вправи, що розвивають не лише техніку, а й мислення, лідерство, рефлексію.

Отже, бокс у педагогічному контексті – це не просто спорт, а інструмент особистісного зростання. У поєднанні з ідеями К. Роджерса, його можна використати для розвитку соціальної взаємодії, підтримки здорової самооцінки та стимулювання процесу самоактуалізації через тілесний досвід, рефлексію та партнерську взаємодію.

Аналіз філософії М. Фуко в контексті формування навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти на уроках фізичної культури засобами боксу дозволяє розширити теоретичне підґрунтя для розробки відповідного варіативного модуля. Основні положення його концепції можна інтегрувати в освітній процес із урахуванням об'єкта, предмета та мети нашого дослідження.

М. Фуко стверджував, що влада – це не ієрархічна структура, а розгалужена мережа відносин. У школі це означає, що вчитель фізкультури не є лише джерелом вертикального контролю, а є частиною складної взаємодії з учнями, адміністрацією, батьками, нормами поведінки та очікуваннями [34].

У той же час, урок боксу в цьому контексті постає як простір, де формуються владні і контрвладні практики. Учень не просто підпорядковується, а включається у гру сил: діє, реагує, формує власну позицію. Бокс тут – не лише форма дисципліни, а й шлях до самодисципліни. Влада виступає не зовнішньою примусом, а внутрішнім вектором – стає самонаправленою.

Також важливою вважаємо думку М. Фуко, відповідно якої «суб'єкт – це результат дії над собою» [34]. Бокс як тілесна практика вимагає постійної присутності у моменті: контролювати емоції, брати відповідальність за кожну дію, усвідомлювати наслідки.

Під час тренувань учень поступово формує здатність співвідносити свої дії з поведінкою партнера, навчається етичного самоконтролю – і саме в цьому проявляється процес становлення суб'єкта. Урок боксу стає технікою себе: способом формування не лише витривалості, а й відповідальної особистості.

М. Фуко розглядав соціальний дискурс як сукупність правил, які організовують мову, знання та поведінку. На уроці фізкультури це проявляється через ролі, команди, ситуації спарингу, де учень вчиться діяти всередині соціального контексту [34].

Дискурсивна структура боксу вчить дотримуватись норм, адаптувати свою поведінку, брати участь у спільному «тексті» взаємодії. Таким чином, соціальні навички формуються не через декларації, а через тілесну та ситуаційну практику.

М. Фуко наголошував: де є влада – там є і опір. В освітньому контексті це означає, що важливо не просто формувати покірних виконавців, а стимулювати активне позиціонування учня. Опір тут – не конфлікт, а свідомий вибір: не завдати удару, коли можеш; дотриматися правил, коли спокуса їх порушити велика [34]. Саме в цих моментах – у стриманості, самоконтролі, етичному виборі – на нашу думку і формується соціальна суб'єктність.

Синтезуємо ідеї М. Фуко з точки зору їх відображення в методиці формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу:

- влада децентралізована – урок має бути структурований як взаємодія, а не наказ;
- суб'єкт формується через тіло – тренування мають містити елементи самоспостереження і рефлексії;
- дискурс задає рамки взаємодії – учень навчається говорити, діяти і мислити в рамках етичного спортивного середовища;
- опір як форма самоствердження – навчання стримувати силу, обирати мирну взаємодію, дотримуватись правил – усе це виступає як систематизовані практики соціального зростання.

Отже, погляди М. Фуко відкривають глибоку концептуальну основу для осмислення боксу як ефективного інструменту формування навичок соціальної взаємодії у підлітків. Урок фізичної культури постає як соціальний мікросвіт, у якому учні не лише навчаються рухатися, а й створюють себе як суб'єктів соціального простору.

Методика, що спирається на ці ідеї, включає не лише тілесну активність, а й рефлексію, самоспостереження, роботу з емоціями. Саме ці компоненти критично важливі для розвитку етичної, відповідальної та активної соціальної особистості.

Програма формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу в контексті ідей Л. Болтанськи та Л. Тевено може бути осмислена як процес включення учнів у соціальні режими виправдання, у межах яких і формується легітимний авторитет особистості. Згідно з їхніми поглядами, авторитет не є даністю – він повинен постійно виправдовуватись у рамках морального порядку, прийнятого в певному контексті [56].

Основна ідея Л. Болтанськи і Л. Тевено може бути сформульована таким чином: авторитет особистості виникає не з примусу, а через визнання її дій як соціально виправданих і морально значущих [56].

Кожна соціальна ситуація має свій режим виправдання, в якому учасники погоджуються на те, що вважається справедливим, доречним, гідним.

Легітимність авторитету залежить від здатності діяти в рамках прийнятих моральних норм і переконливо обґрунтовувати свої вчинки.

У контексті нашого дослідження ідеї Л. Болтанськи і Л. Тевено дозволяють стверджувати, що бокс виступає в якості морально впорядкованої практики. Адже, урок боксу не зводиться до тренування сили – це простір морального порядку, де кожна дія (удар, захист, пауза, реакція) підлягає етичному осмисленню. Учень, що утримується від агресії, дотримується правил, приймає поразку гідно – здобуває визнання в очах інших. Саме це і є виправданням його авторитету [56].

Також важливим виступає визнання через діалог і взаємність. Вправа в парах, спаринг або обговорення після бою – це не просто компоненти уроку, а моделі соціальних ситуацій, у яких учень вчиться аргументувати свою поведінку, приймати рішення та діяти у відповідності до прийнятих норм.

Авторитет тут виникає не з перемоги, а з здатності діяти справедливо і відповідально [56].

Важливою є підтримка авторитету через рефлексію. Методичні компоненти програми – обговорення, самооцінка, фідбек – дозволяють учневі не просто діяти, а рефлексивно обґрунтовувати свої дії у системі цінностей. Така практика формує усвідомлення себе як особистості, що має моральне право на авторитет у групі.

Синтезуємо ідеї Л. Болтанськи і Л. Тевено з точки зору завдань нашого дослідження:

- авторитет як соціальна угода – урок боксу структурується як взаємодія, де визнання авторитету учня базується на його етичних діях, а не на фізичному домінуванні;

- режими морального порядку – навчальна діяльність вписується у ціннісну рамку (повага, контроль, відповідальність), де соціальна взаємодія стає інструментом етичного навчання;

- легітимація через практику – учень здобуває визнання не через декларації, а через участь у спільних вправах, дотримання правил, прояв емпатії – авторитет формується через дії, а не статус.

Таким чином, програма формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу, осмислена через ідеї Л. Болтанськи і Л. Тевено, перетворюється на механізм виховання морально легітимного авторитету. Учень набуває визнання не через фізичну перевагу, а через етично виправдану поведінку в структурованому соціальному середовищі.

Формування навичок соціальної взаємодії через бокс також перетинається з ідеями В. Мазіна про створення олімпійської культури особистості через залучення до спортивних практик [24].

За визначенням В. Мазіна, олімпійська культура – це поєднання фізичного, морального, етичного та соціального розвитку особистості шляхом

включення її в активну спортивну практику, спрямовану на засвоєння цінностей олімпізму: чесної гри, поваги, дружби й радості від зусиль.

Модуль «Бокс» в цьому контексті має такі основні завдання:

- розвиток фізичних здібностей (сила, витривалість, спритність), відповідно до навчально-тренувального процесу;
- формування морально-етичних якостей через засвоєння правил взаємодії та поведінки;
- соціалізація особистості – розвиток комунікативної культури, лідерських якостей та відповідальності;
- пропаганда здорового способу життя та культури фізичної активності.

Отже, модуль «Бокс», в контексті ідей В. Мазіна, створює не просто фізичні вправи, а соціально-оздоровчу програму з вихованням поваги, відповідальності, співпраці і спортивної етики. Означене відповідає ідеалам олімпійської культури як середовища всебічного розвитку особистості – фізично, морально та соціально.

На основі описаного вище теоретичного підґрунтя, процес формування у здобувачів освіти навичок соціальної взаємодії засобами боксу має підпорядковуватися принципам: долання виклику; партнерської комунікації; змагальності; позитивного підтриплення.

Схарактеризуємо ці принципи більш докладно.

Суть першого принципу – долання виклику полягає в тому, що у процесі формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу цілеспрямовано створюються умови і ситуації в яких здобувач освіти стикається з фізичними, емоційними й соціальними труднощами не як з погрозами, а як з конструктивними викликами, які ведуть до зростання.

Цей принцип спирається на ідеї М. Фуко, який розглядає взаємодію як конфігурацію владних відносин, у яких суб'єкт народжується саме в момент зустрічі з викликом і реакції на нього. Виклик – це не акт насилля, а умова для самоствердження. Також у цьому принципі відображені положення

К. Роджерса про те, що саме в подоланні розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» людина відкриває потенціал до самоактуалізації. Відповідно, В. Мазін трактує спортивну діяльність як простір, в якому через долаття труднощів формується олімпійська культура – чесність, наполегливість, повага.

Відповідно цьому принципу, уроки боксу передбачатимуть спаринги, серії ударів, контрольовані двобої, які викликають напруження, але при цьому учень має змогу безпечно пережити й подолати його. Означені методи не тільки розвиватимуть рухові якості, а й готуватимуть до викликів у соціумі.

Сутність другого принципу – партнерської комунікації, у тому, що розвиток взаєморозуміння, емпатії, толерантності відбуватиметься через парні взаємодії, де важливим є не лише власна дія, а й реакція на партнера.

Цей принцип є відображенням ідей Д. Міда, який акцентує, що особистість формується через взаємодію з «іншими», тобто «Я» виникає тільки в контексті «Ти». У ньому також втілюються погляди Ж. Бодрійяра, який трактує кожен фізичний жест (удар, ухил, блок) як символічний акт у структурі обміну – своєрідний соціальний жест.

Цей принцип певною мірою спирається на положення К. Роджерса про значення емпатії та безумовного прийняття у формуванні здорової Я-концепції. Також у ньому зафіксовані уявлення Л. Болтанські і Л. Тевено про авторитет як узгоджений результат моральної комунікації між рівноправними суб'єктами.

Методичне втілення принцип партнерської комунікації реалізовано в тому, що парні вправи в боксі розглядаються і використовуються в якості засобів організації невербальної взаємодії, формування довіри, здатності до етичної реакції. Учні вчаться «читати» тіло партнера, обговорювати свої емоції після бою, підтримувати один одного.

Відповідно цьому принципу, разом із суто руховими діями, може відбуватися обговорення почуттів, емоцій і фізичного самопочуття після кожного уроку в режимі психологічного тренінгу.

Суть принципу змагальності як співпраці у тому, що конкуренція розглядається не як боротьба «проти», а як розвиток «разом» – спільне зростання через порівняння, рефлексію й етику.

Цей принцип спирається: на ідеї М. Фуко, який показує, що в змаганні завжди присутній елемент опору, але цей опір є джерелом свободи, а не ворожнечі; положення Ж. Бодрійяра, який підкреслює, що соціальні форми (в тому числі спортивні змагання) – це коди, які мають сенс тільки тоді, коли підтримуються культурною грою; переконання В. Мазіна, який у своїй моделі олімпійської культури бачить змагання як форму співіснування, а не домінування.

Практичне втілення цього принципу може бути, перш за все, в тому, що в інноваційному модулі з боксу спаринги організовуються з чітким акцентом на повагу до суперника, прийняття поразки, підтримку навіть у випадку конфлікту. Учні беруть участь у двобоях, де важливо не виграти, а гідно взаємодіяти.

Суть принципу позитивного підкріплення: розвиток самооцінки, впевненості й соціальної відкритості через акценти на досягнення, зусилля й моральний прогрес.

Теоретичне підґрунтя для цього принципу знаходимо в ідеях К. Роджерса про значення позитивного підкріплення у формуванні стабільного «Я-образу» та активізації мотивації до розвитку. Також цей принцип ґрунтується на положеннях Д. Міда, який вважає, що схвалення з боку «узагальненого іншого» є базою для конструювання соціального «Я».

В. Мазін, у свою чергу, наголошує, що учні краще включаються в спортивну практику тоді, коли отримують визнання за етичну поведінку, а не тільки за фізичний результат.

Відповідно цьому принципу уроки боксу мають включати формуюче оцінювання, зворотний зв'язок після кожної взаємодії. Вчитель акцентує увагу не лише на точності удару, а й на емоційній реакції, здатності до самоконтролю, прогресі в комунікації.

Ці принципи дозволяють сформувати середовище для всебічного розвитку школяра, у якому тілесне, емоційне й соціальне поєднуються в одному навчальному просторі.

Накінець, дамо розгорнуту характеристика педагогічних умов формування навичок соціальної взаємодії школярів засобами боксу, що ґрунтується на раніше розглянутих теоретичних засадах (Ж. Бодрійяр, Д. Мід, К. Роджерс, М. Фуко, Л. Болтанські і Л. Тевено, В. Мазін) і відповідних принципах (долання виклику, партнерська комунікація, змагальність, позитивне підкріплення).

Перша така умова – інтеграція у змісті уроків фізичної культури елементів боксу з елементами соціально-орієнтованого тренінгу.

Створення цієї умови передбачає, що бокс у структурі уроку фізичної культури виходить за межі тренування техніки ударів чи спарингу. До занять включаються спеціальні вправи, спрямовані на розвиток соціальних навичок: уміння домовлятися, комунікувати без агресії, надавати конструктивний зворотний зв'язок і аналізувати поведінку партнера.

Концептуальні ідеї, що лежать в основі створення цієї умови такі: соціалізація відбувається через взаємодію, у процесі якої учень формується як суб'єкт спільної діяльності; кожен жест і рух на уроці боксу має символічне значення в системі міжособистісного обміну; дисципліна не обмежує свободу, а структурує її в межах норм і правил; поєднання фізичної дії з моральними орієнтирами відповідає принципам олімпійської культури.

Втілення цих концептуальних ідей сприятиме розширенню впливу боксу окрім формування рухових навичок ще й на розвиток соціальної уважності, емпатії та етичної свідомості через тілесний досвід.

Інтеграція у змісті уроків фізичної культури елементів боксу з елементами соціально-орієнтованого тренінгу передбачає змістовне поєднання технічних елементів боксу з вправами соціально-орієнтованого тренінгу. У тренувальний процес включаються не лише фізичні вправи, а й завдання, спрямовані на розвиток міжособистісної взаємодії, етичної поведінки та рефлексії. Зміст навчального матеріалу охоплює:

- парні вправи з попереднім і підсумковим обговоренням;
- вправи на читання мови тіла (наприклад, вправа «дзеркало»);
- рольові ігри («суддя», «тренер», «партнер»);
- ситуаційні кейси, що моделюють моральні дилеми в контексті боксу (тематика: «чесна гра», «конфлікт і його уникнення», «правила та справедливість»).

Учні беруть участь у парній фізичній взаємодії з акцентом на зворотний зв'язок, працюють у малих групах і аналізують поведінку в змодельованих ситуаціях.

Створення такої педагогічної умови сприяє розвитку у здобувачів освіти толерантного спілкування, уміння враховувати емоції та реакції партнера, а також підвищенню соціальної відкритості й відповідальності під час фізичної взаємодії.

Друга педагогічна умова – створення ситуацій, які спонукають учнів докладати зусиль для подолання соціальних викликів у процесі навчання та змагань.

Створення цієї умови передбачає, що здобувач освіти регулярно стикається із завданнями, що вимагають не лише фізичних зусиль, а й подолання внутрішніх бар'єрів, таких як страх, невпевненість, агресія чи залежність від зовнішньої оцінки. Наприклад, це може бути спаринг із новим партнером або необхідність дотримуватися правил у напруженій ситуації.

Концептуальним підґрунтям для створення цієї умови є такі положення: виклик є формою продуктивного опору, що активізує суб'єктність учня; внутрішній конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» виступає рушієм

саморозвитку; спортивна практика допомагає навчитися гідно долати труднощі як фізично, так і морально.

Педагогічна цінність створення цієї умови пов'язана із тим, що соціальні виклики дозволяють учневі здобувати досвід контролю поведінки в межах норм, розвивати довіру до себе й оточення, а також формувати етичну стійкість.

Реалізація цієї умови пов'язана із тим, що на уроках боксу цілеспрямовано створюються ситуації, що спонукають учнів долати соціально значущі труднощі. Такі ситуації сприяють подоланню внутрішніх бар'єрів – страху, невпевненості, емоційної напруги – та вчать діяти в складних міжособистісних обставинах. Практична реалізація включає:

- індивідуальні виклики, наприклад, спаринг із незнайомим партнером.
- рольові завдання, такі як виконання ролі судді, капітана чи тренера.
- тематичні ситуації, що передбачають усвідомлену відмову від агресії чи гідне прийняття поразки.

Види діяльності охоплюють змагальні серії, завдання на самоконтроль, ведення щоденників емоційних реакцій та групову рефлексію після спарингів.

Реалізація цієї умови сприяє формуванню впевненості в собі, здатності приймати виклики без руйнівної агресії, розвитку самодисципліни та готовності конструктивно реагувати на напружені соціальні ситуації. Таким чином, уроки боксу стають не лише простором для фізичного вдосконалення, а й полем для соціального тренінгу, де виклик виступає каталізатором особистісного зростання.

Третя педагогічна умова передбачає використання рефлексивних методик, спрямованих на усвідомлення учнями власних емоцій, вчинків і реакцій під час парної фізичної взаємодії. Цей підхід перетворює кожен дію – удар, ухил, перемогу чи поразку — на матеріал для глибокого особистісного аналізу, сприяючи розвитку самоспостереження та самоконтролю.

У рамках цієї умови здобувачам освіти пропонується осмислювати власні дії, емоції та реакції після виконання вправ або участі в спарингу.

Запитання, такі як «Що ти відчував, коли пропустив удар?», «Як ти реагував, коли партнер втратив самоконтроль?» або «Чи вдалося тобі дотримуватися етичних меж?», допомагають учням обробляти свій досвід на емоційному та когнітивному рівнях. Для цього застосовуються різноманітні методи: ведення рефлексивних щоденників, обговорення в мінігрупах, вправа «емпатійне дзеркало» (опис поведінки партнера з позиції підтримки, а не змагання), а також зворотний зв'язок від тренера чи вчителя.

Створення цієї умови пов'язане із такими концептуальними положеннями: рефлексія є основою інтеграції Я-образу та формування самооцінки; особистісне «Я» розвивається через внутрішнє прийняття реакцій «іншого», а соціальна легітимація поведінки вимагає здатності пояснити її з моральної точки зору; рефлексивна практика сприяє переходу від автоматичних реакцій до усвідомлених дій, формуючи ключові соціальні навички.

Педагогічна цінність від створення цієї умови полягає в тому, що рефлексивні методики переводять навчання з рівня фізичних дій на рівень усвідомленого особистісного розвитку. Учні вчаться аналізувати свою поведінку, розвивають емоційну свідомість і здатність до самооцінки в контексті соціальної взаємодії. Урок боксу стає не лише простором для фізичної активності, а й майданчиком для формування внутрішньої мови, етичної саморегуляції та зрілого соціального «Я».

Створення цієї умови пов'язуємо з такими очікуваними результатами:

- формування навичок самоспостереження та самоконтролю;
- розвиток емоційної свідомості та етичної саморегуляції;
- здатність учнів оцінювати власну поведінку в соціальному контексті;
- створення основи для розвитку зрілого соціального «Я».

Вважаємо, що створення цієї умови зробить освітній процес цілісним, поєднуючи фізичний, емоційний і моральний аспекти розвитку особистості.

Четверта педагогічна умова: системне визнання досягнень учня з боку вчителя та навчальної спільноти.

Створення цієї умови відображається в тому, що навіть незначні успіхи здобувача освіти, такі як прояв стриманості, поваги до партнера чи відмова від агресивної поведінки, отримують визнання як від учителя, так і від навчальної групи. Означене створює атмосферу підтримки, зміцнює довіру між учасниками та сприяє позитивному підкріпленню, що мотивує учнів до подальшого розвитку.

Ключовими концептуальними положеннями, що лежать в основі цієї умови є такі: позитивна оцінка з боку значущих інших є ключовим фактором формування стабільної самооцінки; реакція «узагальненого іншого» відіграє важливу роль у розвитку соціального «Я» учня; визнання морального зусилля є одним із маркерів олімпійської культури, що підкреслює цінність етичної поведінки.

Вважаємо, що системна підтримка в колективі стимулює розвиток навичок соціальної взаємодії. Учні починають сприймати етичну поведінку не лише як вимогу, а як джерело поваги та відчуття приналежності до спільноти. Це сприяє формуванню позитивної самооцінки, зміцненню довіри та підвищенню мотивації до морально свідомих дій.

Четверта педагогічна умова передбачає впровадження системного підходу до позитивного підкріплення досягнень учнів, акцентуючи увагу не лише на спортивних результатах, а й на моральних, соціальних і поведінкових аспектах. Наприклад, заохочується прояв толерантності, підтримка партнера, дотримання правил у складних ситуаціях чи відмова від агресії.

Навчальний матеріал включає завдання з «етичним фокусом»: оцінювання морального вибору, вправи на командну підтримку, спільне визначення «героя уроку» за етичну поведінку.

У процесі навчання застосовуються колективні форми оцінювання, рефлексивні кола, вправи типу «Я ціную в тобі...», а також протоколи досягнень. Учитель виступає фасилітатором позитивної комунікації, створюючи умови для взаємної підтримки між учнями.

Очікуємо, що створення цієї умови дасть такі результати:

- формування позитивної самооцінки учнів;
- розвиток відчуття приналежності до навчальної спільноти;
- підвищення рівня довіри між учасниками групи;
- зростання внутрішньої мотивації до етичної поведінки.

Такий підхід закладає фундамент для сталого формування морального авторитету учня серед однолітків, що, за ідеями Л. Болтанські та Л. Тевено, є основою для соціального впливу та самореалізації.

Сформульовані педагогічні умови дозволяють реалізувати потенціал боксу як практики тілесної соціалізації, що поєднує дію, рефлексію й етичну взаємодію і виступають безпосередніми орієнтирами при розробленні програми модулю «Бокс».

Таким чином, розробка варіативного модуля «Бокс» ґрунтується на достатньому міждисциплінарному теоретичному фундаменті, який включає теоретичний базис, принципи, педагогічні умови. У центрі цієї конструкції – не лише тіло як об’єкт тренування, а учень як соціальний суб’єкт, що зростає через дію, відповідальність, діалог і виклик.

2.2. Обґрунтування програми модулю «Бокс» для закладів загальної середньої освіти

У сучасних умовах розвитку освіти в Україні особлива увага приділяється формуванню навичок соціальної взаємодії учнів, що є важливим елементом їхнього гармонійного розвитку. Включення інноваційних модулів до навчальної програми з фізичної культури дозволяє не лише підвищувати фізичну підготовленість школярів, але й розвивати їхні особистісні якості, такі як дисципліна, відповідальність та вміння працювати в команді.

У цьому підрозділі розглядаються основні аспекти інтеграції модуля «Бокс» у навчальний процес, зокрема: відповідність програми стандартам базової середньої освіти, структура та зміст типової програми з фізичної культури, а також детальний опис інноваційного модуля «Бокс».

Фокус нашої уваги зосереджений на очікуваних результатах впровадження модулю, його змісті і видах навчальної діяльності, обґрунтуванні орієнтовного переліку обладнання та календарного плану занять.

Перш за все, у контексті завдань нашого дослідження проаналізуємо Стандарт базової середньої освіти (2020) (далі – Стандарт) [12] і програму з предмета «Фізична культура» для 5–9 класів (2024) [1].

Відмітимо, що у Стандарті мета освітньої галузі фізичної культури сформульована як гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом [12].

Стандартом базова середня освіта поділена на два цикли: адаптаційний (5–6 кл.) і базовий (7–9 кл.), з детальним описом результатів навчання й орієнтирів оцінювання [12].

У документі зазначено, що вивчення «Фізичної культури» формує знання про здоровий спосіб життя, користь рухової активності, техніку виконання вправ, безпеку під час занять, історію спорту, спортивну етику та роль фізичних вправ у розвитку особистості та здоров'я [12].

Також детальний аналіз компетентнісного потенціалу освітньої галузі «Фізична культура» (додаток 21 Стандарту), показує, що в ньому приділено також належну увагу розвитку Soft Skills, і, зокрема, навичок соціальної взаємодії [12].

Так, серед ключових компетентностей, які мають формуватися у процесі занять фізичною культурою, знаходимо громадянські компетентності, з якими пов'язані:

- уміння – виявляти солідарність із командою і надавати підтримку її членам під час занять фізичною культурою і спортом; приймати спільні рішення на користь команди; дотримуватися демократичних принципів під час занять фізичною культурою і спортом; уникати дискримінаційних вчинків під час занять фізичною культурою і спортом; використовувати нормативно-правову базу у процесі фізичного виховання;

- ставлення – розуміння ролі фізичної культури і спорту в дотриманні прав і свобод людини, утвердження демократичних цінностей – рівності, справедливості, відповідальності; повага до альтернативних думок і поглядів [12].

У документі також згадуються соціальні компетентності, які мають виявлятися через:

- уміння – ефективно співпрацювати з іншими особами під час занять фізичною культурою і спортом спілкуватися в різних ситуаціях, залагоджувати конфлікти, дотримуватися правил чесної гри; організовувати гру, заняття чи інші види командної рухової діяльності; гідно вигравати і програвати, боротися, контролювати свої емоції; виявляти доброчесність у процесі фізичного виховання; дотримуватися здорового способу життя, правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, ігор; уникати ризиків для фізичного та психічного здоров'я під час занять фізичною культурою і спортом;

- ставлення – виявлення толерантності та небайдужості у процесі занять фізичною культурою і спортом; усвідомлення цінності рухової активності для здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості [12].

Також дотична до нашої теми культурна компетентність, яка також визначена у Стандарті серед найголовніших. Формування цієї компетентності пов'язується із такими надбаннями:

- уміння – визначати проблеми, які потрібно вирішити для формування високого рівня фізичної культури особистості; виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; коректно висловлювати та аргументувати думку, вести діалог у процесі фізичного виховання; розвивати українські національні традиції фізичної культури; удосконалювати культуру рухів; керуватися етичними нормами у взаємодії з іншими особами в процесі фізичного виховання; виражати свою індивідуальність через фізичну культуру;

- ставлення – усвідомлення важливості фізичної культури; відчуття культурної ідентичності, повага до розмаїття культурної спортивної спадщини; усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету [12].

Аналіз чинного Стандарту базової середньої освіти, ще раз підтверджує актуальність обраної нами теми дослідження, пов'язаної із формуванням навичок соціальної взаємодії засобами боксу.

Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів з освітньої галузі фізичної культури зазначені в додатку 22 Стандарту і передбачають, що учень:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;

- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою фізичних вправ;

- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [12].

Вимоги стандарту знаходять відображення в чинній програмі з предмета «Фізична культура» для 5–9 класів (2024) [1].

Означена модельна програма є комплексною та охоплює адаптаційний і базовий цикли навчання. Вона забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітою. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів, а також види їхньої навчальної діяльності [1].

Чинна модельна навчальна програма з фізичної культури для 5–9-х класів побудована за модульною системою та складається з:

- інваріантного модуля: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка», який є обов’язковим і реалізується на кожному уроці;
- варіативних модулів: представлених різними видами фізкультурно-спортивної діяльності, які заклад освіти обирає самостійно з переліку, запропонованого програмою [1].

Варіативні модулі охоплюють широкий спектр рухової активності, зокрема серед них є: аеробіка, бадмінтон, баскетбол, волейбол, гімнастика, легка атлетика, футбол, шахи та шашки, чирлідінг, туризм, Cool Games та інші [70].

Усього програма містить понад 70 варіативних модулів, що дозволяє враховувати інтереси учнів, матеріально-технічну базу закладу, регіональні особливості та інші чинники. У кожному модулі програми визначено 14 або 28 очікуваних результатів навчання, визначених стандартом, які призначені:

- забезпечити повноцінне розкриття змісту модуля з урахуванням різних рівнів складності та вікових особливостей учнів;
- здійснювати поступове та систематичне формування ключових компетентностей і наскрізних умінь, визначених Державним стандартом;
- створити умови для ефективного формувального оцінювання, де кожен результат є чітким орієнтиром для вчителя й учня щодо досягнень;
- гарантувати збалансоване охоплення аспектів: теоретичних знань, практичних умінь, соціальної взаємодії та безпеки [1].

Програмні результати навчання корелюють із структурою програми, яка враховує чвертеву/триместрову організацію навчального року та варіативність модулів [70].

Відзначимо, що кількість результатів навчання (14 чи 28) визначається тривалістю вивчення модуля.

Хоча більшість модулів триває одну чверть (у такому разі, як правило визначається 14-ть програмних результатів навчання), якщо один і той самий модуль обирається в кількох класах, або повторно в межах навчального року – іноді використовується розширена версія модуля із 28 результатами (якщо це озволяє навчальне навантаження і планування).

Згідно з модельною навчальною програмою з фізичної культури, як правило, кожен варіативний модуль викладається протягом однієї чверті або триместру. Це чітко узгоджується з підходом, за яким:

- 5–6 класи: протягом року учням пропонується 12–16 варіативних модулів, з яких вони обирають 3–4 для вивчення в кожній чверті (триместрі);
- 7–9 класи: пропонується 8–12 модулів, з яких обираються 2–3 для кожної чверті (триместру).

Вибір модулів здійснюється учнями після ознайомлення з їх змістом на початку навчального року.

Програма також рекомендує впровадження позаурочної діяльності, такої як: флешмоби, руханки, спортивні та рухливі ігри, челенджі, квести тощо. Участь здобувачів освіти в таких заходах сприяє підвищенню їхньої рухової активності та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Для впровадження інноваційного варіативного модуля з фізичної культури у 5–9-х класах відповідно до чинної модельної навчальної програми, заклад освіти має дотриматися низки вимог та кроків.

По-перше, потрібно забезпечити відповідність інноваційного модулю вимогам Державного стандарту. Зокрема, він має сприяти формуванню ключових компетентностей учнів, таких як: розвиток рухових умінь і навичок;

формування здорового способу життя; соціалізація та командна взаємодія; мотивація до регулярної фізичної активності.

По-друге, подбати про належне матеріальне технічне забезпечення. Зокрема, перед впровадженням модуля необхідно оцінити наявність: відповідного обладнання та інвентарю; спортивних майданчиків або залів; засобів безпеки для учнів тощо. Якщо необхідного обладнання немає, слід розглянути можливість його придбання або адаптації наявних ресурсів.

По-третє, потрібно подбати про те, щоб вчитель, який планує викладати новий модуль, мав відповідну кваліфікацію або пройшов належне підвищення кваліфікації.

По-четверте, мають бути розроблені належні навчально-методичні матеріали. Зокрема, потрібно підготувати: програму модуля з описом мети, завдань, очікуваних результатів; календарний план; конспекти уроків; методичні рекомендації для вчителів; матеріали для оцінювання досягнень учнів.

По-п'яте, розроблену програму модуля необхідно представити на педагогічній раді закладу освіти для обговорення та затвердження.

Після затвердження модуля слід провести ознайомчі заходи для учнів та їхніх батьків, пояснивши мету, зміст та очікувані результати нового модуля. У ході впровадження модуля доцільно здійснювати регулярний моніторинг його ефективності та вносити корективи за потреби.

Враховуючи все сказане вище, ми приступили до конструювання змісту інноваційного модулю «Бокс», розрахованого на впровадження в освітній процес учнів 8-9-х класів (вік 14-15 років).

Основним орієнтиром при цьому виступав Державний стандарт базової середньої освіти [12], відповідно якому, очікувані результати навчання учнів позначено індексами, в яких:

– скорочений буквенний запис означає освітню галузь, до якої належить обов'язковий результат навчання (аббревіатура «ФІО» означає «Фізична

культура» як освітня галузь);

- цифра на початку індексу вказує на порядковий номер року навчання (класу), на завершення якого очікується досягнення результату навчання;
- перша цифра після буквеного запису до крапки означає номер групи результатів навчання, відповідно стандарту (1. – Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання; 2. – Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ; 3. – Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання).
- цифра після крапки означає номер загального результату навчання;
- наступна цифра означає номер конкретного результату навчання;
- остання цифра означає номер орієнтира для оцінювання відповідного навчального результату [12].

Така система кодування дозволяє чітко структурувати та відслідковувати прогрес учнів у засвоєнні навчального матеріалу з фізичної культури.

Відповідно описаній системі кодування, нами визначено по 14 релевантних очікуваних результатів навчання для модуля «Бокс» у 8-му та 9-му класах, підібраних із фокусом на розвиток навичок соціальної взаємодії та їх поступового удосконалення.

Наведемо переліки визначених очікуваних результатів навчання.

8 клас (початковий рівень соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції):

- [9 ФІО 1.1.1-1] – самостійно визначає мету виконання фізичних вправ, пояснюючи свою мотивацію;
- [9 ФІО 1.1.1-2] – формулює завдання для досягнення мети;
- [9 ФІО 1.2.1-2] – долає страх під час виконання певних фізичних вправ;
- [9 ФІО 1.2.1-3] – виявляє стриманість у прояві власних емоцій,

культурно їх виражає; толерантно реагує на емоції інших осіб;

- [9 ФІО 1.3.1-2] – організовує та бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості);

- [9 ФІО 1.3.2-1] – здійснює аргументований аналіз власних результатів виконання рухових (інтелектуальних) дій, поведінки та інших осіб;

- [9 ФІО 1.4.1-1] – аналізує сильні і слабкі сторони власної та інших команд;

- [9 ФІО 1.5.1-2] – виявляє жертівність задля командного результату, інтересу інших осіб;

- [9 ФІО 2.3.1-1] – бере участь у спортивних іграх, естафетах та змаганнях;

- [9 ФІО 2.3.1-3] – дотримується правил ігор та змагань;

- [9 ФІО 3.2.1-2] – аргументовано оцінює показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ;

- [9 ФІО 3.3.1-6] – тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування;

- [9 ФІО 3.3.1-7] – розпізнає емоції інших осіб та розповідає про власні емоції;

- [9 ФІО 3.5.1-1] – дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності.

9 клас (удосконалення лідерства, відповідальності, соціального аналізу):

- [9 ФІО 1.1.1-3] – добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети;

- [9 ФІО 1.1.1-5] – обґрунтовує цінність активної позиції у досягненні мети засобами фізичного виховання;

- [9 ФІО 1.2.2-1] – на основі досвіду (власного та інших осіб) визначає засоби і способи формування волевої сфери за допомогою виконання фізичних вправ;

- [9 ФІО 1.2.2-2] – формулює цілі власного фізичного вдосконалення на

основі аналізу своїх помилок;

- [9 ФІО 1.3.2-2] – обирає раціональний шлях вирішення рухових та інших завдань;

- [9 ФІО 1.3.2-3] – продукує нові ідеї для вирішення творчих завдань, зокрема щодо організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних масових заходів, нові вправи, нові правила до рухливих (спортивних) ігор, комплекси вправ, нові види спорту шляхом поєднання рухових дій з відомими;

- [9 ФІО 1.4.2-1] – визначає свою роль і завдання для підсилення взаємодії на основі аналізу сильних і слабких сторін – власних і команди;

- [9 ФІО 1.5.1-1] – наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел;

- [9 ФІО 2.2.2-2] – пропонує іншим особам ефективний спосіб виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності;

- [9 ФІО 2.3.1-4] – пояснює правила спортивних змагань (ігор) з огляду на безпеку, принципи рівності тощо;

- [9 ФІО 3.1.1-4] зіставляє, аналізує факти, процеси, закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел;

- [9 ФІО 3.2.2-1] – виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану;

- [9 ФІО 3.3.1-1] – прогнозує свої емоції та емоції інших осіб під час рухової діяльності відповідно до певних ситуацій;

- [9 ФІО 3.4.1-9] – обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці.

Наведені вище блоки результатів навчання сформовано з урахуванням логіки послідовного розвитку соціальних умінь: від емпатії, співпраці та саморегуляції – до лідерства, аналізу командної дії і рефлексії.

Очікувані результати, зміст і види навчальної діяльності учнів модулю «Бокс подані у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Очікувані результати, зміст і види навчальної діяльності учнів модулю «Бокс»

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
8-й клас		
[9 ФІО 1.1.1-1] – самостійно визначає мету виконання фізичних вправ, пояснюючи свою мотивацію [9 ФІО 1.1.1-2] – формулює завдання для досягнення мети [9 ФІО 1.2.1-2] – долає страх під час виконання певних фізичних вправ [9 ФІО 1.2.1-3] – виявляє стриманість у прояві власних емоцій, культурно їх виражає; толерантно реагує на емоції інших осіб [9 ФІО 1.3.1-2] – організовує та бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [9 ФІО 1.3.2-1] – здійснює аргументований аналіз власних результатів виконання рухових (інтелектуальних) дій, поведінки та інших осіб [9 ФІО 1.4.1-1] – аналізує сильні і слабкі сторони власної та інших команд	Теоретичні знання Основи історії боксу, його виникнення та розвиток в Україні та світі. Основні правила проведення боксерських поєдинків. Ознаки безпечної поведінки на тренуваннях. Принципи чесної гри та спортивної етики. Вплив боксу на фізичний і психоемоційний стан. Практичні уміння Стойка боксера, пересування (кроки вперед, назад, вбік). Основні удари: прямі удари лівою та правою руками.	Вивчення та обговорення історії боксу (міні-лекції, перегляд відео, інфографіки). Загальнорозвивальні вправи – спрямовані на актуалізацію рухових якостей боксера. Засвоєння техніки боксерської стійки, пересування – робота в парах і малих групах. Виконання базових ударів (прямі) та захисних дій (ухили, блоки) – вправи біля дзеркала, з вчителем. Тіньовий бій – індивідуальна вправа з акцентом на координацію й контроль рухів.

Продовження табл. 2.1

[9 ФІО 1.5.1-2] – виявляє жертовність задля командного результату, інтересу інших осіб [9 ФІО 2.3.1-1] – бере участь у спортивних іграх, естафетах та змаганнях [9 ФІО 2.3.1-3] – дотримується правил ігор та змагань [9 ФІО 3.2.1-2] – аргументовано оцінює показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [9 ФІО 3.3.1-6] – тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [9 ФІО 3.3.1-7] – розпізнає емоції інших осіб та розповідає про власні емоції [9 ФІО 3.5.1-1] – дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності	Захист: блоки, ухили, відходи. Елементи умовного спарингу без контакту (тіньовий бій). Вправи для розвитку швидкості реакції та координації. Соціальні навички Дотримання правил безпечної взаємодії з партнером. Прояв поваги до суперника, суддів та партнерів. Вміння працювати в парах, допомагати у навчанні один одному. Стриманість, самоконтроль у прояві емоцій. Участь у тренінгових вправах	Участь у сюжетно-рольових вправах, пов'язаних із дотриманням правил безпечної взаємодії. Вправи на координацію, реакцію, швидкість і рухливість – у вигляді естафет, ігор, фітнес-рутин. Вправи під ритмічну музику – для розвитку темпу та ритму. Групове складання “кодексу честі” боксера – вправа на розвиток морально-етичних якостей. Проведення тренінгових вправ після основної (рухової) частини заняття – учні оцінюють власні відчуття після вправ, обговорюють емоції, розвивають емпатію.
--	--	---

Продовження табл. 2.1

9-й клас		
[9 ФІО 1.1.1-3] – добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-5] – обґрунтовує цінність активної позиції у досягненні мети засобами фізичного виховання [9 ФІО 1.2.2-1] – на основі досвіду (власного та інших осіб) визначає засоби і способи формування вольової сфери за допомогою виконання фізичних вправ [9 ФІО 1.2.2-2] – формулює цілі власного фізичного вдосконалення на основі аналізу своїх помилок [9 ФІО 1.3.2-2] – обирає раціональний шлях вирішення рухових та інших завдань [9 ФІО 1.3.2-3] – продукує нові ідеї для вирішення творчих завдань, зокрема щодо організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних масових заходів, нові вправи, нові правила до рухливих (спортивних) ігор, комплекси вправ, нові види спорту шляхом поєднання рухових дій з відомими [9 ФІО 1.4.2-1] – визначає свою роль і завдання для підсилення взаємодії на основі аналізу сильних і слабких сторін – власних і команди [9 ФІО 1.5.1-1] – наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських,	Теоретичні знання Різновиди боксерських технік і тактик. Аналіз власних і партнерських дій у поєдинку. Основи фізіології – вплив інтенсивного навантаження на організм. Роль раціонального режиму тренувань. Значення самостійного тренування і самоконтролю. Практичні уміння Удосконалення техніки ударів: аперкот, боковий удар. Комбінації ударів і захистів. Ведення умовного (контрольованого) спарингу з партнером. Тренування з мішком, лапами, грушами.	Аналіз і розбір тактичних ситуацій у боксі – робота з відео та графічними схемами. Виконання комбінацій ударів і захисних дій – навчання в парах із чергуванням ролей. Контрольований спаринг (без травматичних дій) – розвиток комунікації, довіри та командної взаємодії. Самостійне складання розминки – розвиток самостійності та відповідальності. Проведення тренінгових вправ після основної (рухової) частини заняття – учні діляться досвідом, викликами, спостереженнями, розвивають лідерство, пробують себе в різних ролях

Закінчення табл. 2.1

Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 2.2.2-2] – пропонує іншим особам ефективний спосіб виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності [9 ФІО 2.3.1-4] – пояснює правила спортивних змагань (ігор) з огляду на безпеку, принципи рівності тощо [9 ФІО 3.1.1-4] зіставляє, аналізує факти, процеси, закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел [9 ФІО 3.2.2-1] – виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [9 ФІО 3.3.1-1] – прогнозує свої емоції та емоції інших осіб під час рухової діяльності відповідно до певних ситуацій [9 ФІО 3.4.1-9] – обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці	Самостійне складання комплексу розминки і заминки. Соціальні навички Прийняття ролей у командній взаємодії (лідер, партнер, наставник). Усвідомлення власної відповідальності за безпеку. Здатність до самокритики та об'єктивної оцінки результатів. Підтримка товариша під час виконання складних завдань. Обговорення і планування групової стратегії у вправах	для розвитку стратегічного мислення. Фіксація динаміки особистих результатів – ведення щоденника спостережень.
---	--	--

Сполучені з результатами і змістом види діяльності, представлені у табл. 2.1, відповідають компетентнісному підходу та сприяють гармонійному розвитку фізичних, соціальних і морально-вольових якостей.

Формалізація очікуваних результатів, змісту і видів діяльності, дозволила перейти до складання програми інноваційного модулю «Бокс», мета якої полягає у формуванні навичок базової техніки боксу, розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, координація, сила), а також формуванні навичок соціальної взаємодії.

Відповідно існуючих традицій, програма модулю описується через такі складові: назва програми; фокус програми; очікувані результати навчання; зміст навчання; види навчальної діяльності учнів; навчальні засоби/обладнання; оцінювання результатів навчання.

Спираючись на приклади вже існуючих модулів, назва програми сформульована наступним чином: «Програма варіативного модулю «Бокс» предмету «Фізична культура»».

Відповідно, до нашого концептуального задуму, ця програма, окрім розвитку фізичних якостей, сфокусована на формуванні навичок соціальної взаємодії засобами боксу. Вік здобувачів освіти, які беруть участь у реалізації програми – 14-15 років.

При визначенні очікуваних результатів навчання ми виходили з того, що вони є чітко сформульованими знаннями, уміннями, навичками та компетентностями, які учень має набути після завершення програми. Вони орієнтують навчання на досягнення конкретних цілей і є основою для оцінювання успішності учнів.

Очікувані результати навчання програми модулю «Бокс» сформульовані нами на основі Типової програми з предмету «Фізична культура» (табл. 2.1). Вони:

- сформульовані у формі дій;
- структуровані у контексті системи кодування, прийнятої в Стандарті;

- орієнтовані на розвиток компетентностей, визначених Стандартом;
- дозволяють вчителю планувати уроки, а учням – розуміти, чого очікувати від навчання.

У нашій програмі, пропонований зміст навчального предмета представлений у вигляді сукупність знань, умінь, навичок, понять, фактів, ідей, цінностей і досвіду, які підлягають засвоєнню учнями в процесі навчання. Інакше кажучи, це те, що саме вивчається.

Зміст навчання у програмі систематизований через категорії: «теоретичні знання», «практичні уміння», «соціальні навички» і включає теми й підтеми, а також окремі завдання для формування цінностей, світогляду, критичного мислення.

Зміст навчання виступає основою для складання календарного плану уроків та оцінювання знань учнів.

Під видами навчальної діяльності учнів у нашій програмі маються на увазі конкретні форми, способи й організаційні прийоми, за допомогою яких учні засвоюють зміст навчального модуля. Зокрема, у нашому дискурсі поняття «види навчальної діяльності учнів» включає такі розділи:

- рухова діяльність – виконання вправ (індивідуально, у парах, у групах); опанування техніки рухів, елементів і комбінацій; участь у змаганнях, іграх, спарингах;
- пізнавальна діяльність – слухання й обговорення теоретичних пояснень учителя; перегляд відеоматеріалів; самостійне вивчення інформації (історія виду спорту, правила тощо);
- комунікативна взаємодія – співпраця з партнером, групова діяльність; обговорення результатів, надання зворотного зв'язку; участь у рефлексивному колі;
- само- й взаємооцінювання – аналіз виконаних завдань; рефлексія емоційного та фізичного стану; фіксація особистих досягнень;
- творча діяльність – створення комбінацій рухів; розробка власних комплексів вправ; моделювання ситуацій (тактичних або етичних).

Також програмою передбачено виконання домашніх завдань з теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Мета цих видів діяльності – не лише опанування техніки і розвиток рухових якостей, а й формування життєвих навичок: співпраці, відповідальності, саморегуляції, етичної поведінки.

При обґрунтуванні орієнтовного переліку обладнання для вивчення модулю «Бокс» ми виходили з того, що спортивна форма та взуття за замовченням є такими, що підходять для боксерських занять і присутні у здобувачів освіти за замовченням.

Запропоноване обладнання забезпечує виконання всіх навчальних завдань модуля відповідно до вікових особливостей учнів 8-9 класів. Обґрунтування до кожної позиції наступне:

- гімнастична стінка – використовується для розминки, вправ на координацію, розтяжку, підвищення гнучкості та зміцнення м'язів;
- гімнастичні лави – для виконання вправ на баланс, координацію рухів та тренування м'язів корпусу;
- мати гімнастичні – гарантують безпеку під час відпрацювання падінь, акробатичних елементів та вправ на силу;
- канати для лазіння з пристроями страхування – розвивають силу рук, витривалість та впевненість;
- гімнастична перекладина – сприяє зміцненню верхнього плечового поясу, розвитку сили та координації;
- палки гімнастичні – для проведення загальнорозвивальних вправ, формування правильної постави;
- обручі – використовуються у вправах на координацію, гнучкість та кардіотренування;
- скакалки – ефективний інструмент для розвитку витривалості, координації та кардіо-навантажень;
- навісні перекладини – для вправ на підтягування, зміцнення м'язів рук і спини;

- бруси навісні – дозволяють варіативні силові вправи для учнів різного рівня підготовленості;
- похилі дошки – для виконання вправ на прес, спину, а також елементів загальної фізичної підготовки;
- гірка атлетична – урізноманітнює тренування, допомагає у зміцненні м'язів нижньої частини тіла;
- еспандери – розвивають м'язову силу, дозволяють індивідуальне дозування навантаження;
- координаційні сходи – використовуються для тренування швидкості, спритності, роботи ніг;
- медболи (1 кг) – для парних вправ, розвитку сили, швидкості та точності рухів;
- тенісні м'ячі – як допоміжний засіб для розвитку реакції та точності;
- боксерські мішки – основне споряддя для відпрацювання ударів, сили та техніки;
- боксерські груші – використовуються для розвитку швидкості, ритму та координації;
- боксерські лапи – для парної роботи «учень-викладач», вдосконалення техніки;
- гантелі (0,5 кг) – для вправ на силу, розминки, розвитку м'язової витривалості;
- боксерські рукавички (учбові) – забезпечують безпеку під час спарингів та парних вправ.

Такий комплект обладнання дозволяє повноцінно реалізувати зміст модуля «Бокс», забезпечити різнопланове фізичне навантаження та формувати навички учнів у безпечному середовищі як для дівчат, так і для юнаків.

У розділі «Оцінювання результатів навчання» програми представлено види і форми контролю.

Педагогічний контроль використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань, визначених освітньою

програмою. Він є комплексним, регулярним і своєчасним, ґрунтуватися на об'єктивних критеріях.

Контроль за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки проводиться за допомогою контрольних нормативів, які представлені тестами, що дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних і технічних якостей. Результати контрольних випробувань фіксуються в протоколах здачі контрольних нормативів.

Контроль здійснюється двічі за модуль (на початку та наприкінці).

Відмітимо, що безперервність освоєння здобувачами освіти цієї програм в умовах дистанційного навчання та військового стану, забезпечується заняттями у фізкультурно-спортивних установах, самостійної роботою вдома.

Розроблена програма варіативного модулю «Бокс» предмету «Фізична культура» представлена у додатку Г.

Положення програми реалізуються в календарному плані – деталізованому документі, який визначає зміст, послідовність і тривалість навчального матеріалу з фізичної культури на одну чверть навчального року. Його основна мета – раціонально організувати освітній процес, забезпечити систематичність, різноманітність фізичних вправ і дотримання навчальних програм.

У нашій роботі такий план складений на основі чинної програми МОН України для 8-9-го класу.

Відповідно до чинних нормативів, у 8-му та 9-му класі предмет «Фізична культура» викладається тричі на тиждень [70]. Така кількість занять забезпечує достатній обсяг рухової активності, можливість реалізовувати кілька варіативних модулів і досягати очікуваних результатів навчання, зазначених у модельній навчальній програмі.

Відповідно, на чверть було заплановано від 21 (друга чверть) до 30 (третя чверть) уроків.

У розробленому нами календарному плані номери і дати проведення уроків узгоджені з іншою інформацією, визначеною в програмі модулю

«Бокс». Зокрема, календарний план, створений на основі розробленої нами програми модулю «Бокс», включав такі складові:

- номер і дата проведення уроку;
- тема уроку;
- очікувані результати навчання з кодом відповідно Стандарту;
- зміст уроку;
- види навчальної діяльності учнів;
- форми оцінювання.

На основі календарного плану було підготовлено плани-конспекти кожного з уроків.

Відповідно цим планам-конспектам, тривалість одного заняття дорівнює 1-ї академічної години. Структура кожного уроку включала три частини:

- підготовчу (організаційна частина та розминка);
- основну (виконання завдань уроку, пов'язаних з програмними результатами);
- заключну (заминка, рефлексивно-тренінгова частина, підведення підсумків).

Підготовча частина займала 10-15 хв, присвячених організації роботи на уроці та підготовці учнів до більш інтенсивних фізичних навантажень.

Основна частина займала 30-55 хв. В ній виконувалися основні рухові завдання уроку.

Заклучна частина включала в себе вправи на розвиток фізичних якостей та відновлення. Також у цій частині заняття планувалося проведення психофізичних вправ для розвитку соціальної взаємодії. Ця частина займала 10-25 хв заняття.

Відмітимо, що описаний підхід до розроблення програми модулю «Бокс», а також календарного плану і відповідних планів-конспектів уроків є традиційним і дозволяє вичерпно описати зміст навчального процесу, забезпечивши достатнє методичне підґрунтя для впровадження боксу у шкільну освіту.

Також відмітимо, що акцентування в програмі розробленого модулю на формуванні навичок соціальної взаємодії дозволяє використовувати бокс не тільки як засіб розвитку фізичних якостей, а й як інструмент формування соціальної зрілості й відповідального громадянства.

Висновки до другого розділу

Дослідження, результати яких представлені в другому розділі дисертації, дозволили сформулювати вихідні положення для конструювання освітнього контенту, а також системно описати інноваційний модуль «Бокс» для закладів базової середньої освіти.

1. Теоретична основа модуля «Бокс» ґрунтується на міждисциплінарному підході, що поєднує філософські, соціологічні та психологічні концепції. Ідеї Ж. Бодріяра про символічний обмін підкреслюють бокс як ритуалізовану форму соціального діалогу, де рухи та жести є символами взаємодії, що сприяють розвитку поваги, самоконтролю та етичної поведінки. Концепція символічного інтеракціонізму Д. Міда акцентує на формуванні особистості через взаємодію, зокрема через «взяття ролі іншого», що у боксі реалізується через парні вправи та спаринги. Гуманістичний підхід К. Роджерса підкреслює значення самооцінки та самоактуалізації, які формуються через позитивне підкріплення та рефлексію. Ідеї М. Фуко про владу та самодисципліну дозволяють розглядати бокс як техніку формування соціального суб'єкта через контрольовану тілесну практику. Теорія Л. Болтанськи та Л. Тевено про моральний порядок і легітимність авторитету вказує на важливість етичного обґрунтування дій учнів у процесі занять. Концепція олімпійської культури В. Мазіна інтегрує фізичний, моральний і соціальний розвиток, роблячи бокс інструментом

виховання цінностей чесної гри, поваги та відповідальності. Зазначені ідеї створюють цілісну основу для використання боксу як засобу формування соціальних навичок.

2. Процес формування соціальних навичок засобами боксу підпорядковується чотирьом ключовим принципам:

- долаття виклику: бокс створює ситуації, де учні вчаться конструктивно реагувати на фізичні, емоційні та соціальні труднощі, розвиваючи самодисципліну та впевненість (М. Фуко, К. Роджерс, В. Мазін);
- партнерська комунікація: парні вправи та спаринги сприяють розвитку емпатії, невербального взаєморозуміння та толерантності через «читання» партнера та рефлексію (Д. Мід, Ж. Бодрійяр, К. Роджерс, Л. Болтанськи, Л. Тевено);
- змагальність як співпраця: конкуренція у боксі розглядається як спільне зростання через повагу до суперника та етичну взаємодію, а не як домінування (М. Фуко, Ж. Бодрійяр, В. Мазін);
- позитивне підкріплення: акцент на зусиллях, моральних досягненнях і прогресі учнів сприяє формуванню стабільної самооцінки та мотивації до соціальної взаємодії (К. Роджерс, Д. Мід, В. Мазін).

Реалізація сформульованих принципів забезпечує створення структурованого середовища, де бокс стає не лише фізичною, а й соціально-формуючою практикою.

3. Для ефективного формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу необхідне виконання наступних педагогічних умов:

- інтеграція у змісті уроків фізичної культури елементів боксу з елементами соціально-орієнтованого тренінгу, що передбачає включення до уроків вправ на комунікацію, рефлексію та етичну поведінку (парні вправи, рольові ігри, обговорення моральних дилем) сприяє розвитку толерантності, емпатії та відповідальності;
- створення ситуацій у яких необхідно докладати зусилля для долаття соціального виклику в умовах навчального та змагального процесу, що

забезпечується організацією спарингів, рольових завдань і ситуацій, які вимагають подолання страху, невпевненості чи агресії, формують самодисципліну та впевненість у соціальних взаємодіях;

- використання рефлексивних методик для усвідомлення учнями власної поведінки у процесі взаємодії, як-то – застосування обговорень, щоденників емоцій і вправ на самоспостереження допомагає учням усвідомлювати власну поведінку та емоції, розвиваючи самоконтроль і соціальну свідомість;

- визнання здобутків з боку командної спільноти і вчителя, що реалізується через позитивне підкріплення моральних і соціальних досягнень (толерантність, повага, самоконтроль) зміцнює самооцінку, довіру та почуття приналежності до колективу.

Визначене теоретичне підґрунтя і пов'язані із ним принципи і теоретичні умови створюють методологічну основу для розробки програми модуля «Бокс», яка поєднує фізичну активність із соціально-етичним вихованням, сприяючи гармонійному розвитку учнів як активних і відповідальних суб'єктів соціальної взаємодії.

4. На основі аналізу Державного стандарту базової середньої освіти, чинної модельної навчальної програми з фізичної культури розроблено зміст модулю «Бокс» для учнів 8–9 класів.

Програма модулю включає дві частини.

Перша частина (8-й клас) передбачає такий зміст навчання:

- теоретичні аспекти: основи історії боксу, його виникнення та розвиток в Україні та світі; основні правила проведення боксерських поєдинків; ознаки безпечної поведінки на тренуваннях; принципи чесної гри та спортивної етики; вплив боксу на фізичний і психоемоційний стан;

- практичний аспект: стойка боксера, пересування (кроки вперед, назад, вбік); основні удари: прямі удари лівою та правою руками; захист: блоки, ухили, відходи; елементи умовного спарингу без контакту (тіньовий бій); вправи для розвитку швидкості реакції та координації;

– соціальний аспект: дотримання правил безпечної взаємодії з партнером; прояв поваги до суперника, суддів та партнерів; вміння працювати в парах, допомагати у навчанні один одному; стриманість, самоконтроль у прояві емоцій; участь у вправах психо-фізичного тренінгу.

Види навчальної діяльності учнів першої частини модулю: вивчення та обговорення історії боксу (міні-лекції, перегляд відео, інфографіки тощо); загально розвивальні вправи; засвоєння техніки боксерської стійки, пересування; виконання базових ударів (прямі) та захисних дій (ухили, блоки); тіньовий бій; участь у сюжетно-рольових вправах, пов'язаних із дотриманням правил безпечної взаємодії; вправи на координацію, реакцію, швидкість і рухливість; вправи під ритмічну музику; групове складання «кодексу честі» боксера; проведення тренінгових вправ після основної (рухової) частини заняття.

Другій частині модулю «Бокс» (9-й клас) відповідає такий зміст навчання:

– теоретичний аспект: різновиди боксерських технік і тактик; аналіз власних і партнерських дій у поєдинку; основи фізіології – вплив інтенсивного навантаження на організм; роль раціонального режиму тренувань; значення самостійного тренування і самоконтролю;

– практичний аспект: удосконалення техніки ударів: аперкот, боковий удар; комбінації ударів і захистів; ведення умовного (контрольованого) спарингу з партнером; тренування з мішком, лапами, грушами; самостійне складання комплексу розминки і заминки;

– соціальний аспект: прийняття ролей у командній взаємодії (лідер, партнер, наставник); усвідомлення власної відповідальності за безпеку; здатність до самокритики та об'єктивної оцінки результатів; підтримка товариша під час виконання складних завдань; обговорення і планування групової стратегії у тренінгових вправах.

Види навчальної діяльності учнів другої частини модулю: аналіз і розбір тактичних ситуацій у боксі; виконання комбінацій ударів і захисних

дій; контрольований спаринг (без травматичних дій); самостійне складання розминки; проведення тренінгових вправ після основної (рухової) частини заняття; фіксація динаміки особистих результатів; проведення тренінгових вправ після основної (рухової) частини заняття.

Представлений зміст навчального матеріалу модулю узгоджено з переліком інвентарю та обладнання.

Положення програми модулю «Бокс» є достатньою підставою для складання календарного плану і планів-конспектів уроків.

Розроблена програма модулю «Бокс» повною мірою відповідає обґрунтованим теоретичним засадам, принципам і педагогічним умовам з акцентом на розвиток soft skills.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ

3.1. Система оцінювання ефективності модулю «Бокс» як чинника формування навичок соціальної взаємодії

Оцінювання сформованості навичок соціальної взаємодії учнів середньої школи, які розвиваються через заняття боксом, має спиратися на інтеграцію психолого-педагогічних і поведінкових індикаторів.

У попередніх розділах дисертації обґрунтовано, що критерії оцінювання сформованості навичок соціальної взаємодії учнів середньої школи засобами боксу доцільно співвіднести зі складовими моделі соціально-емоційного навчання (SEL – Social and Emotional Learning), яка охоплює п'ять ключових компетентностей:

- самоусвідомлення (Self-awareness);
- саморегуляція (Self-management);
- соціальна обізнаність (Social awareness);
- навички взаємодії (Relationship skills);
- прийняття відповідальних рішень (Responsible decision-making).

За нашим концептуальним задумом, компетентності, визначені у моделі SEL виступають критеріями сформованості навичок соціальної взаємодії у нашому дослідженні.

Критерії, як суб'єктивні (якісні) характеристики досліджуваного об'єкту, мають бути співвіднесені з показниками, які доступні вимірюванню і можуть бути представлені кількісно. При цьому ми виходимо з того, що з кожним показником сформованості навичок соціальної взаємодії, мають бути

зіставлені чіткі, педагогічно обґрунтовані засоби оцінювання. Така система дає змогу об'єктивно оцінити соціальну динаміку учня, а не лише його фізичну підготовленість.

На основі сказаного вище, спираючись на модель SEL, представимо критерії і показники оцінювання сформованості навичок соціальної взаємодії учнів середньої школи, а також зіставимо їх з відповідними засобами оцінювання (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Зіставлення критеріїв оцінювання сформованості навичок соціальної взаємодії учнів середньої школи (на основі моделі SEL) з відповідними засобами оцінювання

Складова SEL/ Критерій оцінювання	Показники оцінювання	Засоби оцінювання
1. Самоусвідомлення	Усвідомлення емоцій під час тренувань. Усвідомлення власних сильних/слабких сторін. Адекватна самооцінка своїх дій	Анкета самооцінки. Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Тест «Наскільки у вас розвинені м'які навички?»
2. Саморегуляція	Контроль емоцій у стресових ситуаціях Дотримання правил і дисципліни. Самоконтроль під час контактних вправ	Анкета самооцінки. Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Тест «Наскільки у вас розвинені м'які навички?»
3. Соціальна обізнаність	Емпатія до партнера. Поважне ставлення до інших. Готовність підтримувати іншого	Анкета самооцінки. Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Тест «Наскільки у вас розвинені м'які навички?»
4. Навички взаємодії	Ефективна комунікація в парах. Успішна командна робота. Мирне розв'язання конфліктів	Анкета самооцінки. Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Тест «Наскільки у вас розвинені м'які навички?»

Закінчення табл. 3.1

5. Відповідальне рішення	Ухвалення етичних рішень. Врахування наслідків власних дій. Самостійний вибір конструктивних дій у складних ситуаціях	Анкета самооцінки. Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Тест «Наскільки у вас розвинені м'які навички?»
--------------------------	---	--

Опишимо засоби оцінювання, визначені в табл. 3.1, більш докладно.

З метою дослідження ефективності впливу навчального модуля «Бокс» на розвиток соціальних навичок учнів середньої школи було розроблено анкету самооцінки. Анкета складена з урахуванням основних принципів моделі SEL, яка передбачає формування п'яти ключових соціально-емоційних компетентностей: самоусвідомлення, саморегуляції, соціальної обізнаності, навичок взаємин та відповідального прийняття рішень.

Анкета складається з 11-ти пунктів. Перші 8-м запитань здобувачі освіти заповнюють двічі: до початку експериментального впровадження модуля «Бокс» та після завершення.

Запитання з 9-того по 11-те спрямовані на рефлексію та заповнюються лише після завершення експерименту. Всі запитання сформульовані у простій та доступній для учнів формі, відповіді подаються за п'яти- або трьохбальною шкалою Лейкерта.

Перший пункт анкети стосується впевненості учнів у спілкуванні з однокласниками під час спільної діяльності. Це запитання відповідає компоненту SEL «навички взаємин», оскільки оцінює здатність до ефективної комунікації в колективі.

Другий пункт визначає комфорт учня при роботі в парі або команді. Він водночас відображає компоненти «соціальна обізнаність» та «навички взаємин», оскільки пов'язаний із відкритістю до співпраці та здатністю працювати з іншими.

Третій пункт – про здатність відкрито висловлювати свої думки при спілкуванні з однолітками – безпосередньо пов'язаний із «самоусвідомленням» та «навичками взаємин», адже стосується самовираження та активної участі в комунікації.

Четвертий пункт – оцінка вміння стримувати свої емоції для уникнення конфліктів. Він репрезентує компонент «саморегуляція», що передбачає емоційний самоконтроль.

П'ятий пункт стосується готовності взяти на себе лідерство у разі потреби. Він пов'язаний з компонентами «саморегуляція» та «відповідальне прийняття рішень», оскільки стосується ініціативності, впевненості та готовності діяти.

Шостий пункт – підтримка однокласників у ситуаціях, коли в них щось не виходить – відповідає компонентам «соціальна обізнаність» та «навички взаємин», оскільки пов'язаний із емпатією та здатністю надавати допомогу.

Сьомий пункт – розуміння важливості правил у груповій роботі – відповідає компоненту «відповідальне прийняття рішень» і водночас відображає соціальну свідомість щодо норм поведінки у колективі.

Восьмий пункт – загальна самооцінка власного рівня соціальних навичок – стосується «самоусвідомлення», адже дає учню можливість відрефлексувати власний досвід та рівень розвитку соціальної компетентності.

Дев'ятий пункт є відкритим вибором із запропонованого переліку навичок, які, на думку учня, були найбільш розвинені під час занять модулем «Бокс» (самоконтроль, дисципліна, командна робота, впевненість у собі, взаємодія). Відповідність цьому пункту компонентам SEL залежить від обраної опції: наприклад, самоконтроль відповідає саморегуляції, а командна робота – навичкам взаємин.

Десятий пункт передбачає оцінку учнем загального впливу модуля «Бокс» на розвиток його соціальних навичок. Він репрезентує компонент «самоусвідомлення» та сприяє цілісній рефлексії.

Одинадцятий пункт дозволяє визначити, який із аспектів навчального процесу найбільше вплинув на розвиток соціальної взаємодії. Серед запропонованих варіантів: робота в парі/групі, дотримання дисципліни, обговорення після вправ, особисте спілкування з учителем або інший чинник. Цей пункт переважно відображає компоненти «соціальна обізнаність» та «навички взаємин», оскільки стосується соціальних механізмів формування взаємодії.

Таким чином, запропонована анкета дозволяє комплексно оцінити всі ключові компоненти соціально-емоційного навчання в освітньому процесі та є надійним інструментом для аналізу ефективності педагогічних впливів у сфері формування соціальних навичок в контексті моделі SEL.

Іншим інструментом діагностики ефективності педагогічного впливу у нашому дослідженні виступала «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES).

RSES складається з 10 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою Лейкерта: від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Загальна сума балів може коливатися від 0 до 30, де вищий бал свідчить про вищий рівень самоповаги. Результати інтерпретуються наступним чином: 26–30 балів – високий рівень самоповаги; 15–25 балів – середній рівень самоповаги; менше 15 балів – низький рівень самоповаги, що може свідчити про проблеми з самосприйняттям.

Відмітимо, що ці порогові значення є загальноприйнятими, хоча можуть варіюватися залежно від конкретного дослідження або культурного контексту [149].

Використаний у дослідженні варіант RSES був німецькомовним [149].

При виборі методики RSES в якості інструменту дослідження ми враховували, що вона тісно пов'язана із ідеологією моделі SEL.

Зокрема, всі п'ять ключових соціально-емоційних компетентностей (самоусвідомлення, саморегуляція, соціальна обізнаність, навички взаємин, відповідальне прийняття рішень), інтегровані в моделі SEL, тісно пов'язані з

рівнем самооцінки, яка виступає своєрідним інтегральним показником соціально-емоційного розвитку.

Самооцінка визначає, наскільки учень:

- усвідомлює свої сильні та слабкі сторони,
- здатен до емоційної стабільності,
- демонструє впевненість у соціальних взаємодіях,
- здатен адаптуватися до групової роботи й ефективно комунікувати.

Також ми враховували, що RSES – один із найвідоміших і найбільш валідизованих інструментів для оцінювання загальної самооцінки особистості. Вона проста у застосуванні, інтерпретації та підходить для підлітків, зокрема учнів 8-х класів, у яких активно формується соціальна ідентичність.

Отже, методика RSES є релевантним і надійним інструментом для діагностики сформованості базових та інтегрованих навичок соціальної поведінки учнів у контексті моделі SEL. Її застосування у 8-х класах дозволяє виявити рівень емоційної стійкості, здатність до соціальної взаємодії та самосприйняття – ключові фактори успішної соціалізації та адаптації в освітньому середовищі [149].

Ще одним (додатковим) інструментом дослідження виступив опитувальника «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?», який оцінює 10 ключових м'яких навичок, таких як: 1 – здатність до творчості (Креативність); 2 – робота в команді (Командність); 3 – управління часом, самоорганізація (Самоорганізованість); 4 – розвиток комунікативних навичок (Переконливість); 5 – адаптивність (здатність адаптуватись до нового середовища) (Адаптивність); 6 – здатність до вольового самоконтролю (Самотивація); 7 – здатність вирішувати конфлікти, налагоджувати стосунки (Медіація); 8 – здатність публічно виступати, зацікавити аудиторію (Публічність); 9 – стресостійкість, управління емоціями (Стресостійкість); 10 – здатність приймати рішення і відповідати за них (Рішучість і відповідальність).

Кожен пункт опитувальника передбачав вибір респондентом одного з трьох варіантів відповіді, кожен з яких оцінювався від 1 до 3 балів у залежності від ступеня згоди респондента з питанням пункту: А – високий рівень, розвинені навички (3 бали); В – середній рівень, недостатньо розвинені навички (2 бали); С – низький рівень, навички потребують розвитку (1 бал)

Використаний інструмент був німецькомовним.

Обрання тесту «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» обумовлюється його відповідністю концепції соціально-емоційного навчання (SEL).

Запитання тесту охоплюють широкий спектр соціально-емоційних умінь, що дає змогу зафіксувати рівень сформованості практично кожної з компетентностей моделі SEL. Зокрема:

- креативність (п. 1) та публічність (п. 8) – важливі прояви самоусвідомлення і впевненості в собі;
- командність (п.2), переконливість (п.4), медіація (п.7) – яскраві показники навичок взаємин та соціальної обізнаності;
- стресостійкість (п.9), самомотивація (п.6), самоорганізованість (п.3) – ключові елементи саморегуляції;
- рішучість і відповідальність (п.10) – маркер відповідального прийняття рішень.

Також нами враховано, що тест орієнтований на реальні життєві ситуації, зрозумілі учням середньої школи, зокрема восьмикласникам. У віці 13–14 років активно формуються як емоційна самосвідомість, так і потреба в соціальному самоствердженні. Тестові запитання торкаються типових для підлітків викликів: адаптація, командна робота, конфлікти, самомотивація, що робить інструмент вікововідповідним.

Тест «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» передбачає чіткий бальний ключ і поділ за рівнями розвитку навичок (високий, середній, низький). Це дає змогу:

- індивідуалізувати інтерпретацію результатів для кожного учня;
- зіставити рівні сформованості окремих SEL-компетентностей у динаміці (до/після втручання);
- узагальнювати дані у груповому аналізі [44].

Отже, тест «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» є доцільним і ефективним інструментом для виявлення рівня сформованості навичок соціальної поведінки в учнів 8-х класів. Його зміст безпосередньо корелює з основними компонентами моделі соціально-емоційного навчання (SEL), а структура дозволяє проводити як якісну, так і кількісну оцінку соціально-емоційної компетентності учнів, що особливо важливо в умовах сучасної школи.

Таким чином, описана система оцінювання ефективності модулю «Бокс» в аспекті формування у здобувачів освіти соціальної зрілості, емоційної стабільності, етичної поведінки та інших навичок соціальної взаємодії, закладає достатню основу для проведення експериментального дослідження.

3.2. Організація і особливості педагогічного експерименту

Важливою складовою емпіричного дослідження стало проведення педагогічного експерименту, спрямованого на вивчення впливу модулю «Бокс» на розвиток соціальних навичок здобувачів освіти.

Підрозділ присвячено опису організації та особливостей проведення педагогічного експерименту. Висвітлено дизайн експерименту. Окремо розглянуто зміст модуля «Бокс», адаптованого до нормативних вимог Швейцарії, а також особливості його впровадження в освітній процес.

Логіка викладу побудована від загального опису експериментального дизайну до деталізації програми модуля, особливостей швейцарської системи фізичного виховання та календарного планування.

Описано також психо-фізичні вправи, спрямовані на розвиток навичок соціальної взаємодії, що забезпечують інноваційний підхід до інтеграції фізичного виховання та соціальних тренінгів.

Перш за все, опишемо дизайн педагогічного експерименту.

В експериментальну групу дослідження увійшли учениці *zweite Oberstufe* – другого класу старшої середньої школи (аналог 8-го класу загальноосвітньої школи в Україні) *Schule Grüenau* (кантон Санкт-Галлен, Швейцарія) у кількості 22 особи (середній вік – 15 років). Заняття з цією групою проводилися за програмою навчального модуля «Бокс».

В контрольну групу входило 24 учениці такого ж середнього віку *zweite Oberstufe* іншого навчального закладу кантону Санкт-Галлен – *Schule Risi*. Навчальні заняття з фізичної культури в цій групі здійснювалися за традиційною програмою, що включала модулі «Спортивні ігри» та «Гімнастика» протягом періоду дослідження.

Всі учениці експериментальної і контрольної груп не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою.

Інструментом дослідження виступили:

- авторська анкета (додаток Е);
- методика «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [149] (додаток Є);
- методика «Наскільки у Вас розвинені м'які навички» (додаток Ж).

Всі інструменти дослідження були німецькомовними. Відповіді на питання, передбачені ціми методиками, давалися через Гугл-форму у вільний від навчання час.

Дані з використанням методик збиралися на початку та наприкінці дослідження в експериментальній і контрольній групах.

Динаміка отриманих даних в пов'язаних вибірках виявлялася зіставленням за критерієм Вілкоксона (Wilcoxon signed-rank test).

У якості чинника, який впливає на сформованість навичок соціальної взаємодії у нашому дослідженні розглядається зміст модулю «Бокс».

Відмітимо, що розроблений у рамках українського нормативного поля модуль було успішно адаптовано до освітньої системи Швейцарії. При цьому враховувалися наступні моменти.

У кантоні Санкт-Галлен, де розташована школа Schulgemeinde Wattwil – Krinau, яка є частиною освітньої мережі Toggenburg/Wattwil, навчальний рік поділений на два семестри: осінній (з середини серпня до кінця грудня) та весняний (з січня до початку липня). Загальна тривалість навчального року становить 38–40 тижнів, із 180–200 навчальними днями. Канікули включають:

- осінні канікули: 28 вересня – 20 жовтня 2024 (3 тижні);
- різдвяні канікули: 23 грудня 2024 – 3 січня 2025 (2 тижні);
- «спортивні» канікули: лютий 2025 (1–2 тижні, залежно від регіону);
- весняні канікули: 5–21 квітня 2025 (2 тижні);
- літні канікули: 4 липня – 19 серпня 2025 (5 тижнів).

Аналіз навчального плану показав, що, з врахуванням канікул, навчальні блоки у швейцарських школах тривають 6–10 тижнів. Означене створює ритм «переривчастого» навчання, який дозволяє учням і педагогам уникати перевтоми.

Фізична культура у швейцарських школах викладається тричі на тиждень (50 хв на урок), що відповідає федеральним вимогам [60]. У школі Schulgemeinde Wattwil – Krinau застосовуються моноосвітні класи (окремо для хлопців і дівчат). Відповідно, модуль «Бокс» адаптовано для окремих груп дівчат і юнаків.

Для впровадження модулю «Бокс» у школі Schulgemeinde Wattwil – Krinau виконано наступні послідовні кроки:

1. Перевірка нормативної відповідності: модуль узгоджено з Lehrplan 21 [113], який допускає варіативні модулі за умови відповідності цілям фізичного виховання.

2. Обґрунтування педагогічної цінності: акцентовано на безконтактному боксі («school boxing»), що розвиває координацію, самоконтроль і співпрацю.

3. Розробка програми: узгоджено цілі, вправи (тіньовий бій, робота з лапами), правила безпеки та обладнання (рукавички, мати, скакалки).

4. Погодження з адміністрацією школи: програму затверджено на педагогічній раді, отримано згоду батьків.

5. Підтвердження кваліфікації вчителя: вчитель пройшов курс від Swiss Boxing.

6. Забезпечення безпеки: з програми модуля повністю виключено повноконтактні спаринги, використано рефлексорні ігри.

За аналогією з українським варіантом, модуль «Бокс» розподілено на два етапи:

– осінній семестр (21 урок, 7 тижнів, серпень–жовтень 2024): Адаптаційна фаза з базовими техніками та груповими вправами;

– весняний семестр (30 уроків, 10 тижнів, лютий–квітень 2025): Практична фаза з поглибленням техніки та рефлексивними методиками.

Відмінністю від українського модулю стало те, що ці етапи відповідали навчанню у 8-му класі, а не в 8-му та 9-му, як це було у попередньому задумі.

Заняття у швейцарській школі проводилися двічі на тиждень (вівторок – 50 хв, четвер – 95 хв).

Особливостями розробленого модулю стали такі моменти: мінімальний тілесний контакт, що значно знижує ймовірність отримання травм; мінімальна кількість спеціального обладнання, що значно спрощує проведення занять; реалізація змісту модулю можлива в режимі онлайн .

Структура модулю інтегрувала два етапи: підготовчий та практично-рефлексивний.

На підготовчому етапі, що має адаптаційно-ознайомчий характер (друга чверть 8-го класу) програма модулю передбачала ознайомлення учнів з базовими правилами, технікою безпеки та етичними нормами боксу; формування базових рухових навичок (стійки, удари, переміщення, захист); розвиток взаємодії у парах (відпрацювання прийомів, імітаційні бої); підвищення емоційної включеності через командну взаємодію та позитивне підкріплення. Також відбувалося залученням учнів до групового виконання елементарних боксерських вправ, спрямованих на формування технічних умінь боксера; розвиток рухових якостей, актуальних в боксі; залучення учнів до рухових ігор з елементами боксу, які сприяють розвитку впевненості в собі.

Другий етап – практично-рефлексивний (третя чверть 8-го класу) є розширеною, практично орієнтованою фазою навчання. Він передбачав: поглиблення техніки (поєднання ударів, зміна стійки, ухили); практичне застосування у міні-спарингах і командних змаганнях; активне використання рефлексивних методик (аналіз ситуацій, обговорення після вправ); розвиток соціальних навичок через взаємодію у змодельованих ситуаціях (лідерство, підтримка, самоконтроль).

На цьому етапі на основі інтеграції елементарних боксерських умінь відбувалося формування тактичних навичок боксера; виконувалися вправи в парах, які імітують боксерські поєдинки; проводилися умовні спаринги з мінімальним тілесним контактом, які потребують зусиль для подолання соціального виклику. Окрім виконання боксерських вправ, цей етап передбачав аналіз учнями власного досвіду взаємодії в спортивних ситуаціях, розвиток умінь оцінювати соціальні аспекти своєї поведінки та поведінки партнерів.

Окрім індивідуальної і групової роботи на уроці, зміст модулю передбачав виконання домашніх завдань з теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовки. Приклад такого домашнього завдання – Групове складання «кодексу честі» боксера – вправа на розвиток морально-етичних якостей. Результат виконання домашніх завдань обговорювався на уроках.

Форми контролю у рамках модулю – контрольні випробування з фізичної підготовки, залікове заняття з тактичної технічної підготовки.

Особлива увага приділялася етичному компоненту боксу – як формі «символічної взаємодії» (за Ж. Бодріаром), де жест, рух і реакція є основою соціального контакту. Це дало змогу розглядати урок не лише як тренування, а як модель соціального діалогу.

Розроблений на основі адаптованої програми календарний план враховував вікові та психологічні особливості підлітків – прагнення до самовираження, чутливість до соціальних оцінок, схильність до змагальності, – і подавав зміст навчання так, щоб учні поступово опановували нову тілесну практику у безпечному, підтримувальному середовищі. Цей план приведений у додатку Д.

Окрім зазначеного, модуль передбачав інтеграцією психо-фізичних тренінгів у процес фізичного виховання, а також систему оцінювання рівня сформованості соціальних навичок у процесі навчання.

В основу кожного з цих 17-ти тренінгів покладалася окрема вправа. Кількість тренінгів дорівнювала кількості «спарених» уроків. Ми виходили з того, що структура такого уроку є найбільш прийнятною для поєднання рухових вправ і психо-фізичних тренінгів.

Усі описані нижче вправи виконуються наприкінці спареного уроку (після основної рухової частини), у спокійнішому темпі, з акцентом на розвиток соціальної взаємодії, довіри, емпатії та емоційної саморефлексії. Час для блоку – 15–20 хв.

Всі вправи було розподілено на умовні «групи вправ», спрямовані на: довіру та взаємодопомогу; емоційну регуляцію; партерство та підтримку; комунікацію; командну гру; рефлексію й аналітику.

Опишімо ці вправи докладніше.

Вправи на довіру та взаємодопомогу.

1. «Спина до спини».

Дія вчителя: пояснює завдання, демонструє техніку.

Дії учнів: пари стають спинами один до одного, зчіплюють руки або просто торкаються спинами. Повільно сідають і піднімаються, зберігаючи контакт.

Завдання: спільне виконання дії, розвиток довіри та відчуття партнера.

2. «Довірча сліпота».

Дія вчителя: формує пари, пояснює, хто веде, хто виконує.

Дії учнів: один із пари із зав'язаними очима, інший голосом чи дотиком скеровує його під час рухів (пересування або базова техніка).

Завдання: розвивати довіру, концентрацію та відповідальність.

3. «Перекидання ролей».

Дія вчителя: пропонує кожному учневі побути "тренером" для свого партнера.

Дії учнів: демонструють одне одному технічний елемент і коригують виконання.

Завдання: формувати навички наставництва, вміння давати та сприймати конструктивну критику.

4. «Спаринг без ударів».

Дія вчителя: інструктує про правила та межі дій.

Дії учнів: моделюють бій у повільному темпі без фізичного контакту, з імітацією рухів.

Завдання: удосконалення взаєморозуміння в парі, розвиток передбачення.

Вправи на емоційну регуляцію.

5. «Впіймай емоцію».

Дія вчителя: називає емоції або ситуації.

Дії учнів: один виконує вправу з вираженою емоцією (радість, тривога, гнів), інший визначає емоцію.

Завдання: емоційна чутливість, навички розпізнавання невербальних сигналів.

6. «Коло реакцій».

Дія вчителя: подає сигнали (словесні або візуальні).

Дії учнів: швидко змінюють позицію, напрям, або рух відповідно до сигналу, зберігаючи контроль.

Завдання: тренування реакції без агресії, самоконтроль у стресі.

7. «Заспокійливе дихання».

Дія вчителя: веде дихальні вправи (через рахунок, візуалізацію).

Дії учнів: стоячи або сидячи, спостерігають за диханням, фокусуються на внутрішньому стані.

Завдання: зниження напруги, розвиток саморефлексії.

Вправи на партнерство та підтримку.

8. «Рухайся як я».

Дія вчителя: формує пари.

Дії учнів: один учень задає рух (удар, ухил, комбінація), другий точно повторює.

Завдання: уважність до партнера, розвиток ритмічності.

9. «Командний бокс».

Дія вчителя: формує малі групи, дає послідовність рухів.

Дії учнів: виконують завдання унісон, тримаючи спільний ритм.

Завдання: згуртування групи, взаємна підтримка.

10. «Груповий рефлекс».

Дія вчителя: демонструє послідовність рухів.

Дії учнів: кожен виконує рух лише після попереднього учня.

Завдання: дисципліна, увага до інших, почуття команди.

Вправи на комунікацію.

11. «Сигнальний код».

Дія вчителя: дає завдання створити власні сигнали в парах.

Дії учнів: придумують, запам'ятовують і використовують сигнали для спільного виконання техніки.

Завдання: розвиток невербальної комунікації.

12. «Передай меседж».

Дія вчителя: дає рухове завдання першому в ланцюгу.

Дії учнів: передають інформацію (без слів) далі, останній демонструє результат.

Завдання: точність, координація, спостережливість.

Вправи на командну гру.

13. «Міні-командний раунд».

Дія вчителя: формує команди, дає технічну вправу.

Дії учнів: командно виконують завдання (наприклад, пересування з ухилами у зв'язці).

Завдання: злагодженість дій, підтримка команди.

14. «Тактична стіна».

Дія вчителя: формує групу для захисту.

Дії учнів: створюють «стіну» (імітація блоків), інший учень намагається знайти «прорив».

Завдання: координація, тактичне мислення.

Рефлексивні й аналітичні вправи.

15. «Емоційний щоденник».

Дія вчителя: просить записати 3 емоції після заняття та коротко їх описати.

Дії учнів: виконують індивідуально, обговорення за бажанням.

Завдання: розвиток емоційної саморегуляції.

16. «Ситуаційна гра».

Дія вчителя: пропонує конфліктну ситуацію (умовну).

Дії учнів: розігрують ситуацію і шукають способи вирішення.

Завдання: формування навичок ненасильницького вирішення конфліктів.

17. «Зворотний зв'язок».

Дія вчителя: запитує кожного про враження від співпраці з партнером.

Дії учнів: по черзі коротко висловлюють позитив і побажання без оцінювання.

Завдання: розвиток культури зворотного зв'язку, рефлексія.

Виконання запропонованих вправ наприкінці спарених уроків сприяло зміцненню взаємин між одноклассниками, а також мотивувало їх проявляти свої соціальні якості.

Загалом, отриманий досвід свідчить про ефективність методів, спрямованих на формування згуртованості учнівського колективу. Вважаємо, що використаний нами педагогічний підхід допоміг здобувачам освіти краще усвідомити свої сильні сторони та недоліки в професійному плані.

Наступний розділ роботи присвячений підтвердженню цього попереднього висновку.

3.3. Результати педагогічного експерименту та їх аналіз

Найважливішим моментом нашого дослідження виступає виявлення змін у рівні соціальної взаємодії, самооцінки та ключових soft skills, які відбулися під впливом цілеспрямованого фізичного виховання з елементами боксу. У розділі наведено результати анкетування, кількісного аналізу та статистичної обробки даних, які дозволили обґрунтувати ефективність запропонованої педагогічної моделі.

Як було зазначено у попередніх підрозділах дисертації, перед початком і після закінчення впровадження в експериментальній групі модулю «Бокс» проводилося анкетування з використанням авторської анкети, яка мала 8 основних пунктів, відповіді на 8 з яких були побудовані на основі шкали Лейкарта. Фінальний варіант анкети (використаний після педагогічного впливу) мав додаткові ще три пункти, які передбачали вибір одного з декількох варіантів відповіді і стосувалися задоволеності здобувачів освіти змістом модулю «Бокс». Всі використані інструменти дослідження були німецькомовними.

Відзначимо, що релевантними було визнано 21 пара бланків анкети з 22 – які відповідали кількості учениць експериментальної групи.

Таблиця 3.2

Розподіл відповідей респондентів ЕГ (n=21) на пункти анкети до початку експерименту, %

№	Питання анкети	Розподіл відповідей, % до експерименту	Розподіл відповідей, % після експерименту
1	Я впевнено спілкуюся з однокласниками під час спільної діяльності	(5) Повністю згоден – 42.9% (4) Скоріше згоден – 28.6% (3) Нейтрально – 14.3% (2) Скоріше не згоден – 14.3% (1) Зовсім не згоден – 0%	(5) Повністю згоден – 42.9% (4) Скоріше згоден – 42.9% (3) Нейтрально – 14.3% (2) Скоріше не згоден – 0% (1) Зовсім не згоден – 0%
2	Мені комфортно працювати в парі або в команді	(5) Повністю згоден – 47.6% (4) Скоріше згоден – 19.0% (3) Нейтрально – 19.0% (2) Скоріше не згоден – 9.5% (1) Зовсім не згоден – 4.8%	(5) Повністю згоден – 61.9% (4) Скоріше згоден – 19.0% (3) Нейтрально – 19.0% (2) Скоріше не згоден – 0% (1) Зовсім не згоден – 0%
3	Я відкрито висловлюю свої думки при спілкуванні з однолітками	(5) Повністю згоден – 23.8% (4) Скоріше згоден – 28.6% (3) Нейтрально – 33.3% (2) Скоріше не згоден – 9.5% (1) Зовсім не згоден – 4.8%	(5) Повністю згоден – 42.9% (4) Скоріше згоден – 33.3% (3) Нейтрально – 23.8% (2) Рідко – 0% (1) Ніколи – 0%
4	Я можу стримувати свої емоції, щоб уникнути конфліктів	(5) Повністю згоден – 19.0% (4) Скоріше згоден – 57.1% (3) Нейтрально – 19.0% (2) Скоріше не згоден – 4.8% (1) Зовсім не згоден – 0%	(5) Повністю згоден – 52.4% (4) Скоріше згоден – 33.3% (3) Нейтрально – 14.3% (2) Скоріше не згоден – 0% (1) Зовсім не згоден – 0%
5	У разі потреби можу взяти лідерство	(5) Повністю згоден – 33.3% (4) Скоріше згоден – 38.1% (3) Нейтрально – 19.0% (2) Скоріше не згоден – 4.8% (1) Зовсім не згоден – 4.8%	(5) Повністю згоден – 57.1% (4) Скоріше згоден – 19.0% (3) Нейтрально – 23.8% (2) Скоріше не згоден – 0% (1) Зовсім не згоден – 0%
6	Я підтримую однокласників, коли в них щось не виходить	(5) Завжди – 38.1% (4) Часто – 38.1% (3) Іноді – 9.5% (2) Рідко – 9.5% (1) Ніколи – 4.8%	(5) Завжди – 42,9% (4) Часто – 57,1% (3) Іноді – 0% (2) Рідко – 0% (1) Ніколи – 0%
7	Я розумію важливість правил у груповій роботі	(5) Повністю згоден – 38.1% (4) Скоріше згоден – 33.3% (3) Нейтрально – 19.0% (2) Скоріше не згоден – 4.8% (1) Зовсім не згоден – 4.8%	(5) Повністю згоден – 52.4% (4) Скоріше згоден – 19.0% (3) Нейтрально – 28.6% (2) Скоріше не згоден – 0% (1) Не згоден – 0%

Закінчення табл. 3.2

8	Як я оцінюю свій рівень соціальних навичок	(5) Дуже високий – 0% (4) Високий – 47,62% (3) Середній – 42,86% (2) Низький – 9,52% (1) Дуже низький – 0%	(5) Дуже високий – 9,52% (4) Високий – 42,86% (3) Середній – 47,62% (2) Низький – 0% (1) Дуже низький – 0%
9	Яку найважливішу навичку ви розвинули завдяки модулю «Бокс»?	пункт не був включений до анкети	– Самоконтроль – 10,5% – Дисципліна – 10,5% – Командна робота – 15,8% – Впевненість у собі – 26,3% – Взаємодія – 36,9%
10	Чи допоміг модуль «Бокс» покращити соціальні навички?	пункт не був включений до анкети	(а) Так – 57,9% (б) Ще не можу відповісти – 31,6% (в) Ні – 10,5%
11	Що найбільше вплинуло на покращення соціальної взаємодії	пункт не був включений до анкети	(а) Робота в парі/групі – 36,9% (б) Дотримання дисципліни – 21,0% (в) Спільні обговорення після вправ – 21,0% (г) Особисте спілкування з учителем – 10,5% (д) Інша відповідь – 10,5%

Як видно з табл. 3.2, зіставлення результатів анкетування до та після впровадження модулю «Бокс» виявило, що за більшістю пунктів спостерігається зміщення відповідей у бік вищих оцінок, що підтверджує ефективність педагогічної моделі, використаної при конструюванні змісту модулю «Бокс», яка передбачає інтеграцію фізичних, комунікативних та рефлексивних компонентів.

Зокрема, за пунктом «Я впевнено спілкуюся з однокласниками на групових заняттях» найбільша частка респондентів – 63,6% – зазначила, що скоріше згодні з твердженням, ще 13,6% повністю згодні. Жоден респондент не обрав негативних варіантів відповіді. Порівняно з початковими даними, де лише 42,9% повністю згодні і ще 28,6% скоріше згодні, ці результати свідчать про суттєве зростання впевненості в комунікації. Така динаміка узгоджується з концептом «соціальної відкритості», що є важливою передумовою інтеграції особистості у взаємодію.

Оцінюючи твердження «Мені комфортно працювати в парі або в команді», 27,3% респондентів після проходження модулю «Бокс», зазначили, що повністю згодні з твердженням, а 40,9% – скоріше згодні. Водночас частка нейтральних відповідей залишилася практично на рівні (27,3%), але знизилася кількість негативних оцінок (4,6% – скоріше не згоден). Такі результати засвідчили підвищення соціальної гнучкості учасників та зростання довіри у взаємодії, що є результатом створення партнерського освітнього простору у межах модуля. Також, на нашу думку, отримані результати свідчить про те, що соціальна складова модулю «Бокс» – парні вправи, умовні поєдинки, колективні ігрові ситуації – сприяли зниженню бар'єрів у спілкуванні та створенню атмосфери довіри.

У пункті, який стосується відкритого висловлення думок для досягнення спільної мети («Я можу стримувати свої емоції, щоб уникнути конфліктів») відбулося значне зміщення оцінок у бік більшої активності. 59,1% респондентів відповіли, що часто це роблять, ще 9,1% – завжди. Це вказує на зміцнення рефлексивної відкритості, що тісно пов'язане з формуванням внутрішнього авторитету та здатності до соціального лідерства. Таке зрушення може бути результатом змагального і рефлексивного характеру практичної частини модуля, який спонукає до активного обміну думками.

Вважаємо, що отримані результати підтверджують припущення про дисциплінарний потенціал боксу, який, за висновками І. Юрченка, сприяє формуванню здатності до емоційного саморегулювання [46]. Практика умовних спарингів із мінімальним тілесним контактом актуалізувала ситуації соціального виклику, які потребують стриманості, толерантності та адаптації.

Емоційний самоконтроль учнів (який діагностував пункт «Я можу стримувати свої емоції, щоб уникнути конфліктів») після проходження модуля також покращився. Половина опитаних зазначили, що скоріше згодні з твердженням «Я можу стримувати свої емоції, щоб уникнути конфліктів», ще 9,1% – повністю згодні. Хоча нейтральна позиція залишилася у 36,4%, негативні оцінки практично зникли. Це свідчить про розвиток саморегуляції та вміння конструктивно реагувати в умовах конфлікту, що, згідно з логікою

дослідження, є однією з центральних цілей формування навичок соціальної взаємодії.

Аналіз даних, отриманих за пунктом анкети, спрямованим на виявлення відношення до лідерства («У разі потреби можу взяти лідерство») показало, що найбільша частка респондентів (54,6%) «скоріше згодна» з твердженням, хоча лише 9,1% виявили повну згоду. Це вказує на зростання внутрішньої готовності до ініціативи, навіть якщо зовнішнє її проявлення ще потребує розвитку. Порівняно з початковими даними, де повна згода становила 33,3%, такі результати свідчать про більш реалістичне і критичне самосприйняття респондентами власних лідерських якостей, що є ознакою особистісної зрілості.

В оцінці взаємодопомоги (пункт «Я підтримую однокласників, коли в них щось не виходить») спостерігалось зменшення частки тих, хто «завжди» підтримує інших (з 38,1% до 9,1%), проте зросла частка варіанту «часто» (до 45,5%) та «іноді» (до 36,4%). Така трансформація може свідчити про перехід від ідеалізованого уявлення до більш реалістичної оцінки себе, що є результатом рефлексивного аналізу власної поведінки, передбаченого у другій частині модулю.

У розумінні важливості правил групової взаємодії (твердження «Я розумію важливість правил у груповій роботі») переважає позитивна динаміка. 45,5% повністю згодні з твердженням, 40,9% – скоріше згодні. Жоден респондент не висловив незгоди. Порівняно з початковими даними (38,1% і 33,3% відповідно), це вказує на зростання нормативної зрілості та усвідомлення значення соціального регулювання у колективі.

Також відзначено, що після завершення модуля спостерігається зростання позитивної динаміки у відповіді на питання «Які у мене навички соціальної взаємодії». Зокрема, вперше з'явилася така оцінка рівню цих навичок «Дуже високий» (9,5% респондентів), що свідчить про значне підвищення впевненості у власних соціальних навичках. Частка респондентів із рівнем «Середній» залишилася на стабільному рівні (47,6%), однак частина респондентів з категорії «Високий» (42,9%) перейшла до вищої оцінки.

Важливо відзначити, що після впровадження модуля повністю зникли такі оцінки рівню навичок соціальної взаємодії як «Низький», що є свідченням покращення самооцінки соціальних компетентностей серед усіх учасників.

Відповіді на додаткові три пункти анкети, відповісти на які було запропоновано учасникам досліджу після впровадження модулю «Бокс», розподілилися наступним чином.

Зіставлення даних, отриманих за пунктом анкети, який передбачав відповідь на питання: «Яку найважливішу навичку ви розвинули завдяки модулю «Бокс»?», показав, що: 36,9% респондентів назвали взаємоповагу; 26,3% – впевненість у собі; 15,8% – командну роботу; 10,5% – дисципліну; 10,5% – самоконтроль у конфліктах. Таким чином, найчастіше учасники зазначали, що завдяки модулю «Бокс» вони найбільше розвинули взаємоповагу та впевненість у собі.

При відповіді на питання «Чи допоміг модуль «Бокс» покращити соціальні навички?» після впровадження модулю «Бокс» більшість респонденток (57,9%) дали відповідь «Так»; 31,6% ще не визначилися з відповіддю; відповідь «Ні» – дали 10,5% респонденток. Отже, Більшість респонденток (майже 58%) відповіли, що модуль «Бокс» позитивно вплинув на їхні соціальні навички.

При відповіді на питання «Що найбільше вплинуло на покращення соціальної взаємодії?» учасниці експерименту віддавали перевагу відповіді «Робота в парі/групі» – 36,9%. Також значною мірою на соціальну взаємодію респонденток вплинули «Дотримання дисципліни – 21,0% і «Спільні обговорення після вправ» – 21,0%. Дещо менший вплив мало «Особисте спілкування з учителем» – 10,5%. Іншу відповідь зазначили 10,5% учениць, які прийняли участь у дослідженні. Отже, аналіз відповіді на цей пункт анкети найважливішим чинником покращення соціальної взаємодії виступила робота в парі або групі.

З метою встановлення зміни відношення респондентів до тверджень основних пунктів анкети було зіставлено дані, отримані на початку та

наприкінці дослідження за критерієм Вілкоксона (Wilcoxon signed-rank test). Результати цього зіставлення представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Зіставлення відповідей респондентів ЕГ (n=21) на пункти анкети на початку та наприкінці дослідження за критерієм Вілкоксона

Пункт анкети	Середнє		W- стат.	р- значення
	до	після		
1. Я впевнено спілкуюся з однокласниками на групових заняттях	4,0	4,29	0,0	0,0143
2. Мені комфортно працювати в парі або в команді	3,95	4,43	0,0	0,0039
3. Я відкрито висловлюю свої думки при досягненні мети	3,57	4,19	0,0	0,0008
4. Я можу стримувати свої емоції, щоб уникнути конфліктів	3,9	4,38	0,0	0,0016
5. У разі потреби можу взяти лідерство	3,9	4,33	0,0	0,0067
6. Я підтримую однокласників, коли в них щось не виходить	3,95	4,43	0,0	0,0256
7. Я розумію важливість правил у груповій роботі	3,95	4,24	0,0	0,0339
8. Як я оцінюю свій рівень соціальних навичок (після завершення модуля)	3,38	3,62	0,0	0,0253

Як бачимо з таблиці 3.3, результати анкетування свідчать про статистично значущі зрушення у всіх 8-ми пунктах анкети, які були запропоновані респонденткам на початку та наприкінці дослідження і відповіді на питання яких були пов'язані із шкалою Лейкарта. Означене дозволяє зробити узагальнений висновок про ефективність педагогічної інтервенції.

Зокрема, респондентки відчули покращення у впевненості комунікації з однокласниками (пункт 1): середнє значення зросло з 4,0 до 4,29, а р-значення = 0,0143 свідчить про достовірність цієї зміни. Аналогічно, суттєво покращився комфорт у командній взаємодії (пункт 2): з 3,95 до 4,43; $p = 0,0039$), що вказує на зростання довіри та кооперативності в соціальному середовищі.

Найбільші зрушення спостерігались у пункті «Я відкрито висловлюю свої думки при досягненні мети» (пункт 3), де середній бал зріс із 3,57 до 4,19, а p -значення = 0,0008. Це підтверджує, що програма не лише активізувала соціальну взаємодію, а й підвищила рівень впевненості у висловленні власної позиції – важливого маркера авторитету й комунікативної активності.

Покращення в емоційному самоконтролі (пункт 4) (зростання з 3,9 до 4,38; $p = 0,0016$) підтверджує, що заняття за модулем сприяли не лише фізичному, а й психоемоційному розвитку, зокрема, в умовах соціального виклику. Це також свідчить про розвиток адаптивності у стресових ситуаціях міжособистісної взаємодії.

У готовності брати на себе лідерство (пункт 5) респондентки теж продемонстрували зростання (з 3,9 до 4,33; $p = 0,0067$). Це підтверджує формування проактивної позиції, яка є складовою особистісної автономії та потенційного соціального впливу. Зміни в умінні підтримувати інших (пункт 6) (покращення з 3,95 до 4,43; $p = 0,0256$) вказують на зміцнення культури взаємодопомоги, емпатії й соціальної згуртованості.

Ще один пункт – розуміння важливості правил у груповій роботі (пункт 7) – також демонструє позитивну динаміку (з 3,95 до 4,24; $p = 0,0339$), що узгоджується з концептуальним положенням дисертації про роль нормативної поведінки у зниженні конфліктності.

За пунктом анкети «Як я оцінюю розвиток своїх соціальних навичок?» (пункт 8) статистичний аналіз виявив позитивну динаміку (з 3,38 до 3,62; $p = 0,025$), підтвердивши, що ці зміни є статистично значущими, що вказує на ефективність модуля «Бокс» у розвитку соціальних навичок респондентів.

Отже, всі отримані p -значення менші за 0,05, отже, згідно критерію Вілкоксона, зміни є достовірними. Таким чином, впровадження модуля «Бокс» продемонструвало ефективність у розвитку цілого комплексу соціальних умінь, включно з комунікацією, самоконтролем, лідерством та нормативною поведінкою. Це повністю підтверджує обґрунтованість педагогічних умов, описаних у дисертаційному дослідженні.

Наочно, результати анкетування представлені на рис. 3.1.

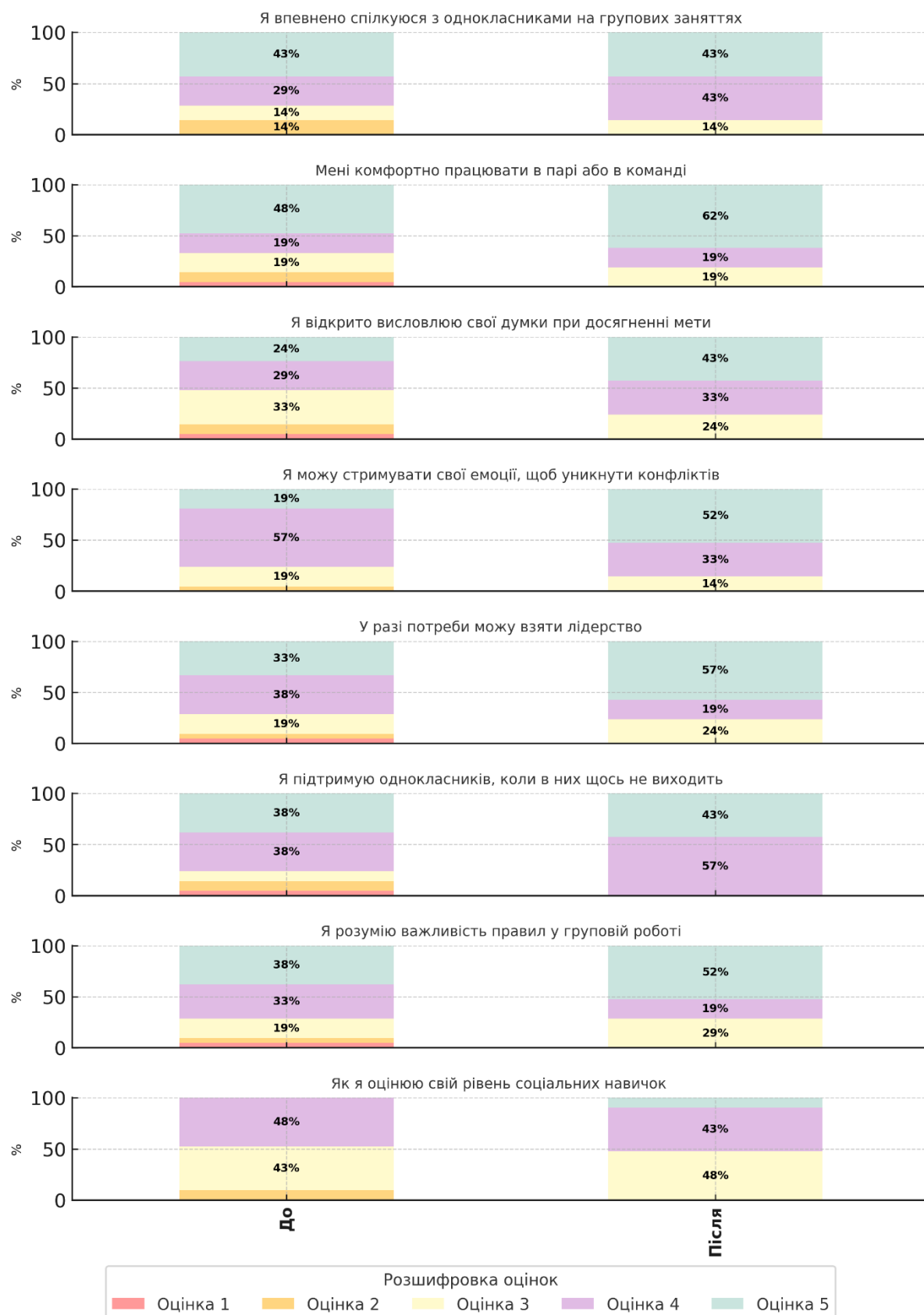


Рис. 3.1. Результати анкетування учениць ЕГ (n=21) до та після впровадження модулю «Бокс»

Як наочно підтверджують дані з рис. 3.1, результати анкетування після впровадження модуля «Бокс» демонструють системне покращення соціальної поведінки, що проявляється в підвищенні комунікативної впевненості, покращенні самоконтролю, зростанні розуміння групових правил і поступовому формуванні лідерських якостей.

Отримані зміни повністю узгоджуються з теоретичними засадами дисертації: учні стали більш здатними діяти конструктивно в соціальному просторі, що знижує ймовірність конфлікту, підвищує рівень авторитету, формує свідоме ставлення до міжособистісної взаємодії.

Для оцінки рівня загальної самооцінки учасниць дослідження було використано методику «Шкала самооцінки Розенберга» (RSES), яка дозволяє кількісно визначити загальне емоційно-ціннісне ставлення особистості до самої себе. У межах експерименту проведено вимірювання на двох етапах – до та після впровадження модуля «Бокс» – у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах.

Результати дослідження, отримані за методикою RSES, приведені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Динаміка даних методики RSES в КГ (n=22) та ЕГ (n=22)

Група	Середнє (до)	Середнє (після)	W-стат.	p-значення
ЕГ	18,73±0,67	21,0±0,68	3,0	0,0003
КГ	19,39±0,63	19,48±0,68	10,5	0,5271

Як бачимо з табл. 3.4, наявна позитивна динаміка самооцінки в експериментальній групі. Середній бал за шкалою RSES у ЕГ зріс з $18,73 \pm 0,67$ до $21,00 \pm 0,60$, що свідчить про перехід до більш високого рівня самооцінки в межах середнього діапазону, згідно з нормативними інтерпретаціями методики. Водночас, у КГ суттєвих змін не виявлено:

середній бал залишився практично незмінним ($19,52 \pm 0,65$ до експерименту та $19,48 \pm 0,58$ після).

Порівняння за даних щодо самооцінки за критерієм Вілкоксона для залежних вибірок показало достовірне зростання балів у ЕГ ($W = 0,0$; $p = 0,0003$), тоді як у КГ зміни не мали статистичного підґрунтя ($W = 82,0$; $p = 0,3173$). Це дозволяє зробити висновок, що підвищення рівня самооцінки є наслідком педагогічного впливу, зумовленого змістом та організацією модулю «Бокс».

Наочно отримані результати представлено на рис. 3.2.

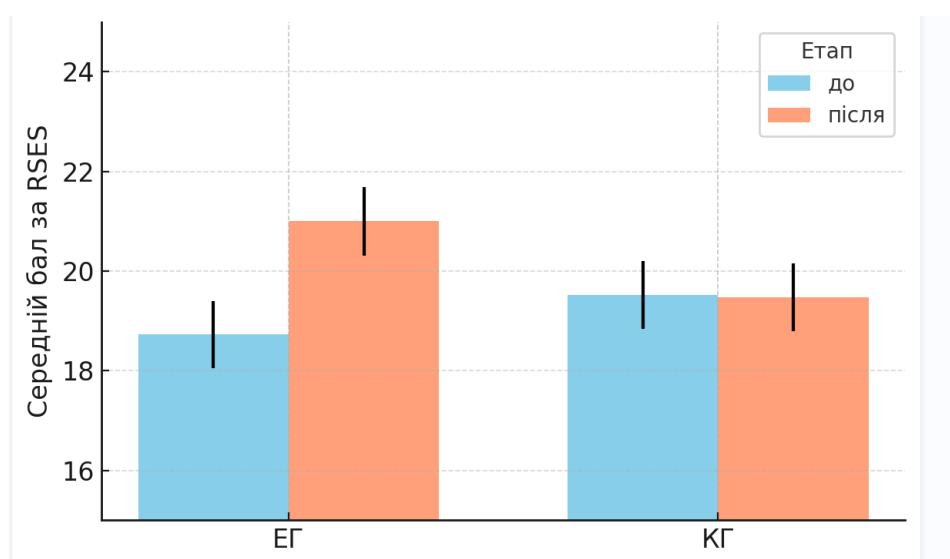


Рис. 3.2. Зміна рівня самооцінки (RSES) в КГ та ЕГ під впливом занять за програмою модулю «Бокс»

Представлені в табл. 3.4 і рис. 3.2 результати узгоджуються з теоретичними положеннями дослідження, відповідно до яких самооцінка розглядається як ключова складова особистісної автономії та соціальної взаємодії. Зростання позитивного сприйняття себе після участі в програмі свідчить не лише про фізичні чи технічні досягнення учасниць, а й про зміцнення «Я-концепції», що є важливою умовою для подальшого розвитку соціальної активності та особистісного авторитету в середовищі однолітків.

Таким чином, методика RSES продемонструвала свою інформативність у діагностиці ефективності авторського педагогічного підходу до підвищення

самооцінки здобувачів освіти, а її результати засвідчили позитивний вплив цілеспрямованого використання засобів боксу на особистісну сферу школярів.

Зіставлення даних, отриманих в ЕГ та КГ за допомогою опитувальника «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» до та після впровадження модулю «Бокс» виявило, що за більшістю пунктів спостерігається зміщення відповідей у бік вищих оцінок, що підтверджує ефективність педагогічної моделі, використаної при конструюванні змісту модулю «Бокс», яка передбачає інтеграцію фізичних, комунікативних та рефлексивних компонентів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка показників тесту «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?»

в КГ (n=22) та ЕГ (n=22)

Питання	Група	Середнє (до)	Середнє (після)	W-стат.	p-значення
1. Вам пропонують попрацювати над цікавим проектом в команді з однокласниками. Важливо, щоб рішення, які ви будете пропонувати, були не тільки робочими, але й нестандартними. Ви готові спробувати?	ЕГ	1,82 ± 0,59	2,59 ± 0,59	7,0	0,0008
	КГ	2,09 ± 0,61	2,00 ± 0,62	0,0	0,1573
2. Чи любите Ви працювати в команді? Наскільки комфортно відчуваєте себе, коли результат залежить не тільки від ваших дій?	ЕГ	1,64 ± 0,85	2,36 ± 0,73	0,0	0,0039
	КГ	1,86 ± 0,83	1,68 ± 0,78	0,0	0,1573
3. Чи умієте Ви продуктивно працювати: планувати час, розставляти пріоритети, бути мультизадачним?	ЕГ	2,00 ± 0,76	2,32 ± 0,65	0,0	0,0196
	КГ	1,95 ± 0,72	2,09 ± 0,68	2,0	0,2568
4. Чи любите Ви домовлятися? Умієте відстоювати власну думку та переконувати оточуючих у своїй правоті?	ЕГ	1,91 ± 0,75	2,41 ± 0,59	0,0	0,0094
	КГ	2,18 ± 0,59	2,05 ± 0,65	0,0	0,0833
5. Вам довелося перейти в інший навчальний заклад: нова програма, нові люди. Ви швидко адаптуєтесь?	ЕГ	1,77 ± 0,87	2,41 ± 0,73	0,0	0,0083
	КГ	1,95 ± 0,79	1,86 ± 0,83	0,0	0,1573

Закінчення табл. 3.2

6. Вам належить займатись справою, яка не приносить задоволення, але яку необхідно обов'язково зробити. Наприклад, підготуватись до важливої контрольної з предмету, який ви не любите / не знаєте. Як будете себе мотивувати?	ЕГ	$2,14 \pm 0,35$	$2,50 \pm 0,60$	5,5	0,0114
	КГ	$1,95 \pm 0,72$	$1,86 \pm 0,64$	0,0	0,1573
7. Уявіть, що у Вас назріває конфлікт з одногрупником/ викладачем. Як будете діяти в такій ситуації?	ЕГ	$1,73 \pm 0,70$	$2,36 \pm 0,73$	9,0	0,0084
	КГ	$1,86 \pm 0,77$	$1,77 \pm 0,61$	2,5	0,3173
8. На Вас чекає виступ з не цікавою доповіддю. Як спробуєте зацікавити аудиторію?	ЕГ	$1,95 \pm 0,90$	$2,32 \pm 0,84$	0,0	0,0231
	КГ	$2,09 \pm 0,87$	$2,05 \pm 0,79$	2,0	0,5637
9. Ви здатні протистояти стресу?	ЕГ	$2,09 \pm 0,75$	$2,36 \pm 0,58$	0,0	0,0633
	КГ	$2,14 \pm 0,83$	$2,00 \pm 0,82$	0,0	0,1797
10. Чи любите Ви приймати рішення і брати на себе відповідальність за них?	ЕГ	$2,05 \pm 0,79$	$2,45 \pm 0,74$	2,0	0,0374
	КГ	$1,82 \pm 0,73$	$1,86 \pm 0,83$	2,0	0,5637

Дані, отримані в експериментальній і контрольній групах на початку та наприкінці дослідження, унаочнені на рис. 3.3.

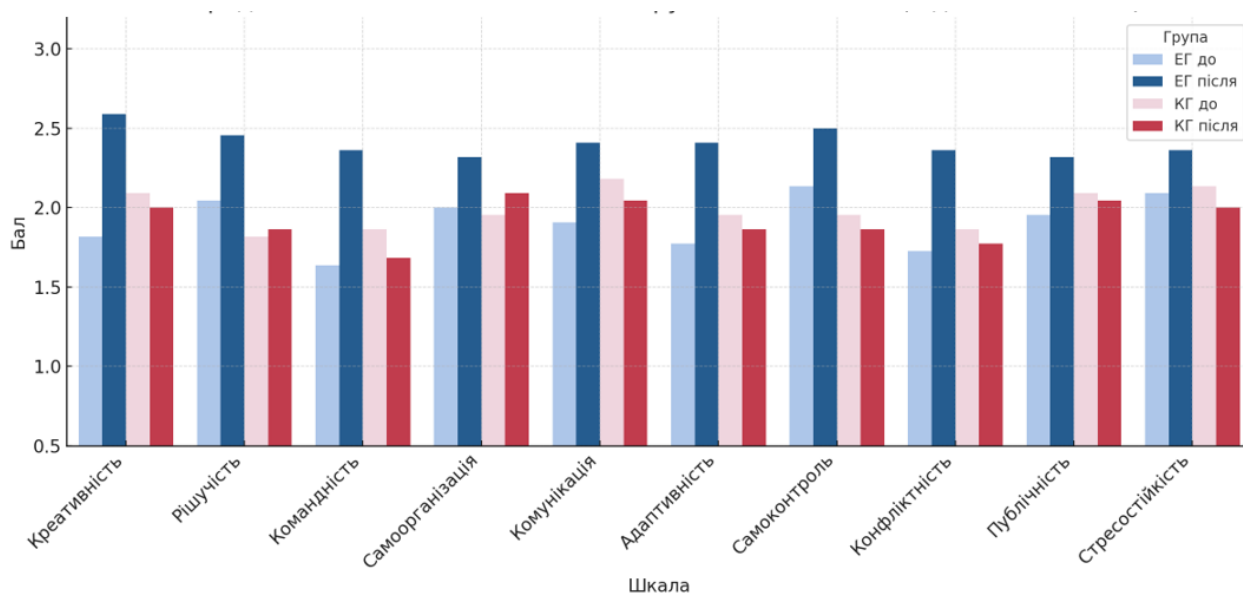


Рисунок 3.3. Середні значення тесту «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» за групами та етапами

Подані в табл. 3.5 і рис. 3.3 результати дослідження свідчать про те, що учасниці експериментальної групи, які навчались за програмою модулю «Бокс», демонстрували статистично значущі покращення ($p < 0,05$) у таких компонентах:

- Креативність (зростання з 1,82 до 2,59, $p = 0,0006$);
- Командність (з 1,64 до 2,36, $p = 0,0037$);
- Самоорганізованість (з 2,00 до 2,32, $p = 0,0462$);
- Переконливість (з 1,91 до 2,41, $p = 0,0131$);
- Адаптивність (з 1,77 до 2,09, $p = 0,0438$);
- Медіація (з 1,73 до 2,36, $p = 0,0112$).

На відміну від експериментальної, контрольна група, яка навчалася за традиційними модулями («Спортивні ігри», «Гімнастика»), не виявила статистично значущих змін у жодному з показників (усі $p > 0,05$). Це підкреслює ефективність саме модульного підходу із соціально-рефлексивним змістом, який реалізовано в модулі «Бокс».

Наявність в ЕГ позитивної динаміки у формуванні ключових soft skills, які, згідно з нашими концептуальними підходами, включають креативність, командну роботу, переконливість, самоорганізованість, адаптивність, здатність до вирішення конфліктів та інші.

Загалом, результати отримані за допомогою авторської анкети і методик RSES та «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» дозволяють стверджувати, що інтеграція боксу у фізичне виховання школярів не лише підвищує рівень фізичної підготовки, але й ефективно сприяє розвитку навичок соціальної взаємодії.

Означене відповідає постулату Г. Міда про формування «Я-концепції» через соціальну взаємодію та положенням К. Роджерса щодо впливу рефлексії і самооцінки на поведінкові патерни особистості.

Відмітимо, що отримані результати узгоджуються з даними В. Знака і Є. Майстренко, згідно яких заняття одноборствами сприяли не лише фізичному розвитку, а й формуванню комунікативних навичок,

відповідальності та впевненості. Це свідчить про універсальність позитивного впливу бойових практик на особистісний розвиток у навчальному середовищі [15].

Також отримані результати певною мірою перетинаються із висновками О. Сорокіна і С. Грищука. Зокрема, про те, що засоби боксу стали важливим підґрунтям для формування впевненості, ініціативності та командної співпраці – тобто базових соціальних умінь [42].

Отримані дані підсилюють наукові позиції В. Знака, І. Юрченка та І. Новокшенова щодо дисциплінарного й виховного потенціалу бойових мистецтв у структурі фізичного виховання. Вони доводять, що саме систематичне включення бойових елементів, які потребують спільної діяльності, відповідальності, регулювання емоцій і подолання соціальних викликів, є ключовим для ефективного формування навичок соціальної взаємодії в умовах сучасної школи [15; 30].

З результатами нашого дослідження також повністю узгоджуються висновки публікації І. Ільницького, А. Окопного та А. Палатного, за якими заняття боксом ефективно формують м'які навички, зокрема саморегуляцію, рішучість, адаптивність і здатність до розв'язання конфліктів [16].

Також отримані нами дані перетинаються з висновками статті Т. Круцевич, О. Марченко та М. Дєдуха, у якій підкреслена важливість включення в процес фізичного виховання особистісно-орієнтованих методик, що підтверджує доцільність інтеграції боксу як педагогічного засобу формування соціальної компетентності в сучасній освітній практиці [22].

Додатково зазначимо, що використання боксу як педагогічного засобу було позитивно сприйнято з боку учениць. Воно сприяло не лише фізичному розвитку і підвищенню самоповаги, а й формуванню відповідальності, самоконтролю та здатності конструктивно реагувати на виклики соціального середовища. Вважаємо, що сформовані навички соціальної взаємодії дозволять учасникам експерименту конструктивно діяти в соціальному

просторі, що знижуватиме ймовірність конфлікту та сприяє збереженню або підвищенню авторитету в середовищі однолітків.

Таким чином, модуль «Бокс», побудований на принципах змагальності, виклику та рефлексії, виступив не лише інструментом фізичного удосконалення, а й повноцінним педагогічним засобом для розвитку навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти.

Висновки до третього розділу

Дослідження, результати яких викладено у третьому розділі дисертації, дозволили стати підставою для таких висновків.

1. Оцінювання соціальних навичок учнів середньої школи засобами боксу має базуватись не лише на спортивних результатах, а й на динаміці розвитку особистісних якостей, визначених згідно з принципами моделі соціально-емоційного навчання SEL.

На основі моделі SEL визначено наступні критерії сформованості навичок соціальної взаємодії:

- самоусвідомлення, що характеризує здатність учнів усвідомлювати власні емоції, сильні та слабкі сторони, а також адекватно оцінювати свої дії під час боксерських вправ;
- саморегуляція, яка відображає контроль емоцій у стресових ситуаціях, дотримання етичних норм і правил, уникнення агресії;
- соціальна обізнаність, яка виявляється в прояві емпатії, поваги до різноманітності та готовності підтримувати слабших учасників.
- навички взаємодії, що проявляється ефективною комунікацією, мирним вирішенням конфліктів, здатністю працювати в парі чи команді незалежно від особистих симпатій;
- відповідальне прийняття рішень, що характеризується через

усвідомлення наслідків дій, вибір безпечних і етичних стратегій у складних ситуаціях.

2. Інструментами дослідження, орієнтованими на визначені критерії, визначено такі засоби:

- авторська анкета самооцінки, що базується на принципах моделі SEL і включає 11 запитань, з яких перші 8-м оцінюють рівень самоусвідомлення, саморегуляції, соціальної обізнаності, навичок взаємодії та відповідального прийняття рішень, а останні три спрямовані на рефлексію впливу програми. Запитання охоплюють ключові аспекти соціальної взаємодії, безпосередньо пов'язаними із компетентностями SEL. Використання п'яти- та трьохбальної шкали Лейкерта забезпечує простоту й доступність для учнів, а також можливість кількісного та якісного аналізу результатів;

- тест RSES (Шкала самооцінки Розенберга), використання якого обумовлено його психометричною надійністю та валідністю для оцінки соціально-емоційного розвитку особи. Тест складається з 10 тверджень, оцінених за чотирибальною шкалою Лейкерта, дозволяє визначити рівень самоповаги учнів (високий, середній, низький) і виявити зв'язок між самооцінкою та SEL-компетентностями;

- тест «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?», який оцінює 10 soft skills (креативність, командність, самоорганізованість, переконливість, адаптивність, самомотивація, медіація, публічність, стресостійкість, рішучість і відповідальність), які корелюють із ключовими компетентностями SEL. Трьохбальна шкала (високий, середній, низький рівень) забезпечує чіткий кількісний аналіз, а орієнтація на типові для підлітків ситуації робить тест віковідповідним.

3. З метою перевірки ефективності модулю «Бокс», було проведено експериментальне дослідження, сфокусоване на контексті розвитку навичок соціальної взаємодії засобами боксу.

В рамках дослідження, розроблений у рамках українського нормативного поля модуль «Бокс» було успішно адаптовано до освітньої системи Швейцарії. При цьому враховувалися наступні моменти.

Фізична культура у швейцарських школах викладається в обсязі три уроки на тиждень (50 хв на урок). У більшості німецькомовних шкіл застосовуються моноосвітні класи (окремо для хлопців і дівчат). Відповідно, при адаптації модулю приділялася увага його гендерній нейтральності.

За аналогією з українським варіантом, модуль «Бокс» розподілено на два етапи: осінній семестр (21 урок, 7 тижнів, серпень–жовтень 2024): адаптаційна фаза з базовими техніками та груповими вправами; весняний семестр (30 уроків, 10 тижнів, лютий–квітень 2025): практична фаза з поглибленням техніки та рефлексивними методиками. Відмінністю від українського модулю стало те, що ці етапи відповідали навчанню у 8-му класі, а не в 8-му та 9-му, як це було у попередньому задумі.

Відповідно програмі модулю, уроки боксу проводилися у вівторок – 50 хв і четвер – 95 хв. У четвер, заняття, окрім суто рухової складової, включали психо-фізичні вправи для розвитку соціальної взаємодії

В експериментальну групу дослідження увійшли учениці *zweite Oberstufe* – другого класу старшої середньої школи (аналог 8-го класу загальноосвітньої школи в Україні) *Schule Grüenau* (кантон Санкт-Галлен, Швейцарія) у кількості 22 особи (середній вік – 15 років). Заняття з цією групою проводилися за програмою навчального модуля «Бокс».

В контрольну групу входила 24 учениця такого ж середнього віку *zweite Oberstufe* іншого навчального закладу кантону Санкт-Галлен – *Schule Risi*. Навчальні заняття з фізичної культури в цій групі здійснювалися за традиційною програмою, що включала модулі «Спортивні ігри» та «Гімнастика» протягом періоду дослідження.

Усі учениці експериментальної і контрольної груп не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою.

. У результаті педагогічного експерименту встановлено наступне.

Порівняння результатів анкетування до та після впровадження модулю «Бокс» в ЕГ (n=21) виявило, що за більшістю пунктів спостерігається зміщення відповідей у бік вищих оцінок. Зіставлення за критерієм Вілкоксона засвідчило статистично значущі ($p < 0,05$) зрушення у всіх пунктах, відповіді на питання яких були пов'язані із шкалою Лейкарта, що дозволяє зробити висновок про ефективність педагогічної інтервенції.

Порівняння отриманих з використанням методики RSES на початку та наприкінці дослідження в ЕГ (n=22) та КГ (n=22) виявило, що середній бал за шкалою RSES у ЕГ зріс з $18,73 \pm 0,67$ до $21,00 \pm 0,68$, що свідчить про перехід до більш високого рівня самооцінки в межах середнього діапазону, згідно з нормативними інтерпретаціями методики. Водночас у КГ суттєвих змін не виявлено: середній бал залишився практично незмінним ($19,39 \pm 0,63$ до експерименту та $19,48 \pm 0,68$ після).

Зіставлення даних щодо самооцінки за критерієм Вілкоксона для залежних вибірок показало достовірне зростання балів у ЕГ ($W = 3,0$; $p = 0,0003$), тоді як у КГ зміни не мали статистичного підґрунтя ($W = 10,5$; $p = 0,5271$). Це дозволяє зробити висновок, що підвищення рівня самооцінки є наслідком педагогічного впливу, зумовленого змістом та організацією модулю «Бокс».

Отже, результати, отримані за методикою RSES засвідчили позитивний вплив цілеспрямованого використання засобів боксу на особистісну сферу учасниць експерименту.

Порівняння даних дослідження, отриманих з використанням методики «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» в ЕГ (n=22) та КГ (n=22) за допомогою опитувальника до та після впровадження модулю «Бокс» виявило, що в ЕГ за більшістю пунктів спостерігається зміщення відповідей у бік вищих оцінок. Це було підтверджено також заставленням даних за критерієм Вілкоксона ($p < 0,05$). Зокрема, учасниці ЕГ, демонстрували статистично значущі покращення у таких компонентах: Креативність (зростання з 1,82 до 2,59, $p = 0,0006$); Командність (з 1,64 до 2,36, $p = 0,0037$); Самоорганізованість

(з 2,00 до 2,32, $p = 0,0462$); Переконливість (з 1,91 до 2,41, $p = 0,0131$); Адаптивність (з 1,77 до 2,09, $p = 0,0438$); Медіація (з 1,73 до 2,36, $p = 0,0112$).

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями дослідження: вони підтверджують, що поєднання фізичних вправ з рефлексією і соціальним тренінгом забезпечує не лише розвиток рухових якостей, але й ефективне формування навичок соціальної взаємодії.

Таким чином, впровадження модулю «Бокс» позитивно вплинуло на формування в учениць комплексу навичок соціальної взаємодії, спрямованих на досягнення особистісних і соціальних цілей у процесі комунікації, співпраці чи вирішення конфліктів, за умов збереження власної «Я-концепції» та цінностей.

Дані дослідження також засвідчили можливість і доцільність інституційної інтеграції модулю «Бокс», розробленого в нормативному полі України, у програми фізичного виховання інших країн (зокрема, Швейцарії).

ВИСНОВКИ

У дисертації подано практичне вирішення наукової проблеми формування у здобувачів освіти навичок соціальної взаємодії на уроках фізичної культури засобами боксу. Отримані результати є підставою для таких висновків.

1. Встановлено, що підґрунтя для цілеспрямованого формування соціальних навичок учнів середнього шкільного віку через бокс закладено концепціями символічного обміну, суб'єктності, авторитету, габітусу та агоністичної природи спорту, що сприяє соціальній адаптації та розвитку особистості.

Символічний обмін (за Ж. Бодріаром) у боксі проявляється через ритуалізовані дії (удар, захист), що виражають повагу та виклик, зміцнюючи міжособистісні зв'язки та комунікативну культуру. Суб'єктність (за М. Фуко та К. Роджерсом) формується через саморефлексію та самоконтроль у спарингу, розвиваючи автономність і відповідальність, необхідні для соціальної взаємодії. Авторитет (за М. Фуко, Ж. Бодріаром, Л. Болтанські, Л. Тевено) залежить від соціальних навичок учня, регулює групову динаміку та знижує конфліктність через визнання компетентності й етичної поведінки. Мала група як «соціальне поле» (за П. Бурдьє) забезпечує структуроване середовище, де педагог моделює ситуації для розвитку співпраці та корекції поведінки, підсилюючи соціальні навички. Габітус формує сприйняття та поведінку учнів, а подолання суперечностей між індивідуальними диспозиціями сприяє авторитету та соціальній компетентності. Бокс як агоністична діяльність (за Р. Кайуа) об'єднує групу, розвиває самодисципліну, емпатію та відповідальність через змагальність і рефлексію.

Механізм формування соціальних навичок через бокс поєднує фізичну активність із соціальними практиками, формуючи відповідальну та соціально адаптовану особистість, готову до конструктивної взаємодії.

2. Обґрунтовано, що навички соціальної взаємодії – це комплекс усталених прийомів поведінки, спрямованих на досягнення особистісних і соціальних цілей у процесі комунікації, співпраці чи вирішення конфліктів, при цьому зберігаючи свою «Я-концепцію» та внутрішні цінності. Вони визначають здатність особистості конструктивно діяти в соціальному просторі, що знижує ймовірність конфлікту та сприяє збереженню або підвищенню авторитету.

Формування навичок соціальної взаємодії у дитячому та підлітковому віці є результатом взаємодії нейронних, гуморальних, мовних і інших механізмів, які формують систему переконань, соціальні норми та поведінку, визначаючи, як індивід взаємодіє з іншими та сприймає світ. Мова і інші знакові системи відіграють особливу роль, кодуючи ідеологічні установки, які впливають на мислення та соціальну ієрархію.

Серед існуючих цільових орієнтирів процесу фізичного виховання в аспекті формування навичок соціальної взаємодії (компетентнісний і професіографічний підходи, ASKS, Big Five, MRPS та ін.) найбільш доцільною виступає модель SEL, яка відповідає віковим особливостям учнів, має чіткі методики оцінювання та добре інтегруються у практику фізичного виховання. Модель SEL орієнтує педагогічний процес на формування у здобувачів освіти таких ключових особистісних характеристик: самоусвідомлення; Саморегуляція; Соціальна обізнаність; Навички взаємин; Відповідальне прийняття рішень.

3. Встановлено, що бокс, у разі його адаптації до умов освітнього процесу, може розглядатися як інструмент цілеспрямованого формування соціальних та громадянських компетентностей здобувачів базової середньої освіти.

Головним фактором впливу боксу на формування навичок соціальної взаємодії виступає регламентований фізичний контакт.

Як показує закордонний досвід, для імплементації в програму закладів освіти оптимальним є легкоконтактний бокс, як компроміс між доцільністю і

ризиком. Такий різновид боксу мінімізує травматизм, зберігаючи виховний потенціал.

Заняття боксом в контексті освітніх систем, сприяють розвитку емоційної регуляції, толерантності до фрустрації, комунікативної компетентності (через невербальну взаємодію), самодисципліни та відповідальності. Також формується повага до опонента, усвідомлення тіла та емпатія, що є основою взаєморозуміння.

Україна має позитивний досвід імплементації боксу у фізичне виховання, зокрема в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою та як факультативні заняття у звичайних школах.

Включення засобів боксу в програму фізичного виховання закладів освіти має певні ризики, пов'язані із стереотипами про агресивність, упередженням батьків, недостатньою підготовкою педагогів та недостатньою мотивацією учнів. Їх можна подолати через популяризацію боксу як освітнього інструменту, впровадження легкоконтактного боксу, підвищення кваліфікації вчителів та використання ігрових форм.

Актуальне дослідження має зосередитися на розробці методик інтеграції боксу в шкільну програму, оцінці його впливу на соціальну взаємодію, створенні безпечних умов, а також розробці рекомендацій для вчителів, адаптації програм конкретних класів, навчанні вчителів, забезпеченні обладнання та інформуванні суб'єктів освітнього процесу.

4. Теоретичними засадами формування навичок соціальної взаємодії в учнів шкіл засобами боксу виступають: положення Ж. Бодріяра про значення символічного обміну між соціальними суб'єктами; положення Д. Міда про формування Я-концепції людини в процесі соціалізації, у якому першочергову роль відіграє взаємодія з іншими людьми; ідеї К. Роджерса про «Я-реальне» та «Я-ідеальне», а також його ідеї про значення самооцінки і самоактуалізації особистості; ідеї М. Фуко про закономірності і умови становлення соціального суб'єкта; ідеї Л. Тевено, Л. Болтанськи про витоки авторитету особистості;

положення В. Мазіна про формування олімпійської культури особистості у процесі залучення до спортивних соціальних практик.

Доведено, що процес формування соціальної взаємодії має підпорядковуватися принципам: додання виклику; партнерської комунікації; змагальності; позитивного підтриплення.

Показано, що педагогічними умовами, забезпечення яких підвищить ефективність процесу формування соціальних навичок школярів, є:

- інтеграція у змісті уроків фізичної культури елементів боксу з елементами соціально-орієнтованого тренінгу;
- створення ситуацій у яких необхідно докладати зусилля для додання соціального виклику в умовах навчального та змагального процесу;
- використання рефлексивних методик для усвідомлення учнями власної поведінки у процесі взаємодії;
- визнання здобутків з боку командної спільноти і вчителя.

На визначені теоретичній основі основі, орієнтуючись на положення Державного стандарту базової середньої освіти і чинної модельної навчальної програми з фізичної культури розроблено зміст модулю «Бокс» для учнів 8–9 класів.

Першу частину модуля (8-й клас) складають теоретичні знання з історії боксу, правил поєдинків, основ безпеки та спортивної етики, а також практичні навички – боксерська стійка, пересування, базові удари й захист, тіньовий бій, вправи на швидкість і координацію. Соціальний аспект охоплює роботу в парах, дотримання безпеки, повагу до партнерів і самоконтроль. Діяльність учнів включає міні-лекції, технічну підготовку, сюжетно-рольові вправи та групову роботу.

У другій частині модуля (9-й клас) акцент зроблено на різновидах технік і тактик, фізіологічних основах тренувань, самоконтролі та самооцінці. Практика включає вдосконалення ударів (аперкот, боковий), комбінації, спаринги, роботу з обладнанням і самотійне складання розминки. Соціально-командна складова формує відповідальність, лідерство й підтримку. Учні

аналізують тактичні ситуації, ведуть щоденник спостережень і беруть участь у тренінгах. Зміст модуля відповідає наявному інвентарю та обладнанню.

Інноваційним моментом програми модулю стала інтеграція психо-фізичних тренінгів у процес фізичного виховання.

З метою перевірки ефективності модулю «Бокс», було проведено експериментальне дослідження, сфокусоване на контексті розвитку навичок соціальної взаємодії засобами боксу.

Розроблений у рамках українського нормативного поля модуль було успішно адаптовано до освітньої системи Швейцарії. За аналогією з українським варіантом, модуль «Бокс» розподілено на два етапи: осінній семестр (21 урок, 7 тижнів, серпень–жовтень 2024): адаптаційна фаза з базовими техніками та груповими вправами; весняний семестр (30 уроків, 10 тижнів, лютий–квітень 2025): практична фаза з поглибленням техніки та рефлексивними методиками.

Особливістю занять дівчат експериментальної групи стало те, що уроки боксу проводилися у вівторок – 50 хв і четвер – 95 хв. У подвійному занятті, окрім суто рухової складової, включали психо-фізичні вправи для розвитку соціальної взаємодії.

В експериментальну групу дослідження увійшли учениці *zweite Oberstufe* – другого класу старшої середньої школи (аналог 8-го класу загальноосвітньої школи в Україні) *Schule Grüenau* (кантон Санкт-Галлен, Швейцарія) у кількості 22 особи (середній вік – 15 років). Заняття з цією групою проводилися за програмою навчального модуля «Бокс».

В контрольну групу входила 24 учениця такого ж середнього віку *zweite Oberstufe* іншого навчального закладу кантону Санкт-Галлен – *Schule Risi*. Навчальні заняття з фізичної культури в цій групі здійснювалися за традиційною програмою, що включала модулі «Спортивні ігри» та «Гімнастика» протягом періоду дослідження.

Усі учениці експериментальної і контрольної груп не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою.

Дослідження передбачало збір даних за такою схемою:

- перед початком і після закінчення впровадження в ЕГ модулю «Бокс» проводилося анкетування з використанням авторської анкети, побудованої на основі шкали Лайкерта;

- на початку та наприкінці дослідження в ЕГ і КГ проводилося анкетування за методиками «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)», «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?».

Всі використані інструменти дослідження були німецькомовними.

З метою встановлення динаміки показників за критерієм Вілкоксона (Wilcoxon signed-rank test) було зіставлено дані:

- окремих пунктів авторської анкети на початку та наприкінці дослідження в ЕГ;

- діагностичних методик «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)», «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?», отриманих в ЕГ та КГ в першому та другому тестуванні.

Засвідчено, що впровадження розробленої методики сприяло значущому покращенню навичок соціальної взаємодії учасниць експерименту. Зокрема, було встановлено наступне:

- відповіді на питання окремих пунктів авторської анкети показали адекватне задоволення очікувань учениць ЕГ від модулю «Бокс» ($p < 0,05$);

- результати, отримані за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» вказали на динаміку рівню самоповаги (самооцінки) в ЕГ ($p < 0,05$) і відсутність такої динаміки в КГ;

- результати, отримані за методикою «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?» виявили динаміку рівню комунікативних умінь, кооперації, самоконтролю в ЕГ ($p < 0,05$) і відсутність такої динаміки в КГ.

Разом з тим, в рівні самоповаги (самооцінки) учениць КГ, а також в рівні їх комунікативних умінь, кооперації, самоконтролю статистично достовірної динаміки не виявлено.

Отже, використання боксу як педагогічного засобу в ЕГ сприяло не лише фізичному розвитку здобувачів освіти, а й формуванню відповідальності, самоконтролю та здатності конструктивно реагувати на виклики соціального середовища.

На основі даних дослідження зроблено висновок про те, що впровадження модулю «Бокс» позитивно вплинуло на формування у здобувчів освіти комплексу усталених прийомів поведінки, спрямованих на досягнення особистісних і соціальних цілей у процесі комунікації, співпраці чи вирішення конфліктів, за умов збереження власної «Я-концепції» та цінностей.

Подальші дослідження доцільно зосередити на варіативності форм реалізації модулю, його адаптації для інших вікових груп та вивченні довготривалих ефектів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баженов О., Клопов І., Матвєєв О., Яковлєва О. Модельна навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти. Київ : МОН України, 2024. 37 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf> (Дата звернення: 20.09.2025).
2. Базилевич Н. О., Юрченко І. В., Тонконог О. С. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2023. Вип. 3К(162). С. 48–54. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1265> (Дата звернення: 20.09.2025).
3. Бицюк В. В. Формування професійної суб'єктності майбутніх учителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2020. 227 с.
4. Бодріяр Ж. *Символічний обмін і смерть* / пер. з фр. Л. Кононович. Львів : Кальварія, 2004. 374 с.
5. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : тези доп. XVII Міжнародної науково-методичної конференції*. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.
6. Бондар А. С., Чень Дундун, Лю Шаоін. Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. *Єдиноборства*. 2024. № 3 (33). С. 83–96. URL:

https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/305118 (Дата звернення: 20.09.2025).

7. Борас М. Бойові мистецтва у шкільних видах спорту. Мюнхен: GRIN Verlag, 2001. 136 с. URL: <https://www.grin.com/document/18749> (Дата звернення: 20.09.2025).

8. Власова Н. Ф. Сфера фізичної культури та спорту як соціальна система. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2016. Вип. 3/4 (31–32). С. 49–57. URL: <https://visnyk-psp.kpi.ua/article/view/140311> (Дата звернення: 20.09.2025).

9. Горбачова Н.І. Соціальний статус і соціальна роль як базові поняття соціальної структури. *Вісник Запорізького державного університету*. 2013. Вип. 48. С. 12–20. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/9593/1/48.pdf> (дата звернення: 16.07.2025).

10. Гусак В. А. Методика розвитку рухової пам'яті у процесі інструментальної підготовки майбутнього вчителя музики: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.02. К, 2010. 250 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42165> (дата звернення: 16.07.2025).

11. Денисовець Т., Денисовець І., Хоменко П., Хлібкевич С. Профілактика булінгу в навчальному середовищі засобами фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 11(157). С. 15–18. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).03 (дата звернення: 16.07.2025).

12. *Державний стандарт базової середньої освіти : затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898*. Київ : Кабінет Міністрів України, 2020. 44 с.

13. Єретик А.А., Вольська Н.Г., Толчева Г.В., Саєнко В.Г., Крижановський А.А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами:

мотиваційні аспекти. *Єдиноборства*. 2024. № 2 (32). С. 15–25. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/48984/1/A_Yeretyk_A_Kryzhanovsky_FZFVS.pdf (дата звернення: 09.06.2025).

14. Зайцева О. Л. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження конфліктів у професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2021. 231 с.

15. Знак В., Майстренко Є. Використання елементів боксу та таеквондо у фізичному вихованні студентів. *Спортивна наука України*. 2021. №4 (104). С. 45–51. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249446> (дата звернення: 12.07.2025).

16. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Ефективність використання засобів боксу в змісті навчальної дисципліни «Фізична культура» для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 4(30). С. 10–18.

17. Ільченко С. С., Вожжов І. А. Проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» для учнів та учениць 6 класу «НУШ». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3(148). С. 49–56. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).12 (дата звернення: 12.07.2025).

18. Кайуа Р. *Людина, гра і ігри* / пер. з фр. І. Є. Антонюк. Київ : Основи, 2004. 239 с.

19. Калабський А. Програма навчально-тренувальних занять для жінок-військовослужбовців з використанням засобів боксу під час спортивно-масової роботи. *Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серія «Фізична культура»*. 2025. Вип. 44. С. 51–58.

20. Ковальова А. А., Ковальова О. В., Бурка О. М., Присяжнюк О. А. *Нейробіологія розвитку та навчання: навчальний посібник*. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. 325 с.

21. Ковальчук В. А. *Педагогіка партнерства у професійній діяльності вчителя*: навчальний посібник. Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2023. С. 6–8.
22. Круцевич Т., Марченко О., Дєдх М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №2. С. 66–75. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.66-75 (дата звернення: 12.07.2025).
23. Лавриш Ю. Навички соціальної взаємодії як необхідна складова підготовки інженерів у сучасному університеті. *Гуманітарний вісник*. 2015. № 37. С. 104–111.
24. Мазін В. М. *Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект)* : монографія. Запоріжжя: ЗНТУ, 2015. 468 с.
25. Медіна Джон. *Правила розвитку мозку дитини. Ростимо розумного і щасливого малюка від 0 до 5 років* / пер. з англ. Тетяни Рабчак. 2-ге вид., випр. Київ : Наш формат, 2016. 320 с
26. Мулик К., Скалій О., Аносова О. Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Єдиноборства*. 2024 3(33), С. 40–48. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.04> (дата звернення: 09.06.2025).
27. Навчальна програма з позашкільної освіти за фізкультурно-спортивним напрямом «Бокс» (1 рік навчання). Жашків : Жашківський дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки Жашківської міської ради Черкаської області, 2020. URL: <https://fizclub.zhashkiv-osvita.gov.ua/news/14-33-11-26-06-2020/> (дата звернення: 12.10.2025).
28. Назимок, В. В., Мартинов , Ю. О. Проблематика запровадження боксу в систему фізичного виховання закладів освіти України: аспект впливу на здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. 3 (175). С. 127–130. URL:

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).23) (дата звернення: 12.07.2025).

29. Нестеренко Д. Е., Оліфер Ю. В. Навчальна програма з сучасних видів єдиноборств з елементами англійської мови для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів [Схвалено Комісією з проблем виховання учнівської та студентської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України, протокол № 4 від 06.10.2010]. Київ: МОН України, 2010.

30. Новокшонов І. В., Соловей А. В. Можливості впровадження боксу у процес фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1 (57). С. 113–118.

31. Омельченко С. О., Пристинський В. М. *Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи* : навч.-методичний посібник. Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. 208 с.

32. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Шевченко Л. І., Лисенко О. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3 (351). С. 6–20.

33. Петелько М., Караулова С., Коваленко Ю. Формування soft skills у процесі фізичного виховання засобами боксу та пауерліфтингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. (5K(191)). 148–153. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).31) (дата звернення: 12.07.2025).

34. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII : станом на 12.09.2025. Київ : Верховна Рада України, 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 12.09.2025).

35. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII : станом на 12.09.2025 р. № 4514-IX. Київ : Верховна Рада України,

2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 12.09.2025).

36. Програма Minor підвищення спортивної майстерності з боксу: програма дисципліни вільного вибору для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей. Хмельницький: ХНУ, 2021. 26 с. URL: <https://sportclub.khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/56/minor-boks.pdf> (дата звернення: 12.07.2025).

37. Рекомендація Ради Європейського Союзу від 22 травня 2018 року щодо ключових компетентностей для навчання протягом усього життя. *Офіційний вісник Європейського Союзу*. 2018.С. 1–13. URL: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/UK/TXT/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/UK/TXT/?uri=CELEX:32018H0604(01)) (дата звернення: 12.07.2025).

38. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. вип. 60. С. 145–152. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/666> (дата звернення: 12.07.2025).

39. Савіщенко В.М. Формування soft skills в умовах викладання фізичного виховання. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 11 трав. 2022 р.). Дніпро: ДДУВС, 2022. С. 8–10. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/10599> (дата звернення: 12.07.2025).

40. Саєнко В. Г. Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни. *Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., 19-20 листоп. 2009 р. / М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Український держ. ун-т фіз. виховання і спорту". Київ, 2009. С. 221–228.

41. Сіренко В. Г., Кісілюк О. М. Формування та оцінювання психоемоційної стійкості школярів на заняттях з боксу у процесі фізичного

виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 5 (178). С. 188–192. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).37 (дата звернення: 22.10.2025).

42. Сорокін О., Грищук С. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість юнаків 18–20 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2024. Вип. 38. С. 47–50. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40472/> (дата звернення: 12.07.2025).

43. Тимошенко О., Дьоміна Ж., Михайліченко О., Радзієвський В. Технологія формування психоемоційної стійкості студентів засобами боксу в процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 31 (187). С. 408–413. DOI: 10.58407/visnik.253166 (дата звернення: 09.06.2025).

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

45. Хоменко П., Маник В. Психолого-педагогічні аспекти дослідження стрес-факторів у сучасному спорті. *Педагогічні науки*. 2024. Вип. 1. С. 3–7. DOI: 10.33989/2524-2474.2024.1.308683 (дата звернення: 12.07.2025).

46. Юрченко І. В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 169–172. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5156> (дата звернення: 12.07.2025).

47. Akseonova E., Varetska O., Klopov R., Bida O. Efficiency of social and educational experimental training “New Physical Culture for the New Ukrainian School”. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2020. No. 1 (49). P. 27–33.

48. Albrecht A. *Boxen als Gewaltprävention*. Berlin: Universität der Künste, 1993. 57 с.

49. Bailey, R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 2006. Vol. 76, No. 8. P. 397-401. [Electronic resource]. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16978162/>
50. Bakshi A. S. Unlocking potential: Contribution of sports in improving mental health in children. *International Journal for Multidisciplinary Research*. 2024. Vol. 6, No. 4. Art. 202408123.
51. Balogh B., Kovacs M., Geczi G. The position and role of combat sports in teaching physical education in an international context. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2024. T. 11, № 4. C. 1–7. URL: https://www.researchgate.net/publication/382563738_The_position_and_role_of_combat_sports_in_teaching_physical_education_in_an_international_context (date of access: 01.05.2025).
52. Balzani, M. *La boxe éducative : outil d'éducation, de prévention et d'insertion dans les quartiers prioritaires en Polynésie française*. Tahiti : Délégation pour la prévention de la délinquance, 2022. 77 p.
53. Berglund A., Heintz F. Integrating soft skills into engineering education: developing student-centred learning environments. *Proceedings of the 2014 IEEE Frontiers in Education Conference (FIE), Madrid, Spain, 22–25 October 2014*. Madrid: IEEE, 2014. P. 1–8.
54. Beudels R., Anders K. *Der Kampf um die Anerkennung: Die Bedeutung des Kampfes im Schulsport*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2001. 135 p.
55. Binhack P. *Kämpfen im Schulsport*. Köln: Sportverlag Strauß, 1998. 142 p.
56. Boltanski L., Thévenot L. *On justification: Economies of worth*. Princeton: Princeton University Press, 2006. 440 p.
57. Bourdieu, P., Nice, R. *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge : Cambridge University Press, 1977. 248 p.
58. BOX-OUT GmbH. Infomappe-NEU : *Information gide*. 2014. URL: <https://box-out.dewp-contentuploads201606Infomappe-NEU-Stand-05-06-2014.pdf> (date of access: 12.01.2025).

59. Bretz K., Seelig H., Ferrari I., Keller R., Kühnis J., Storni S., Herrmann C. Basic motor competencies of (pre)school children: The role of social integration and health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 21. Art. 13923.
60. Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz, SpoFöG). Bern: Schweizerische Eidgenossenschaft, 2011. 15 p. URL: <https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2012/250/de> (date of access: 12.07.2025).
61. Busch R. *Kämpfen und Raufen in der Schule*. Braunschweig: Westermann, 2002. 88 c.
62. Carter C. S. The neurobiology of social affiliation and pair bonding. In: Pfaff D. (ed.). *Hormones, Brain and Behavior*. Academic Press, 2002, pp. 299–337.
63. Casey A. Models-based practice: Great white hope or white elephant? *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2014. Vol. 19, No. 1. P. 18–34. DOI: 10.1080/17408989.2012.726977 (date of access: 12.07.2025).
64. Casey, A., Goodyear, V. *Digital Technologies and Learning in Physical Education*. Routledge, 2017. 202 p.
65. Chaves T. et al. The dopaminergic cells in the median raphe region regulate social behavior in male mice. *International Journal of Molecular Sciences*. 2024. 25(8). Art. 4315. DOI:10.3390/ijms25084315 (date of access: 12.07.2025).
66. Chen L. Strategies for implementing social and emotional learning (SEL) in education. *Applied & Educational Psychology*. 2024. DOI: 10.23977/appep.2024.050408 (date of access: 12.07.2025).
67. Cheon H., Lim S. A longitudinal study on the relationship between physical education and social health. *Healthcare*. 2021. Vol. 9, No. 9. Art. 1134. DOI: 10.3390/healthcare9091134 (date of access: 12.07.2025).
68. Ciaccioni S., Lee Y., Guidotti F., Stankovic N., Pocecco E., Izzicupo P., Capranica L. Combat sports and wellbeing: advancing health and inclusion in athletes and practitioners. An opinion paper. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1587672 (date of access: 01.05.2025).

69. Coakley, J. Youth sports: What counts as 'positive development'? *Journal of Sport & Social Issues*. 2011. Vol. 35, No. 3. P. 306–324. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0193723511417311> (date of access: 12.07.2025).

70. Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work / T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko [et al.]. *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World : monograph / ed. : T. Pokusa, T. Nestorenko*. Opole : The Academy of Applied Sciences, 2022. Part 5. P. 498–597.

71. Costarelli V., Stamou A., Giannaki A. The impact of martial arts training on the psychological well-being of adolescents. *Journal of Sport and Health Science*. 2018. Vol. 7, № 3. P. 293–299.

72. Cougoulic, P., Raynaud, S., Cougoulic, B. *La boxe éducative : 200 jeux et situations pédagogiques*. Paris : Amphora, 2002. 272 c.

73. Council of the European Union. Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on a strategic framework for European cooperation in education and training towards the European Education Area and beyond (2021–2030). *Official Journal of the European Union*. 2021. No. C 66. P. 1–21. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A42021Y0226%2801%29> (date of access: 12.07.2025).

74. Crone E. A., Güroğlu B. Development of social skills in children: neural and behavioral mechanisms. *Trends in Cognitive Sciences*. 2013. Vol. 17, No. 10. P. 455–464.

75. Čuljak Z., Mlacić B. The Big-Five model of personality and the success of high school students in physical education. *Croatian Journal of Education Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 2014. Vol. 16, № 2. P. 471–490. DOI: 10.15516/cje.v16i2.565 (date of access: 12.07.2025).

76. Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based interventions. *Child Development*. 2011. Vol. 82, No. 1. P. 405–432.
77. Elliot A. J., McGregor H. A. A 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80, No. 3. P. 501–519.
78. ENPJJ – École nationale de protection judiciaire de la jeunesse. *La boxe éducative au service du mieux vivre-ensemble*. ENPJJ. URL: <https://www.enpjj.justice.fr> (date of access: 12.07.2025).
79. Fédération Française de Boxe. *Code sportif boxe éducative assaut (2023–2024)*. URL: <https://www.ffboxe.com> (date of access: 12.07.2025).
80. *Finnish National Core Curriculum for Basic Education*. Helsinki: Finnish National Agency for Education, 2016. 536 p.
81. Foucault M. *L'herméneutique du sujet : cours au Collège de France, 1981–1982*. Paris : Gallimard/Seuil, 2001. 576 p.
82. Foucault M. *La volonté de savoir*. Paris : Gallimard, 1976. 183 p.
83. Garcia-Aguilar F., Beltran-Carrillo V., García E., Sánchez-Sánchez E. El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social (Boxing as an educational resource with adolescents at risk of social exclusion). *Retos*. 2022. 47. P. 365-374. DOI: 10.47197/retos.v47.93754 (date of access: 12.07.2025).
84. Gerr J. *Boxen im Schulunterricht*. Hamburg: Verlag für Sportwissenschaften, 1982. 114 p.
85. Gil-Madrona P., Gutiérrez-Marín E. C., Cupani M., Samalot-Rivera A., Díaz-Suárez A., López-Sánchez G. The effects of an appropriate behavior program on elementary school children social skills development in physical education. *Frontiers in Psychology*. 2019. No. 10. Art. 1838.
86. Gómez-Ortiz O., Romera-Félix E., Ortega-Ruiz R. Multidimensionality of social competence: Measurement of the construct and its relationship with bullying roles. *Revista de Psicodidáctica (English Edition)*. 2017. Vol. 22, No. 1. P. 32–41.

87. Goudas, M., Giannoudis, G. A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*. 2008. Vol. 18, No. 5. P. 528–536. URL: <https://www.researchgate.net/publication/222638905> (date of access: 12.07.2025).

88. Gresham F. M., Elliott S. N., Kettler R. J. Base rates of social skills acquisition/performance deficits, strengths, and problem behaviors: An analysis of the Social Skills Improvement System – Rating Scales. *Psychological Assessment*. 2010. Vol. 22, No. 4. P. 809–815. DOI: 10.1037/a0020255 (date of access: 12.07.2025).

89. Gustavsen A. Longitudinal relationship between social skills and academic achievement in a gender perspective. *Cogent Education*. 2017. Vol. 4, No. 1. Art. 1411035. DOI: 10.1080/2331186X.2017.1411035 (date of access: 12.07.2025).

90. Hellison, D. *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Champaign: Human Kinetics, 2011. 256 p. URL: <https://us.humankinetics.com/products/teaching-personal-and-social-responsibility-through-physical-activity-3rd-edition>(date of access: 12.07.2025).

91. Holt N. L., Neely K. C. *Positive youth development through sport*. London: Routledge, 2011. 260 p. URL: <https://www.routledge.com/Positive-Youth-Development-through-Sport/Holt-McDonough/p/book/9781032498713> (date of access: 12.07.2025).

92. Homans G. C. *Social Behavior: Its Elementary Forms*. New York : Harcourt, Brace and World, 1961. 483 p.

93. Homans G. C. *The Human Group*. New York : Harcourt, Brace and Company, 1950. 432 p.

94. Ilnytskyi I., Okopnyy A., Palatnyy A., Pityn M., Kyselytsia O., Zoriy Y. Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, Issue 1. P. 262–269. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10528> (date of access: 12.07.2025).

95. In Eastern Ukraine, Children Box to Heal the Wounds of War. The Globe Post. 26.06.2019. URL: <https://theglobepost.com/2019/07/26/ukraine-war-children-boxing/> (date of access: 12.07.2025).

96. INSEP. *De la boxe éducative à la boxe amateur : parcours d'engagement sportif*. Paris : Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, 2012. URL: <https://books.openedition.org/insep/1294> (date of access: 12.07.2025).

97. Jaakkola T., Watt A. Finnish physical education teachers' self-reported use and perceptions of Mosston and Ashworth's teaching styles. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2011. Vol. 30, No. 3. P. 248–262. DOI: 10.1123/jtpe.30.3.248 (date of access: 12.07.2025).

98. Janus A., Amtor B. *Kontaktkampfsportarten im Schulsport – Sicht der Lehrer*. Leipzig : Universität Leipzig, 2010. 79 p.

99. Jevtić B., Đorić G., Milosevic D. Developing social competencies of pupils through workshops in physical education classes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 17, No. 2. P. 273–283.

100. Jiang Z., Yin J. Role of program curriculum in building social skills and sports coaching in academic and career development under sports humanities and sociology. *Frontiers in Psychology*. 2022. No. 13. Art. 949453.

101. Johnson D. W., Johnson R. T. *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning*. 5th ed. Boston : Allyn & Bacon, 1994. 360 p.

102. Kao C.-C. Development of team cohesion and sustained collaboration skills with the sport education model. *Sustainability*. 2019. Vol. 11, No. 8. Art. 2348. DOI: 10.3390/su11082348 (date of access: 12.07.2025).

103. Käser S., Sommer M., Baumann F. *Boxe light-contact: Le basi*. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ, 2014. 21 p. URL: <https://www.light-contact.ch/ausruestung?lang=it> (дата звернення: 15.07.2025).

104. Kezer, S. *Boxe éducative im Schulunterricht: Ein Erfahrungsbericht*. Luzern : Schweizerische Hochschule für Sport, 2003. 123 p.

105. Kim J., Lee S., Park H. Effects of martial arts training on social skills and emotional regulation in adolescents. *Asian Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 11, № 2. e103245.
106. Knapp M. L., Hall J. A. *Nonverbal Communication in Human Interaction*: 7th ed. Boston: Wadsworth, Cengage Learning, 2010. 528 p.
107. Kudryavtsev M., Kovalev V., Osipov A., Galimov G., Isaev R., Petukhova L., Vorozheikin A., Kolokoltsev M., Tyupa P., Balashkevich N., Karpenko E. Improving the physical health of female students using boxing specialization in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, Issue 7. Art. 193. P. 1576–1582. DOI: 10.7752/jpes.2023.07193 (date of access: 12.07.2025).
108. Lafferty Y., McKay J. Boxing as a tool for social inclusion in UK schools. *Sport, Education and Society*. 2019. Vol. 24, № 5. P. 487–499.
109. Lakes K. D., Hoyt W. T. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2004. Vol. 25, № 3. P. 283–302. DOI: 10.1016/j.appdev.2004.04.002 (date of access: 12.07.2025).
110. Landoni M. et al. Parenting and the serotonin transporter gene (5-HTTLPR), is there an association? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):4052. DOI:10.3390/ijerph19074052 (date of access: 12.07.2025).
111. Lange, R., Leffler, P. Kämpfen lernen: Zur Pädagogik der Kampfsportarten. Berlin: Cornelsen, 2010. 96 p.
112. Le Scanff, C., Saury, J. Activité physique adaptée et infirmité motrice cérébrale : étude d'un cas clinique en boxe éducative. *Revue APA*. 2015. Vol. 25, № 2. P. 31–45. URL: <https://www.researchgate.net/publication/330331746> (date of access: 12.07.2025).
113. Lehrplan 21: Bewegen, Sport und Gesundheit. Zürich: Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK), 2016. 48 p. URL: https://www.lehrplan21.ch/sites/default/files/2016_LP21_Bewegen_Sport_Gesundheit.pdf (date of access: 12.07.2025).

114. Lemme N. J., Ready L., Faria M., DeFroda S. F., Gil J. A., Owens B. D. Boxing-Related Upper Extremity Injuries in the United States: 2012–2016. *The Physician and Sportsmedicine*. 2018. DOI: 10.1080/00913847.2018.1516478 (date of access: 01.05.2025).
115. Lewinsohn, P. M. A behavioral approach to depression. *The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research*. New York: Wiley, 1974. P. 157–185.
116. Lhote, O. *La boxe éducative*. Toulouse : Milan, 2001. 62 p.
117. Liashch O., Boichenko A., Matsuk L., Gomonyuk E., Tarasenko N., Demchenko I., Dmitruk V., Denysovets I., Zarishniak I., Hrechanovska O., Terentieva N. Psycho-Pedagogical Prevention of Aggressive Behaviours in Athletes. *Broad Research in August, 2020 Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. Vol. 11. Issue 2. Sup. 1. P. 107–126. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/11.2Sup1/98> (date of access: 12.07.2025).
118. LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. *European Commission*. 2020. 52 p. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu> (date of access: 12.07.2025).
119. Luna P., Guerrero J., Rodrigo-Ruiz D., Losada L., Cejudo J. Social competence and peer social acceptance: Evaluating effects of an educational intervention in adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2020. No. 11. Art. 1305. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01305 (date of access: 12.07.2025).
120. Madrona P. G., Samalot-Rivera A., Kozub F. M. Acquisition and transfer of values and social skills through a physical education program focused in the affective domain. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2017. Vol. 23, No. 3. Art. e1017173.
121. Markova G. The games infants play: social games during early mother–infant interactions and their relationship with oxytocin. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. 1041. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01041 (date of access: 12.07.2025).
122. McCrae R. R., Costa P. T. *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press, 2003. 268 p.

123. McEwan H. J., Sandercock G. R. H., Duncan M. J. Inside the 'black box' of a long-term sport-based youth development boxing academy in New Zealand. *Sport in Society*. 2022. T. 25, № 10. C. 2041–2059. DOI: 10.1080/17430437.2021.1920928 (date of access: 01.05.2025).

124. McFall R. M. A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment*. 1982. Vol. 4, No. 1. P. 1–33.

125. Mead G.H. *Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: The University of Chicago Press, 1934. 401 p.

126. Molenberghs P., Morrison S., Burke C. J. The neuroscience of social feelings: Mechanisms of adaptive social functioning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2021. Vol. 132. P. 426–439.

127. Morris R. L., Stiehl J. *Teaching Physical Education for Learning*. New York: McGraw-Hill, 1999. 320 p.

128. Nicolosi S., Ancona A. Effects of cooperative learning model on early adolescents' social and affective learning outcomes in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, No. 4. P. 1902–1908.

129. Nolin, C. From Savate to Boxe française: French boxing styles as markers of identity. *Sport in History*. 2007. Vol. 27, № 3. P. 429–449. DOI: 10.1080/17460260701591700 (date of access: 12.07.2025).

130. Opstoel K., Chapelle L., Prins F. J., De Meester A., Haerens L., van Tartwijk J., De Martelaer K. Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*. 2019. Vol. 26, No. 4. P. 797–813. DOI: 10.1177/1356336X19882054 (date of access: 12.07.2025).

131. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Sokolenko O., Pavliuk O., Hadiuchko O. Analysis of the Current State of Training of Future Specialists in Physical Culture and Sports in the Conditions of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. 2022. Vol. 6, No. 8. P. 6018–6031.

132. Pädagogische Hochschule Zürich. *Research Area: Physical Education*. URL: <https://phzh.ch/en/research-and-development/research-areas/research-on-subject-specific-education/physical-education/> (date of access: 12.07.2025).

133. Parada F. J., Rossi A. Social neuroscience and mental processes: How does our brain understand social behavior? *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 882108.

134. Parker A., Morgan H., Farooq S., Moreland B., Pitchford A. Sporting intervention and social change: football, marginalised youth and citizenship development. *Sport, Education and Society*. 2017. Vol. 24, № 7. P. 613–626. DOI: 10.1080/13573322.2017.1353493 (date of access:: 12.10.2025).

135. Paskevici A., Pozeriene J., Dyka O., Asauliuk I., Olefir D. Refugees children and youth social skills education in football activities. *Independent Journal of Management & Production*. 2021. Vol. 12, No. 6. P. 717–733.

136. Physical Education as a school subject in Switzerland. EERA-ECER. 2016. URL: <https://eera-ecer.de/ecer-programmes/conference/21/contribution/37655> (date of access: 12.07.2025).

137. Physical Education in Switzerland. EUPEA. 2021. URL: https://eupea.com/wp-content/uploads/2021/01/EP-in-Switzerland_.pdf (date of access: 12.07.2025).

138. Predoiu R., Makarowski R., Görner K., Bota A., Predoiu A., Mittrache G., Grigore V. Key personality traits of martial arts and world's top coaches – impact on future martial arts specialists. *Archives of Budo*. 2020. Vol. 16. P. 129–142. URL: <https://archbudo.com/view/abstract/id/13620> (date of access: 12.10.2025).

139. Primo L., González-Hernández J., Yang Y., López de Subijana C. Predicting social skills in disadvantaged Chinese high school students through physical education. *Frontiers in Psychology*. 2023. No. 14. Art. 1278318.

140. Pühse U., Gerber M. *International comparison of physical education*. Aachen: Meyer & Meyer Sport, 2005. 680 p.

141. Rahe A., Mischkowski D., Richter K., Berghöfer M., Bieleke M. The impact of ten weeks of non-contact boxing on adolescents' social self-concept. *Human Arenas*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s41465-024-00297-y> (date of access: 12.07.2025).

142. Rakha A. H., Khalifa M. A. Blended Learning Using Edmodo: Students' Performance and Attitude in Boxing During COVID-19. *SAGE Open*. 2024. DOI: 10.1177/21582440241253743 (date of access: 01.05.2025).

143. Rilling J. K., Young L. J. The biology of mammalian parenting and its effect on offspring social development. *Nature Reviews Neuroscience*. 2014. 15 (8). P. 521–537.

144. Rivera-Pérez S., Fernández-Río J., Iglesias Gallego D. Effects of an 8-week cooperative learning intervention on physical education students' task and self-approach goals, and emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 18, No. 1. Art. 61. DOI: 10.3390/ijerph18010061 (date of access: 12.07.2025).

145. Robles M. M. Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. *Business Communication Quarterly*. 2012. Vol. 75, No. 4. P. 453–465. DOI: 10.1177/1080569912460400 (date of access: 12.07.2025).

146. Rodríguez-Franco A., Carlo G., Valdivia-Moral P., González-Hernández J. Be prosocial my friend: The social disconnection model of perfectionism in adolescents immersed in competitive sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 4. Art. 2887. DOI: 10.3390/ijerph20042887 (date of access: 12.07.2025).

147. Rogers C.R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

148. Ross K. M., Tolan P. Social and emotional learning in adolescence: testing the CASEL model in a normative sample. *The Journal of Early Adolescence*. 2018. Vol. 38. P. 1170–1199. DOI: 10.1177/0272431617725198 (date of access: 12.07.2025).

149. Roth, M., Decker, O., Herzberg, P.Y., Brähler, E. Dimensionality and Norms of the Rosenberg Self-Esteem Scale in a German General Population Sample. *European Journal of Psychological Assessment*. 2008. 24 (3). P. 190–197. DOI: 10.1027/1015-5759.24.3.190 (date of access: 12.07.2025).

150. Ruiz-Montero P., Corral-Robles S., García-Carmona M., Leiva-Olivencia J. J. Development of prosocial competencies in PETE and sport science students: Social justice, service-learning, and physical activity in cultural diversity contexts. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2021. Vol. 26, No. 3. P. 220–233.

151. Schüller I., Wergin V. V., Mess F., Ruiz-Ariza A., Tohir M. Strengthening social skills: Developing a social competence intervention for physical education using intervention mapping-protocol paper. *Frontiers in Psychology*. 2025. No. 16. Art. 1416158.

152. Shields, D. L., Bredemeier, B. L. Character development and youth sports. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2009. Vol. 80, No. 8. P. 33–37.

153. Shultz S. P., Stoner L., Lambrick D. M., Lane A. M. A Boxing-Oriented Exercise Intervention for Obese Adolescent Males: Findings from a Pilot Study. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2014. T. 13, № 4. C. 751–757. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4234943/> (date of access: 01.05.2025).

154. Sibson R., Stanway A. Opening up perspectives on life: Exploring the benefits of culturally and linguistically diverse (CaLD) sport and active recreation programs for participants. *Managing Sport and Leisure*. 2020. Vol. 25, No. 6. P. 426–441.

155. Sorokin P. A. *Society, Culture, and Personality: Their Structure and Dynamics. A System of General Sociology*. New York : Harper & Brothers, 1947. 452 p.

156. Spitzberg B. H., Cupach W. R., Spitzberg B. H. Interpersonal communication competence. *Handbook of interpersonal competence research*. New York : Springer-Verlag, 1984. P. 22–52

157. Spitzberg, B. H., Hecht, M. L. A component model of relational competence. 1984. *Human Communication Research*. 10 (4). P. 575–599.

158. Springer L., Stanne M. E., Donovan S. S. Effects of small-group learning on undergraduates in science, mathematics, engineering, and technology: A meta-

analysis. *Review of Educational Research*. 1999. Vol. 69, No. 1. P. 21–51. DOI: 10.3102/00346543069001021 (date of access: 12.07.2025).

159. Swiss Federal Council. Federal Act on the Promotion of Sport and Exercise (SpoPA). Admin.ch – The Federal Council. 2011. URL: <https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2012/186/en> (date of access: 12.07.2025).

160. SwissBoxing. *Geschichte des Light-Contact-Boxens in Schulen*. 2021. URL: <https://www.swissboxing.ch/de/news/2020179> (date of access: 12.07.2025).

161. Thelwell R. C., Wagstaff C. R., Chapman M. Examining the impact of physical contact in sport on social bonding. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017. Vol. 31. P. 1–8.

162. Trulson M. E. Martial arts training: A novel “cure” for juvenile delinquency. *Human Relations*. 1986. Vol. 39. № 12. P. 1131–1140. DOI: 10.1177/001872678603901204 (date of access: 12.07.2025).

163. Umegaki A., Otomo S., Ueta K., Fukada N., Yoshii T., Miyao N. A study of an instructional model (ASKS model) in physical education to improve social skills: Focusing on team organization. *International Journal of Sport and Health Science*. 2018. Vol. 16. P. 1–9.

164. Velija P., Ratna A., Flintoff A. Women and boxing: Representations and experiences in UK-based boxing clubs. *International Review for the Sociology of Sport*. 2013. Vol. 48, № 3. P. 356–373.

165. Vidoni C. The teaching of social skills in physical education: Purposeful or incidental? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2016. Vol. 87. No. 9. P. 28–33. DOI: 10.1080/07303084.2016.1226208 (date of access: 12.07.2025).

166. Wigfield A., Eccles J. S. Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25. No. 1. P. 68–81.

167. Wolters, M. *Konfrontative Pädagogik im Kampfsport*. Münster: LIT Verlag, 2008. 108 c.

168. Wright W. The social impact of boxing programs in urban schools. *Journal of Youth Development*. 2006. Vol. 1, № 2. P. 45–53.

169. Yulia D., Mulyadi N., Mamun A., Berliana, Julianine T. Coaching and development of volleyball based on social skills for positive youth development. *KINESTETIK*. 2023. Vol. 7, No. 2. P. 456–466.

170. Zach S., Rosenblum H. The affective domain—A program to foster social-emotional orientation in novice physical education teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 15. Art. 7893.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Мазін В.М., Оржицький Р.Л. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024. 1 (11). С. 132–144. DOI: 10.28925/2664-2069.2024.110. *Особистий внесок здобувача полягає у обґрунтуванні методології дослідження, аналізі зарубіжного й вітчизняного досвіду та формулюванні висновків і практичних рекомендацій.*

2. Оржицький Р.Л., Мазін В.М. Бокс покращує soft skills. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2025. Вип. 104. С. 82–89. DOI: 10.31392/UDU-ps.series5.2025.104.17. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці дослідницької проблеми, статистичній обробці результатів і підготовці основного тексту статті.*

3. Оржицький Р.Л. Формування soft skills у школярів Швейцарії засобами боксу. Інноваційна педагогіка. 2025. Випуск 84. Том 1. С. 63–66. DOI: 10.32782/2663-6085/2025/84.1.12. *Особистий внесок здобувача полягає у повному забезпеченні дослідження: розробці програми, організації експерименту, аналізі та інтерпретації результатів, оформленні публікації.*

4. Оржицький, Р. Л., Тищенко, В. О. Трансфер навчального контенту з фізичної культури: досвід імплементації українського модулю «Бокс» у швейцарську школу. Академічні візії. 2025. 44. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2078>. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні теоретичних підходів до трансферу навчального контенту, узагальненні результатів апробації модуля «Бокс» у школі Швейцарії.*

5. Оржицький Р.Л., Мазін В.М., Остапенко Б.І. Вплив модулю "Бокс" на самоповагу учениць 8-го класу. Інноваційна педагогіка. 2025. Випуск 85. Том 2. С. 26–30. DOI: 10.32782/ip/85.2.4. *Особистий внесок здобувача – проведення педагогічного експерименту, збір і інтерпретація даних.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Мазін В.М., Оржицький Р.Л. До проблеми формування культури здобувачів повної загальної середньої освіти засобами боксу. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 114–120. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/657a2589-02d4-4b4b-850c-81a9ce321218/content>. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні актуальності дослідження, присвяченого використанню боксу в якості засобу фізичного виховання школярів.*

2. Оржицький Р., Мазін В. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти. Тиждень науки-2023. Факультет управління фізичною культурою та спортом. Тези доповідей науково-технічної конференції, Запоріжжя, 24–28 квітня 2023 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 21–23. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/4.1/TN_2023-FUFKS.pdf . *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі досвіду використання боксу як інструменту фізичного виховання в освітньому процесі шкіл.*

3. Оржицький Р., Мазін В. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. Збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків : ХДАФК. 2023. С. 38–40. *Особистий внесок здобувача полягає в компоративному аналізі досвіду впровадження боксу в системи освіти України та країн ЄС.*

4. Мазін В.М., Оржицький Р. Формування навичок соціальної взаємодії у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 45–49. *Особистий внесок здобувача полягає в уточненні поняття «навички соціальної взаємодії» в контексті формування таких навичок в учнів закладів загальної середньої освіти.*

5. Orzhytskyi, R. Improvement of social interaction skills by means of boxing in the process of physical education in general education institutions. International scientific conference. Wloclawek, Republic of Poland October 3–4, 2024. DOI: 10.30525/978-9934-26-478-8-20

6. Orzhytskyi, R. Boxing module in the process of physical education in institutions of general secondary education of Ukraine. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: Збірник тез доповідей VII Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (12–13 вересня 2024 р.). Луцьк. С. 47–48.

7. Оржицький Р.Л., Мазін В.М. Вдосконалення навичок соціальної взаємодії у закладах загальної середньої освіти засобами боксу. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 60–66. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u373/ilovepdf_merged_2.pdf?utm_source=chatgpt.com. *Особистий внесок здобувача – узагальнення результатів проведеного дослідження, а також формулювання практичних рекомендацій щодо впровадження боксу в освітній процес.*

Публікації, що додатково відображають наукові результати дисертації та засвідчують обов'язкову апробацію матеріалів дисертації:

1. Orzhytskyi, R., Mazin, V. Boxmodul im sportunterricht an urkainischen schulen. Scientific Journal of Polonia University. 2024. Vol. 65. no. 4. P. 100–114. DOI: 10.23856/6512. *Особистий внесок здобувача полягає в ініціації ідеї модуля «Бокс»; визначенні навчальних цілей, вікових груп, безпекових обмежень; створенні навчально-методичного пакету (конспекти уроків, програма), карти вправ і комбінацій, моделі оцінювання техніки.*
2. Orzhytskyi R. Methods of improving the speedand strength abilities of boxers aged 16-17. Knowledge, Education, Law, Management. 2024 № 5 (65). DOI: 10.51647/kelm.2024.5.4.
3. Orzhytskyi, R. Gesunder lebensstil und sport gegen krebs. Scientific Journal of Polonia University. 2024. Vol. 64. no. 3. P. 217–226. DOI: 10.23856/6428.
4. Orzhytskyi, R. Bildung sozialer interaktionsfähigkeiten im prozess des sportunterrichts in einrichtungen der allgemeinbildenden sekundarstufe in der ukraine als pädagogisches problem. Scientific Journal of Polonia University. 2024. Vol. 63. no. 2. P. 64–68. DOI: 10.23856/6307.

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Дата та місце проведення	Форма участі
1	X Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція	15 грудня, 2023 р., ун-т імені Бориса Грінченка, Київ	публікація
2	Науково-технічна конференція «Тиждень науки-2023»	24–28 квітня 2023 р. НУ «Запорізька політехніка», Запоріжжя	публікація, доповідь
3	XXIII Міжн.наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»	6 грудня 2023 р. Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків	публікація
4	II Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»	14 березня, 2024 р. НУ «Запорізька політехніка», Запоріжжя	публікація
5	International scientific conference “Background of pedagogical and psychological sciences”	October 3–4, 2024 p. Baltija publishing, Riga, Latvia	публікація
6	VII Міжнародний науковий конгрес істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи»	12–13 вересня 2024 р. Луцьк, Волинський національний університет імені Лесі Українки	публікація
7	III Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»	13 березня, 2025 р. НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя	публікація, доповідь

ДОВІДКИ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

NACHWEIS

Zur Umsetzung der Ergebnisse der Dissertation von Roman Leonidovich Orzhytskyi „Förderung sozialer Interaktionskompetenzen bei Lehramtsstudierenden im Sportunterricht durch Boxen“ für den Doktorgrad der Philosophie (Fachrichtung A1 – Erziehungswissenschaften).

Die Dissertation von Roman Orzhytskyi aktualisiert die Frage der Förderung sozialer Interaktionskompetenzen bei Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe durch Sportunterricht. Die Arbeit zeichnet sich durch die Begründung pädagogischer Voraussetzungen für die Entwicklung sozialer Kompetenzen aus, insbesondere durch die Entwicklung eines innovativen Bildungsmoduls „Boxen“, das technische und taktische Elemente der Kampfkünste mit Methoden des sozialen Trainings und der Reflexion verbindet.

Die Forschungsergebnisse wurden im Rahmen des Sportunterrichts der zweiten Oberstufe (analog zur 8. Klasse in der Ukraine) an der Schule Grüenau (Wattwil, Kanton St. Gallen, Schweiz) umgesetzt. Das entwickelte Modul sieht ein zweistufiges, 17-wöchiges Ausbildungsprogramm vor und ist an die Schweizer Bildungstraditionen angepasst. Der Modulunterricht umfasst eine körperliche und eine soziale Komponente: Die Schüler führen Boxübungen durch, analysieren soziale Situationen und nehmen an konditionellem Sparring mit minimalem Körperkontakt teil, was zur Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten, Selbstkontrolle und Reflexion beiträgt.

Die Ergebnisse der experimentellen Implementierung des Moduls zeigten eine statistisch signifikante Steigerung des Selbstwertgefühls, der sozialen Kompetenz und der Kommunikationsfähigkeiten der Schüler der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Das Modul erwies sich zudem als sicher, online umsetzbar und mit minimalem Gerätebedarf.

Somit trug die Umsetzung der Ergebnisse der Studie von Roman Leonidovich Orzhytsky dazu bei, die Qualität der Sozialisation der Schüler und die Effektivität des Bildungsprozesses im Rahmen des Sportunterrichts zu verbessern. Das entwickelte Modul könnte sowohl für die Implementierung an anderen Schulen in der Schweiz empfohlen als auch an die Bedingungen von Bildungseinrichtungen in der Ukraine angepasst werden könnte.

Datum 13.8.25

Schulleiter der Schule Grüenau

SCHULGEMEINDE
WATTWIL-KRIENAU
Grüenausstrasse 7
9630 Wattwil

 Edgar Sterzinger
Unterschrift [Name]



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

вул. Віктора Новікова, 2, м. Лубни, 37500, тел. +38 (050) 681 68 05,
e-mail: mail@luguniv.edu.ua, web: luguniv.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125131

26.08.2025 № 4743

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Оржицького Романа Леонідовича на тему «Формування у здобувачів освіти навичок
соціальної взаємодії на уроках фізичної культури засобами боксу»
(кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису, подана на здобуття наукового ступеня
доктора філософії за спеціальністю А1 «Освітні науки»,
Запорізький національний університет, 2025 р.)

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у навчальний процес кафедри
теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені
Тараса Шевченка» для підготовки здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

На основі розробленого науковцем варіативного модуля «Бокс» створено
дистанційне методичне забезпечення, яке інтегровано у зміст навчальної дисципліни
освітнього компоненту «Теорія та методика фізичного виховання». Також в освітньому
процесі використано запропоновану Р. Л. Оржицьким систему діагностики розвитку
навичок соціальної взаємодії у здобувачів освіти. Використання результатів дослідження
забезпечило:

- підвищення рівня сформованості соціальних навичок (комунікативність, самоконтроль, кооперація) у майбутніх учителів фізичної культури;
- формування у студентів компетентності у використанні засобів спорту, зокрема боксу, для розвитку soft skills учнів базової середньої освіти;
- інтеграцію теоретичної, методичної та практичної підготовки майбутніх фахівців;
- удосконалення професійно-педагогічних умінь студентів у сфері організації фізичного виховання школярів.

Впровадження здійснювалося за участю викладачів кафедри та автора дослідження,
з акцентом на педагогічні умови: створення ситуацій соціального виклику, партнерську
комунікацію та позитивне підкріплення.

Практичне значення впроваджених результатів полягає у створенні сучасного
навчально-методичного інструментарію для підготовки здобувачів освіти до розвитку
соціальних навичок школярів.

Результати впровадження дисертаційного дослідження Р. Л. Оржицького за темою
«Формування у здобувачів освіти навичок соціальної взаємодії на уроках фізичної культури
засобами боксу» обговорені та затверджені на засіданні кафедри теорії та методики
фізичного виховання (протокол №11 від 26.06.2025 р.).



Олена КАРАМАН

Отримано: Олена
050-182-14-40



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

(НУ «Запорізька політехніка») вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя 69011
 тел. (061) 764 25 06, факс (061) 764 21 41 e-mail: rector@zp.edu.ua
 код ЄДРПОУ 02070849

27.08.2025 № 37/48/2992

I та № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 Оржицького Романа Леонідовича «Формування у здобувачів освіти навичок соціальної
 взаємодії на уроках фізичної культури засобами боксу»

Факультет управління фізичною культурою та спортом НУ «Запорізька політехніка»
 підтверджує впровадження результатів дисертаційного дослідження Оржицького Романа
 Леонідовича.

Окремі елементи розробленого автором модулю «Бокс» запроваджено в рамках
 дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» при підготовці бакалаврів
 спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Впровадження відбулось у першому семестрі
 2024-2025 н.р. у студентів 2-го курсу освітньої програми «Фізичне виховання». Навчальні
 заняття передбачали інтеграцію боксерських вправ, спрямованих на розвиток рухових
 якостей, техніку і тактику ведення поєдинку. Також програма дисципліни включала умовні
 спаринги та самоаналіз соціальної поведінки.

Під керівництвом викладачів факультету та за консультаціями автора, впровадження
 окремих елементів модулю «Бокс» акцентувало на доланні соціального виклику,
 змагальності та рефлексії.

Результати впровадження методичних інновацій Романа Оржицького оцінено через
 методику «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?». Статистичний аналіз отриманих в
 групі студентів даних, засвідчив динаміку в таких шкалах, як Креативність, Командність,
 Самоорганізованість, Адаптивність.

Впровадження сприяло підвищенню мотивації студентів, розвитку їх рухових
 якостей, покращанню згуртованості навчальної групи. Рекомендуємо методичні здобутки
 автора для використання в освітньому процесі підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична
 культура і спорт».

Проректор з наукової роботи
 НУ «Запорізька політехніка»



Вадим ШАЛОМЄЄВ

Декан факультету
 управління фізичною культурою
 та спортом НУ «Запорізька політехніка»

Світлана КОКАРЕВА

Завідувач кафедри
 управління фізичною культурою
 та спортом НУ «Запорізька політехніка»

Василь МАЗІН

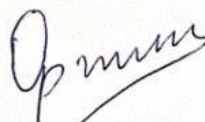
АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження в практику освітнього процесу кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати дисертаційної роботи «Формування у здобувачів освіти навичок соціальної взаємодії на уроках фізичної культури засобами боксу» Оржицького Романа Леонідовича, виконаної відповідно до теми «Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, спорту і туризму» (державний реєстраційний номер 0122U002047) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр., були впроваджені в освітній процес кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

Назва пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефекти від впровадження
Дистанційне методичне забезпечення підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до формування соціальних навичок вихованців через використання елементів боксу. Впроваджено в навчальний процес здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 Фізична культура і спорт у межах навчальних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання».	Новизна полягає в інтеграції елементів єдиноборств у систему вищої педагогічної освіти як інструмент розвитку soft skills та соціальної взаємодії, що поєднує фізичну, комунікативну й рефлексивну складові підготовки майбутніх фахівців. Значення полягає у створенні універсальної моделі, яку можна застосовувати як у традиційних, так і в дистанційних формах навчання. Доцільно поширювати запропоноване методичне забезпечення у підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту в інших закладах вищої освіти; адаптувати його для використання у програмах післядипломної освіти та підвищення кваліфікації спортивних педагогів.	– Підвищення якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за рахунок формування компетентності у використанні засобів спорту для розвитку соціальних навичок учнів. – Набуття досвіду використання сучасних освітніх цифрових платформ (LMS Moodle) у процесі професійної підготовки. – Забезпечення можливості реалізації змісту навчання як у традиційному, так і в дистанційному форматі, що підвищує гнучкість та доступність освітнього процесу.

Автор, розробник

 Роман ОРЖИЦЬКИЙ

Представники університету

Проректор з науково-педагогічної роботи,
д.іст.н., професор

 Юрій КАГАНОВ

Завідувач кафедри,
д.пед.н., професор

 Анатолій КОНОН



ПРОГРАМА МОДУЛЮ «БОКС»

Назва програми

Програма варіативного модулю «Бокс» предмету «Фізична культура».

Фокус програми

Розвиток фізичних якостей. Формування навичок соціальної взаємодії засобами боксу.

Очікувані результати навчання

Частина перша (початковий рівень соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції):

- [9 ФІО 1.1.1-1] – самостійно визначає мету виконання фізичних вправ, пояснюючи свою мотивацію;

- [9 ФІО 1.1.1-2] – формулює завдання для досягнення мети;

- [9 ФІО 1.2.1-2] – долає страх під час виконання певних фізичних вправ;

- [9 ФІО 1.2.1-3] – виявляє стриманість у прояві власних емоцій, культурно їх виражає; толерантно реагує на емоції інших осіб;

- [9 ФІО 1.3.1-2] – організовує та бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості);

- [9 ФІО 1.3.2-1] – здійснює аргументований аналіз власних результатів виконання рухових (інтелектуальних) дій, поведінки та інших осіб;

- [9 ФІО 1.4.1-1] – аналізує сильні і слабкі сторони власної та інших команд;

- [9 ФІО 1.5.1-2] – виявляє жертівність задля командного результату, інтересу інших осіб;

- [9 ФІО 2.3.1-1] – бере участь у спортивних іграх, естафетах та змаганнях

- [9 ФІО 2.3.1-3] – дотримується правил ігор та змагань;

- [9 ФІО 3.2.1-2] – аргументовано оцінює показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ;
- [9 ФІО 3.3.1-6] – тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування;
- [9 ФІО 3.3.1-7] – розпізнає емоції інших осіб та розповідає про власні емоції;
- [9 ФІО 3.5.1-1] – дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності.

Частина друга (удосконалення лідерства, відповідальності, соціального аналізу):

- [9 ФІО 1.1.1-3] – добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети;
- [9 ФІО 1.1.1-5] – обґрунтовує цінність активної позиції у досягненні мети засобами фізичного виховання;
- [9 ФІО 1.2.2-1] – на основі досвіду (власного та інших осіб) визначає засоби і способи формування вольової сфери за допомогою виконання фізичних вправ;
- [9 ФІО 1.2.2-2] – формулює цілі власного фізичного вдосконалення на основі аналізу своїх помилок;
- [9 ФІО 1.3.2-2] – обирає раціональний шлях вирішення рухових та інших завдань;
- [9 ФІО 1.3.2-3] – продукує нові ідеї для вирішення творчих завдань, зокрема щодо організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних масових заходів, нові вправи, нові правила до рухливих (спортивних) ігор, комплекси вправ, нові види спорту шляхом поєднання рухових дій з відомими;
- [9 ФІО 1.4.2-1] – визначає свою роль і завдання для підсилення взаємодії на основі аналізу сильних і слабких сторін – власних і команди;
- [9 ФІО 1.5.1-1] – наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел;
- [9 ФІО 2.2.2-2] – пропонує іншим особам ефективний спосіб

виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності;

- [9 ФІО 2.3.1-4] – пояснює правила спортивних змагань (ігор) з огляду на безпеку, принципи рівності тощо;
- [9 ФІО 3.1.1-4] зіставляє, аналізує факти, процеси, закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел;
- [9 ФІО 3.2.2-1] – виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану;
- [9 ФІО 3.3.1-1] – прогнозує свої емоції та емоції інших осіб під час рухової діяльності відповідно до певних ситуацій;
- [9 ФІО 3.4.1-9] – обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці.

Зміст навчання

Частина перша – адаптаційний цикл (8-й клас або 1-е півріччя Швейцарія)

Теоретичні знання

Основи історії боксу, його виникнення та розвиток в Україні та світі. Основні правила проведення боксерських поєдинків. Ознаки безпечної поведінки на тренуваннях. Принципи чесної гри та спортивної етики. Вплив боксу на фізичний і психоемоційний стан.

Практичні уміння

Основні стійки боксера, правильна стійка, положення рук. Переміщення: кроки вперед, назад, вбік. Основи ударної техніки: прямий удар, боковий, аперкот (без контакту). Захист: ухили, відхили, блоки. Елементи бойової розминки. Рухливі ігри з елементами боксу, спрямовані на розвиток швидкості та реакції.

Соціальні навички

Дотримання правил безпечної взаємодії з партнером. Прояв поваги до суперника, суддів та партнерів. Вміння працювати в парах, допомагати у навчанні один одному. Стриманість, самоконтроль у прояві емоцій. Участь у тренінгових вправах, спрямованих на розвиток довіри і взаємоповаги.

Частина друга – базовий цикл (9-й клас або 2-е півріччя Швейцарія)

Теоретичні знання

Різновиди боксерських технік і тактик. Аналіз власних і партнерських дій у поєдинку. Основи фізіології – вплив інтенсивного навантаження на організм. Роль раціонального режиму тренувань. Значення самостійного тренування і самоконтролю.

Практичні уміння

Розширення техніки ударів та захисту. Удосконалення техніки ударів: аперкот, боковий удар. Комбінації ударів і захистів у русі. Ведення умовного (контрольованого) спарингу з партнером з дотриманням правил техніки безпеки. Тренування з лапами та іншими пристроями. Самостійне складання комплексу розминки і заминки. Фізична підготовка: вправи на силу, витривалість, швидкість. Проведення тренувальних двобоїв у формі ігор.

Соціальні навички

Прийняття ролей у командній взаємодії (лідер, партнер, наставник). Усвідомлення власної відповідальності за безпеку. Здатність до самокритики та об'єктивної оцінки результатів. Підтримка товариша під час виконання складних завдань. Активна усвідомлена участь у вправах, спрямованих на розвиток комунікації, командної взаємодії, актуалізації партнерства та підтримки, а також рефлексивних і аналітичних вправах.

Види навчальної діяльності учнів

Частина перша (початковий рівень соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції)

Вивчення та обговорення історії боксу (міні-лекції, перегляд відео, інфографіки). Загальнорозвивальні вправи – спрямовані на актуалізацію рухових якостей боксера. Засвоєння техніки боксерської стійки, пересування – робота в парах і малих групах. Виконання базових ударів (прямі) та захисних дій (ухили, блоки) – вправи біля дзеркала, з вчителем. Тіньовий бій – індивідуальна вправа з акцентом на координацію й контроль рухів. Участь у сюжетно-рольових вправах, пов'язаних із дотриманням правил безпечної взаємодії. Вправи на координацію, реакцію, швидкість і рухливість – у вигляді

естафет, ігор, фітнес-рутин. Вправи під ритмічну музику – для розвитку темпу та ритму. Групове складання “кодексу честі” боксера – вправа на розвиток морально-етичних якостей. Проведення тренінгових вправ після основної (рухової) частини заняття – учні оцінюють власні відчуття після вправ, обговорюють емоції, розвивають емпатію.

Частина друга (удосконалення лідерства, відповідальності, соціального аналізу)

Аналіз і розбір тактичних ситуацій у боксі – робота з відео та графічними схемами. Виконання комбінацій ударів і захисних дій – навчання в парах із чергуванням ролей. Контрольований спаринг (без травматичних дій) – розвиток комунікації, довіри та командної взаємодії. Самостійне складання розминки – розвиток самостійності та відповідальності. Проведення тренінгових вправ після основної (рухової) частини заняття – учні діляться досвідом, викликами, спостереженнями, розвивають лідерство, пробують себе в різних ролях для розвитку стратегічного мислення. Фіксація динаміки особистих результатів – ведення щоденника спостережень.

Навчальні засоби/обладнання

Орієнтовний перелік обладнання для вивчення модуля «Бокс»

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
1	Стінка гімнастична	1 компл.
2	Лава гімнастична	6 шт.
3	Комплект матів гімнастичних (10 шт.)	1 компл.
4	Канат для лазіння 5м (зі страхувальним пристроєм)	4 шт.
5	Перекладина гімнастична	1 шт.
6	Палка гімнастична	20 шт.
7	Обруч гімнастичний	10 шт.
8	Скалка гімнастична	20 шт.
9	Перекладина навісна універсальна	4 шт.
10	Бруси навісні	4 шт.
11	Снаряд «Дошка похила»	4 шт.
12	Гірка атлетична	1 шт.
13	Еспандер універсальний	10 шт.
14	Сходи координаційні для степ-тесту	4 шт.
15	Комплект Медбол (м'ячі набивні – вага 1 кг)	20 шт.

16	М'ячі для великого тенісу	20 шт.
17	Мішок великий боксерський	4 шт.
18	Боксерська груша	4 шт.
19	Боксерські лапи	2 пари
20	Гантелі 0.5 кг	20 шт.
22	Боксерські рукавички (учбові, м'які)	20 пар

Оцінювання результатів навчання

Суб'єктивні критерії оцінювання

Оцінювання індивідуального прогресу учнів на основі спостереження за технікою, активністю, взаємодією в парах. Самооцінювання учнями власного рівня засвоєння техніки і тактики боксу.

Контрольні нормативи

Кількість ударів по тенісному м'ячу за 1 хв.

Вимірювання сили удару на спеціальному приладі в кілограмах.

Кількість стрибків на скакалці за 1 хв.

Човниковий біг 4х9 м.

Віджимання від підлоги (дівчата – від гімнастичної лави).

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН МОДУЛЮ «БОКС» У ШВЕЙЦАРСЬКІЙ ШКОЛІ

Частина перша

№ уроку	Тема уроку	Зміст уроку	Види діяльності	Форми оцінювання
1	Вступ до модуля. Історія боксу. Правила безпеки.	Теорія, історія боксу, кодекс честі, правила безпеки	Міні-лекція, обговорення, групова робота	Бесіда, спостереження
2	Основна боксерська стійка, положення рук.	Вивчення стійки, положення рук, дзеркальні вправи	Парна робота, демонстрація, вправи біля дзеркала	Спостереження, самооцінка
3	Переміщення в стійці: вперед, назад, убік.	Техніка переміщень у стійці, вправи на координацію	Ігри, рухові вправи, робота в парах	Спостереження, тести
4	Прямий удар. Вправи на точність.	Навчання прямого удару, вправи на лапах, тіньовий бій	Парна робота, робота біля груші	Оцінка техніки, спостереження
5	Ухил як елемент захисту.	Ухили, поєднання з ударами, емоційна саморегуляція	Тренування в парах, обговорення	Спостереження, самоаналіз
6	Боковий удар. Координація рухів.	Вивчення бокового удару, вправи з мішком	Тренування в парах, робота з грушами	Спостереження, оцінка динаміки
7	Блокування ударів. Комбінації блок + удар.	Навчання блоків, формування комбінацій	Вправи в парах, чергування ролей	Спостереження, обговорення
8	Аперкот. Елементи комбінацій.	Аперкот, об'єднання з попередніми ударами	Парна робота, робота з лапами	Оцінювання техніки
9	Тіньовий бій з акцентом на ритм і темп.	Тіньовий бій під музику, ритмічні вправи	Індивідуальна робота, вправи з музикою	Самооцінка, відеоаналіз
10	Бойова розминка. Вправи на гнучкість.	Бойова розминка, координаційні вправи	Ігри, робота з координаційними сходами	Тести, спостереження
11	Рухливі ігри з елементами боксу.	Ігри на швидкість, реакцію, техніку	Командні ігри, вправи з м'ячами	Оцінка участі, спостереження

12	Комбінації ударів без контакту.	Удосконалення комбінацій у тіньовому бою	Вправи перед дзеркалом, із грушами	Оцінювання за чек-листом
13	Розвиток витривалості: скакалка, вправи.	Скакалка, вправи на силу і витривалість	Серії вправ, біг, тестування	Тестові нормативи
14	Принципи чесної гри.	Обговорення чесної гри, ситуаційні вправи	Рольові ігри, дискусії	Усне оцінювання
15	Повторення: стійка, переміщення, удари.	Повторення технік, оцінка результатів	Тренування в парах, самооцінка	Самоаналіз, тести
16	Вправи на рівновагу, стабілізація корпусу.	Вправи з медболами, стабілізаційні техніки	Індивідуальні завдання, командна робота	Спостереження
17	Комбінації з переміщенням.	Удосконалення техніки в русі	Сценарії поєдинків, вправи в парах	Оцінка техніки
18	Вправи на швидкість і реакцію.	Ігри з м'ячами, координаційні вправи	Естафети, групові вправи	Тест швидкості
19	Самооцінювання та аналіз успіхів.	Рефлексія, фіксація динаміки	Групові обговорення, заповнення анкет	Самооцінка
20	Контрольна робота: техніка ударів і захисту.	Виконання технічних елементів	Індивідуальні вправи, відеофіксація	Контрольне оцінювання
21	Узагальнення. Тренувальний бій (умовний).	Умовний спаринг, дотримання техніки та правил	Тренувальний двобій, парна робота	Оцінка взаємодії

Частина друга

№ уроку	Тема уроку	Зміст уроку	Види діяльності	Форми оцінювання
1	Ознайомлення з програмою другої частини модуля. Визначення цілей.	Обговорення структури курсу, постановка цілей	Групове обговорення, формування цілей	Бесіда, рефлексія
2	Розширення техніки ударів: аперкот, боковий удар.	Удосконалення техніки аперкоту та бокового удару	Робота в парах, тренування з мішками	Спостереження, зворотний зв'язок
3	Комбінації ударів і захистів у русі.	Поєднання ударів і захисту з переміщенням	Індивідуальні й парні вправи	Оцінка точності і техніки
4	Робота з боксерськими лапами та мішками.	Вдосконалення ударної техніки через засоби	Робота з обладнанням у парах	Спостереження, оцінка активності
5	Контрольований спаринг: принципи взаємодії.	Імітаційні двобої з контролем емоцій	Ротація пар, аналіз техніки	Оцінка взаємодії та емоційної регуляції

6	Аналіз техніки спарингу. Визначення сильних і слабких сторін.	Обговорення результатів, аналіз відео	Груповий аналіз, фідбек у парах	Рефлексивне оцінювання
7	Самостійне складання розминки та заминки.	Планування й демонстрація розминки	Презентації в групах, практика	Оцінка змісту та логіки
8	Фізична підготовка: вправи на силу.	Тренування основних м'язових груп	Групові кола, інтенсивні тренування	Тестування, самоаналіз
9	Фізична підготовка: вправи на витривалість.	Кардіо-вправи, довгі цикли	Інтервальне тренування	Спостереження, тести
10	Фізична підготовка: вправи на швидкість.	Робота на реакцію та спритність	Серії вправ, командні змагання	Оцінка часу, аналітика динаміки
11	Аналіз тактичних ситуацій у боксі.	Розбір боїв, тактичне моделювання	Перегляд відео, обговорення	Аналітичне оцінювання
12	Роль лідера у команді. Тренінг на відповідальність.	Вправа на виявлення лідерських якостей	Ігри, дискусії	Оцінка участі, рефлексія
13	Удосконалення техніки ударів у парах.	Практика в парах, технічні вправи	Ротація пар, чергування ролей	Спостереження, взаємооцінка
14	Вправи на швидкість реакції та точність.	Серії ударів, вправи на реакцію	Ігрові форми, таймінг	Тести, оцінка часу
15	Проведення міні-турніру з умовними двобоями.	Змагання між парами, командна підтримка	Суддівство, ротація	Оцінювання за критеріями
16	Оцінка виконання умовних спарингів. Самоаналіз.	Відеоаналіз, оцінювання власної техніки	Обговорення, заповнення листів	Самооцінка, фідбек
17	Формування нових комбінацій ударів.	Складання та демонстрація комбінацій	Групова робота, презентації	Оцінка новизни та якості
18	Розвиток тактичного мислення.	Аналіз варіантів бою, ігрове моделювання	Рольові ігри	Творче оцінювання
19	Складання та ведення щоденника тренувань.	Опис динаміки тренувань, рефлексія	Індивідуальна робота	Аналіз особистого прогресу
20	Визначення рівня фізичної підготовки (тестування).	Фізичні нормативи: сила, витривалість, швидкість	Індивідуальні тести	Кількісне оцінювання
21	Тренування в парах із урахуванням помилок.	Коригування техніки з урахуванням минулих помилок	Спаринг з фідбеком	Оцінка точності дій
22	Виконання вправ під музичний супровід.	Тіньовий бій з ритмом, вправи на темп	Індивідуальна робота під музику	Самооцінка, ритмічність

23	Аналіз історій “чесної гри” в спорті.	Дискусія, приклади з історії спорту	Перегляд відео, робота з джерелами	Рефлексія, есе
24	Командна взаємодія: стратегічні ігри.	Командні завдання з розподілом ролей	Ігри з тактикою	Оцінка взаємодії
25	Рефлексія і комунікація після тренувань.	Опис емоцій і вражень після занять	Тренінгові вправи	Рефлексивне оцінювання
26	Самостійне виконання комплексу вправ.	Учні демонструють особисті комплекси вправ	Презентації, демонстрація	Оцінювання за критеріями
27	Підготовка до фінального умовного бою.	Відпрацювання технік, складання плану бою	Робота в парах	Формувальне оцінювання
28	Фінальний умовний спаринг. Командна робота.	Проведення боїв за умовними правилами	Турнірна організація	Оцінка суддів, спостерігачів
29	Підсумкове оцінювання техніки, сили, витривалості.	Комплексне тестування: удари, спритність, стрибки	Індивідуальні оцінювання	Оцінка за шкалою
30	Завершення модуля. Обговорення досягнень і емоцій.	Огляд результатів, емоційна рефлексія	Групове обговорення	Рефлексія, бесіда

АНКЕТА ДЛЯ САМООЦІНКИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Мета: Оцінити рівень соціальних навичок учнів.

Інструкція. Будь ласка, відповідайте чесно. Ваші відповіді допоможуть зробити урок цікавішим і кориснішим.

Загальні відомості

Клас:

вік :

стать :

№	Питання анкети	до експерименту	післяексперименту
1	Я впевнено спілкуюся з однокласниками під час спільної діяльності: (5) Повністю згоден (4) Скоріше згоден (3) Нейтрально (2) Скоріше не згоден (1) Зовсім не згоден	так	так
2	Мені комфортно працювати в парі або в команді (5) Повністю згоден (4) Скоріше згоден (3) Нейтрально (2) Скоріше не згоден (1) Зовсім не згоден	так	так
3	Я відкрито висловлюю свої думки при спілкуванні з однолітками (5) Повністю згоден (4) Скоріше згоден (3) Нейтрально (2) Скоріше не згоден (1) Зовсім не згоден	так	так
4	Я можу стримувати свої емоції, щоб уникнути конфліктів (5) Повністю згоден (4) Скоріше згоден (3) Нейтрально (2) Скоріше не згоден (1) Зовсім не згоден	так	так
5	У разі потреби можу взяти лідерство (5) Повністю згоден	так	так

	(4) Скоріше згоден (3) Нейтрально (2) Скоріше не згоден (1) Зовсім не згоден		
6	Я підтримую однокласників, коли в них щось не виходить (5) Завжди (4) Часто (3) Іноді (2) Рідко (1) Ніколи	так	так
7	Я розумію важливість правил у груповій роботі (5) Повністю згоден (4) Скоріше згоден (3) Нейтрально (2) Скоріше не згоден (1) Зовсім не згоден	так	так
8	Як я оцінюю свій рівень соціальних навичок 5) Дуже високий (4) Високий (3) Середній (2) Низький (1) Дуже низький	так	так
9	Яку найважливішу навичку ви розвинули завдяки модулю «Бокс»? – Самоконтроль – Дисципліна – Командна робота – Впевненість у собі – Взаємодія – Інша відповідь	пункт не був включений до анкети	так
10	Чи допоміг модуль «Бокс» покращити соціальні навички? (а) Так (б) Ще не можу відповісти (в) Ні	пункт не був включений до анкети	так
11	Що найбільше вплинуло на покращення соціальної взаємодії (а) Робота в парі/групі (б) Дотримання дисципліни (в) Спільні обговорення після вправ (г) Особисте спілкування з учителем (д) Інша відповідь	пункт не був включений до анкети	так

ШКАЛА САМООЦІНКИ РОЗЕНБЕРГА RSES

1. Загалом, я задоволений (-на) собою
 - Не погоджуюсь
 - Повністю не погоджуюсь
 - Повністю погоджуюсь
 - Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на)
 - Не погоджуюсь
 - Повністю не погоджуюсь
 - Повністю погоджуюсь
 - Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей
 - Не погоджуюсь
 - Повністю не погоджуюсь
 - Повністю погоджуюсь
 - Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей
 - Не погоджуюсь
 - Повністю не погоджуюсь
 - Повністю погоджуюсь
 - Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися
 - Не погоджуюсь
 - Повністю не погоджуюсь
 - Повністю погоджуюсь
 - Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою)
 - Не погоджуюсь
 - Повністю не погоджуюсь

Повністю погоджуюсь

Погоджуюсь

7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими

Не погоджуюсь

Повністю не погоджуюсь

Повністю погоджуюсь

Погоджуюсь

8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе

Не погоджуюсь

Повністю не погоджуюсь

Повністю погоджуюсь

Погоджуюсь

9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха

Не погоджуюсь

Повністю не погоджуюсь

Повністю погоджуюсь

Погоджуюсь

10. Я позитивно ставлюсь до себе

Не погоджуюсь

Повністю не погоджуюсь

Повністю погоджуюсь

Погоджуюсь

ТЕСТ «НАСКІЛЬКИ У ВАС РОЗВИНЕНІ М'ЯКІ НАВИЧКИ?»

Інструкція: Тест складається з 10 питань. Тут немає правильних і неправильних відповідей, тому просимо вас щиро обирати той варіант відповіді, який найповніше вас характеризує.

1. Вам пропонують попрацювати над цікавим проєктом в команді з одногрупниками. Важливо, щоб рішення, які ви будете пропонувати, були не тільки робочими, але й нестандартними. Ви готові спробувати?

а) Так, мені подобається руйнувати шаблони і робити щось посправжньому оригінальне і свіже. Буду усіма силами старатись потрапити в такий проєкт.

б) Можливо. Я не впевнений, що я креативна людина, але хотів би спробувати та навчитись.

в) Ні, творчість не для мене. Мені важко відступати від правил. Креатив – це непотрібне заняття.

2. Чи любите Ви працювати в команді? Наскільки комфортно відчуваєте себе, коли результат залежить не тільки від ваших дій?

а) Так, команда – це моє. Мені подобається, коли люди працюють в одному напрямі, сперечаються, шукають відповіді та генерують ідеї.

б) Я не люблю командну роботу, але якщо потрібно, можу і потерпіти.

в) Я не командний гравець. Люблю все контролювати самостійно і не хочу відповідати за чужі помилки.

3. Чи умієте Ви продуктивно працювати: планувати час, розставляти пріоритети, бути мультизадачним?

а) Без управління часом важко досягнути серйозних результатів.

б) Я стараюсь тримати в голові важливі справи. Зазвичай встигаю, хоча іноді можу відкласти щось на потім.

в) В добі всього 24 години, не можна ж присвячувати весь час навчанню. Управління часом не для мене.

4. Чи любите Ви домовлятись? Умієте відстоювати власну думку та переконувати оточуючих у своїй правоті?

а) Звичайно. Комунікативні навички потрібні кожній людині, я активно розвиваю їх. У мене немає проблем зі спілкуванням, я вмію домовлятись.

б) Не дуже люблю домовлятись, когось переконувати, відстоювати власну думку, але приходиться.

в) Терпіти не можу домовлятись. Для мене стрес когось переконувати, про щось просити.

5. Вам довелось перейти в інший навчальний заклад: нова програма, нові люди. Ви швидко адаптуєтесь?

а) Думаю, так. Для мене це виклик, який я з легкістю приймаю.

б) Це буде складно і не швидко. Можливо, такі зміни не кращим чином позначатись на моїй успішності, але поступово я освоююсь.

в) Ні, для мене це страшне випробування. Я важко сходжусь з новими людьми, не люблю радикальних змін.

6. Вам належить займатись справою, яка не приносить задоволення, але яку необхідно обов'язково зробити. Наприклад, підготуватись до важливої контрольної з предмету, який ви не любите / не знаєте. Як будете себе мотивувати?

а) Я знаю, навіщо мені це потрібно – без цього я не зможу закінчити університет. Це найкраща мотивація, я прикладу максимум зусиль.

б) Це буде непросто. Спробую заставити себе працювати не менше двох годин в день. Так я зможу просуватись і це буде мене мотивувати.

в) Я буду відкладати це завдання на потім. Буду думати лише про те, щоб швидше закінчити. Мене влаштує хоч якийсь результат.

7. Уявіть, що у Вас назріває конфлікт з одногрупником/викладачем. Як будете діяти в такій ситуації?

а) Ситуація неприємна, але залишати це питання не можна, тому спробую налагодити стосунки. Конфлікт та непорозуміння можуть вирости до масштабів справжньої проблеми.

б) Буду діяти відповідно до обставин.

в) Не люблю з'ясовувати відносини, віддам перевагу уникати спілкування з цією людиною. При погіршенні ситуації просто зміню групу/університет.

8. На Вас чекає виступ з не цікавою доповіддю. Як спробуєте зацікавити аудиторію?

а) Буду говорити динамічно, залучатиму слухачів до обговорення. Спробую знайти в нудній доповіді щось цікаве, додам гумору.

б) Буду спостерігати за аудиторією, запитувати чи все зрозуміло, задавати питання і пропонуватиму, щоб запитували мене.

в) Не буду звертати увагу на нудьгуючих слухачів. Я готувалась/готувався, тому вийду та виступлю. Хто не слухає, той нічого і не дізнається.

9. Ви здатні протистояти стресу?

а) Стрес – це неприємно, але я вмію з ним справлятися.

б) Залежить від ситуації. Іноді мені легко вдається приборкати емоції, а буває, що я довго хвилююсь.

в) Я зовсім не вмію керувати своїми емоціями. Можу відмовитись від справи, якщо мене критикують. Буду довго хвилюватись і прокручувати це в пам'яті.

10. Чи любите Ви приймати рішення і брати на себе відповідальність за них?

а) Так, я тільки так і роблю. Всі важливі для мене рішення я приймаю самостійно і готовий відстоювати свої дії.

б) Якщо не виходить передати цю відповідальність більш досвідченій людині, я приймаю рішення.

в) Усіма силами буду намагатись перекласти цю відповідальність на того, хто любить проявляти ініціативу.

A – високий рівень, розвинені навички (3 бали)

B – середній рівень, недостатньо розвинені навички (2 бали)

C – низький рівень, навички потребують розвитку (1 бал)

Шкали

1 – здатність до творчості (Креативність)

2 – робота в команді (Командність)

3 – управління часом, самоорганізація (Самоорганізованість)

4 – розвиток комунікативних навичок (Переконливість)

5 – адаптивність (здатність адаптуватись до нового середовища)

(Адаптивність)

6 – здатність до вольового самоконтролю (Самомотивація)

7 – здатність вирішувати конфлікти, налагоджувати стосунки (Медіація)

8 – здатність публічно виступати, зацікавити аудиторію (Публічність)

9 – стресостійкість, управління емоціями (Стресостійкість)

10 – здатність приймати рішення і відповідати за них (Рішучість і відповідальність)

Висновок робимо за кожною шкалою, аналізуючи рівень розвитку кожної навички.

Загальний висновок за всіма навичками можна зробити на основі узагальнення результатів за всіма питаннями тесту.