

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS У ШКОЛЯРОК ШВЕЙЦАРІЇ ЗАСОБАМИ БОКСУ DEVELOPING SOFT SKILLS IN SWISS SCHOOLGIRLS THROUGH BOXING

У статті представлено результати експериментального дослідження ефективності модулю «Бокс» як засобу формування м'яких навичок соціальної взаємодії в учнів 8-х класів загальноосвітньої школи Schulgemeinde Wattwil-Krinau (Швейцарія). Теоретичне підґрунтя дослідження охоплює соціально-психологічні концепції взаємодії та саморозвитку особистості, а також педагогічні принципи компетентнісного підходу. У роботі акцентується, що бокс, завдяки поєднанню фізичних, комунікативних та рефлексивних компонентів, може слугувати ефективним інструментом не лише для розвитку фізичних якостей, а й для формування таких soft skills, як креативність, командність, стресостійкість, переконливість, самомотивація, адаптивність і медіація.

Методологічною основою дослідження стало анкетування німецькомовних респонденток за авторською адаптованою методикою «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?». Результати анкетування до та після впровадження модулю порівнювались у контрольній та експериментальній групах за допомогою критерію Вілкоксона. Статистично значущі покращення ($p < 0.05$) за більшістю шкал у експериментальній групі підтвердили ефективність використаного підходу. На відміну від традиційних модулів фізичного виховання, зміст модулю «Бокс» інтегрував завдання з розвитку соціальної компетентності, що дозволило створити умови для цілеспрямованого формування навичок соціальної взаємодії в умовах сучасного шкільного середовища.

Виходячи з того, що в ході даного дослідження були покращенні не лише навички соціальної взаємодії, а також в свою чергу заняття з боксу мали позитивний вплив на покращення фізичних якостей, та допомагали отримати нові спортивні навички з нового виду спорту. Також можна розглядати можливість, що модуль бокс може бути використаний не лише у швейцарських школах, а і в українських. Сподіваємось, що модуль бокс в свою чергу призведе до збільшення мотивації школярів до занять з фізичного виховання, поліпшить і покращить стан здоров'я школярів, і допоможе їм зробити правильний вибір з видів спорту для позашкільного тренування.

Ключові слова: соціальна взаємодія, фізичне виховання, soft skills, бокс.

The article presents the results of an experimental study on the effectiveness of the "Boxing" module as a tool for developing soft social interaction skills in 8th-grade students of Schulgemeinde Wattwil-Krinau secondary school (Switzerland). The theoretical framework of the study is based on socio-psychological concepts of interaction and self-development of personality, as well as pedagogical principles of the competence-based approach. The study emphasizes that boxing, through the combination of physical, communicative, and reflective components, can serve as an effective tool not only for physical development but also for the formation of soft skills such as creativity, teamwork, stress resistance, persuasiveness, self-motivation, adaptability, and mediation.

The methodological foundation of the study was a German-language questionnaire adapted from the "How well developed are your soft skills?" method. The survey results before and after the implementation of the module were compared in control and experimental groups using the Wilcoxon signed-rank test. Statistically significant improvements ($p < 0.05$) in most categories in the experimental group confirmed the effectiveness of the applied approach. Unlike traditional physical education modules, the content of the "Boxing" module integrated tasks aimed at the development of social competence, creating conditions for the purposeful formation of social interaction skills in the context of modern school education.

Based on the fact that in the course of this study, not only social interaction skills were improved, but in turn, boxing classes had a positive impact on the improvement of physical abilities, and they helped to obtain new sports skills from a new kind of sport. It is also possible to consider the possibility that the module box can be used not only in Swiss schools, but also in Ukraine. We hope that module boxing will in turn lead to an increase in the motivation of schoolchildren to engage in physical education, improve and help them make the right choice of sports for after-school training.

Key words: social interaction, physical education, soft skills, boxing.

УДК 372.879.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/84.1.12>

Оржицький Р.Л.,
аспірант, вчитель фізичної культури
Шкільного об'єднання Ватвіль-Крінау
(Швейцарія)

Вступ. Соціальна адаптація людини залежить від її вміння спілкуватися, працювати в команді та вирішувати суперечки. Уроки фізкультури надають ідеальні умови для вдосконалення цих якостей завдяки активній взаємодії, дотриманню правил і повазі між учнями. Бокс як навчальний інструмент допомагає не тільки розвивати фізичні здібності, а й виховує відповідальність, самодисципліну та вміння адекватно реагувати на соціальні виклики. Ця тема особливо актуальна в сучасній освіті, де наголошується на важливості soft skills у навчанні.

Соціальні навички – це набір поведінкових стратегій, що допомагають людині досягати особистих

і колективних цілей через спілкування, співпрацю або врегулювання конфліктів, не порушуючи власних принципів. Вони дозволяють ефективно функціонувати в суспільстві, зменшуючи ризик непорозуміння і підвищуючи авторитет. Розвиток цих навичок – системний процес, що включає не лише засвоєння соціальних норм, а й усвідомлення власної ідентичності. Це дозволяє знайти баланс між адаптацією до оточення та збереженням індивідуальності.

Дослідження у сфері фізичного виховання підтверджують потенціал боксу в формуванні соціальних компетенцій. Однак існують і прогалини,

які потребують подальшого вивчення. Більшість наукових робіт свідчать, що бойові мистецтва, такі як бокс, ефективно розвивають не лише тіло, а й емоційний інтелект, комунікацію та впевненість у собі. Це підкреслює доцільність включення подібних елементів у шкільну програму [0; 2; 8; 9; 10].

Разом з тим, виявлено, що в освітній практиці Швейцарії недостатньо враховано специфіку використання єдиноборств для формування навичок соціальної взаємодії. Означене стало причиною спрямування наших зусиль на розроблення модулю «Бокс» і імплементації його в процес фізичного виховання шкіл цієї країни.

У якості теоретичної основи нашого дослідження виступили: ідеї про витоки авторитету особистості (Л. Тевено, Л. Болтанськи) [11; 12]; положення про формування Я-концепції людини в процесі соціалізації, у якому першочергову роль відіграє взаємодія з іншими людьми (Г. Мід) [13]; ідеї про значення самооцінки і самоактуалізації особистості (К. Роджерс) [14]; положення про формування олімпійської культури особистості у процесі залучення до спортивних соціальних практик (В.Мазін) [6].

На основі визначеного теоретичного підґрунтя, у якості чинника, який впливає на сформованість навичок соціальної взаємодії у нашому дослідженні розглядається зміст модулю «Бокс», структурно-логічна схема якого інтегрує два етапи: підготовчий та практично-рефлексивний.

На першому, підготовчому етапі (перша чверть 8-го класу), навички соціальної взаємодії формуються через залучення учнів до спільного виконання простих боксерських вправ. Ці вправи орієнтовані на розвиток технічних навичок, необхідних у боксі, покращення рухових здібностей, важливих для цього виду спорту, а також участь школярів у рухливих іграх із боксерськими елементами, які допомагають зміцнювати впевненість у власних силах.

Другий, практично-рефлексивний етап (друга чверть 8-го класу) характеризується інтеграцією набутих технічних умінь у формування боксерських тактичних навичок. На цьому етапі учні виконують вправи у парах, що імітують ситуації боксерських поєдинків, а також беруть участь в умовних спарингах із мінімальним фізичним контактом, що вимагають від них подолання соціально-психологічних бар'єрів. Окрім фізичної діяльності, учні аналізують власний досвід соціальної взаємодії під час занять, вчать оцінювати соціальну складову власної поведінки та поведінки партнерів у спортивних ситуаціях.

Окрім індивідуальної і групової роботи на уроці, зміст модулю передбачає виконання домашніх завдань з теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовки. Модуль також передбачає: контрольні випробування з фізичної підготовки, залікове заняття з тактичної і технічної підготовки.

Тривалість кожного з етапів модулю «Бокс» – 9 тижнів. Кількість уроків на тиждень – 3 уроки. Тривалість уроку – 50 хвилин.

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

Модуль розроблено з урахуванням швейцарських освітніх стандартів.

В експериментальну групу дослідження (ЕГ) увійшли учениці 8-го класу школи Schulgemeinde Wattwil – Krinau (Швейцарія), загальною кількістю 21 особа. Середній вік – 15 років. Експериментальна група займалася за програмою модулю «Бокс». Всі учениці цієї групи не мали протипоказів до занять фізичною культурою.

Контрольна група (КГ) займалася за традиційними модулями. Зокрема, за час дослідження це були модулі «Спортивні ігри» і «Гімнастика».

Перед початком і після закінчення впровадження в експериментальній групі модулю «Бокс» проводилося анкетування з використанням 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 (Переконалівість); 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) [7].

Використаний інструмент був німецькомовним.

Результати дослідження. Зіставлення даних, отриманих в ЕГ та КГ за допомогою опитувальника 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. 1).

Дані, отримані в експериментальній і контрольній групах на початку та наприкінці дослідження, унаочнені на рис. 1.

Подані в табл. 1 і рис. 1 результати дослідження свідчать про наявність позитивної динаміки у формуванні ключових soft skills, які, згідно з концептуальними підходами до соціальної адаптації, включають креативність, командну роботу, переконливість, адаптивність, стресостійкість та інші.

Таблиця 1

Результати дослідження з W-статистикою

Питання	Група	Середнє (до)	Середнє (після)	W-стат.	p-значення
1. Вам пропонують попрацювати над цікавим проєктом в команді з одноклассниками. 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 почуваєте 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
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 ± 0.35	2.50 ± 0.60	5.5	0.0114
	КГ	1.95 ± 0.72	1.86 ± 0.64	0.0	0.1573
7. Уявіть, що у Вас назріває конфлікт з одноклассником/ викладачем. Як будете діяти в такій ситуації?	ЕГ	1.73 ± 0.70	2.36 ± 0.73	9.0	0.0084
	КГ	1.86 ± 0.77	1.77 ± 0.61	2.5	0.3173
8. На Вас чекає виступ з не цікавою доповіддю. Як спробуєте зацікавити аудиторію?	ЕГ	1.95 ± 0.90	2.32 ± 0.84	0.0	0.0231
	КГ	2.09 ± 0.87	2.05 ± 0.79	2.0	0.5637
9. Ви здатні протистояти стресу?	ЕГ	2.09 ± 0.75	2.36 ± 0.58	0.0	0.0633
	КГ	2.14 ± 0.83	2.00 ± 0.82	0.0	0.1797
10. Чи любите Ви приймати рішення і брати на себе відповідальність за них?	ЕГ	2.05 ± 0.79	2.45 ± 0.74	2.0	0.0374
	КГ	1.82 ± 0.73	1.86 ± 0.83	2.0	0.5637

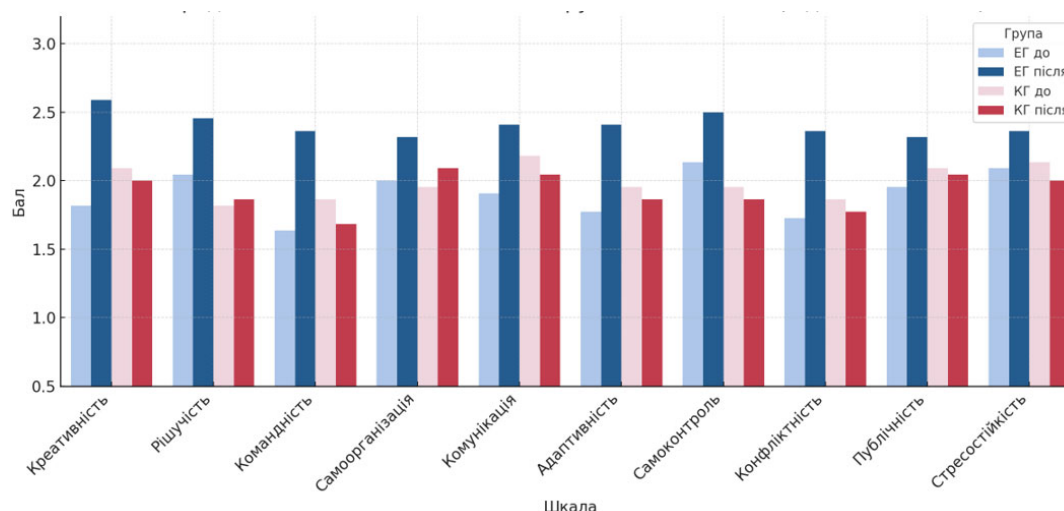


Рис. 1. Середні значення Soft Skills за групами та етапами

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, $p = 0.0112$).

Такі результати дозволяють стверджувати, що інтеграція боксу у фізичне виховання школярів не лише підвищує рівень фізичної підготовки, але й ефективно сприяє розвитку навичок соціальної взаємодії. Це відповідає концепту Г. Міда про формування «Я-концепції» через соціальну взаємодію та положенням К. Роджерса щодо впливу рефлексії і самооцінки на поведінкові патерни особистості.

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».

Отримані дані підсилюють наукові позиції В. Знака, І. Юрченка та І. Новокшонова щодо дисциплінарного й виховного потенціалу бойових мистецтв у структурі фізичного виховання. Вони доводять, що саме систематичне включення бойових елементів, які потребують взаємодії, відповідальності, регулювання емоцій і подолання соціальних викликів, є ключовим для ефективного формування навичок соціальної взаємодії в умовах сучасної школи [2; 8].

З результатами нашого дослідження також повністю узгоджуються висновки публікації І. Ільницького, А. Окопного та А. Палатного, за якими заняття боксом ефективно формують навички соціальної взаємодії, зокрема саморегуляцію, рішучість, адаптивність і здатність до розв'язання конфліктів [4].

Також отримані нами дані перетинаються з висновками статті Т. Круцевич, О. Марченка та М. Дедука, 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 [5].

Висновок. Таким чином, модуль «Бокс», побудований на принципах змагальності, виклику та рефлексії, виступає не лише інструментом фізичного удосконалення, а й повноцінним педагогічним засобом для розвитку соціальної компетентності

в учнів. Подальші дослідження доцільно зосередити на варіативності форм реалізації модулю, його адаптації для інших вікових груп та вивченні довготривалих ефектів.

Подальші дослідження доцільно зосередити на варіативності форм реалізації модулю, його адаптації для інших вікових груп та вивченні довготривалих ефектів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. 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. – 2021. – Вип. 8(139). – С. 22–27.
2. Знак В., Майстренко Є. Використання елементів боксу та таеквондо у фізичному вихованні студентів. Спортивна наука України. – 2021. – №4(104). – С. 45–51.
3. 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. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2023.056>
4. Круцевич Т., Марченко О., Дедук М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 2: 66–75 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.66–75
5. Мазін В. М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект) : монографія. Запоріжжя: ЗНТУ, 2015. – 468 с.
6. Малімон Л.Я. Тренінг розвитку soft skills: метод. вказ. до практ. занять. укл. – Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 22 с.
7. 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.
8. Сорокін О., Гришук С. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість юнаків 18–20 років. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2020. – Вип. 38. – С. 122–128.
9. Юрченко І. В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Молодий вчений. – 2015. – № 3(19). – С. 169–172.
10. Boltanski L., Thévenot L. De la justification: Les économies de la grandeur. Paris: Gallimard, 1991. 500 p.
11. Boltanski L., Thévenot L. On justification: Economies of worth / transl. by Catherine Porter. – Princeton: Princeton University Press, 2006. – 440 p.
12. Mead G.H. Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist / ed. by Charles W. Morris. – Chicago: The University of Chicago Press, 1934. – 401 p.
13. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.