

ВПЛИВ МОДУЛЮ «БОКС» НА САМОПОВАГУ УЧЕНИЦЬ 8-ГО КЛАСУ

THE IMPACT OF THE "BOXING" MODULE ON THE SELF-ESTEEM OF 8TH GRADE STUDENTS

У статті представлено результати експериментального дослідження впливу навчального модулю «Бокс» на рівень самоповаги учениць 8-х класів загальноосвітньої школи в Швейцарії. Теоретичною основою роботи стали ідеї соціальної адаптації, «Я-концепції» та інтеграції soft skills у процес фізичного виховання. У дослідженні взяли участь 42 учениці, розподілені на експериментальну (n=22) та контрольну (n=23) групи. Експериментальна група протягом двох чвертей навчалася за модулем «Бокс», що поєднував елементи техніко-тактичної підготовки, соціально орієнтованого тренінгу та рефлексивного аналізу взаємодії. Для оцінки рівня самоповаги використовувалася шкала самооцінки Розенберга (RSES). Статистичний аналіз результатів, зокрема критерій Вілкоксона для залежних вибірок, виявив достовірне зростання показників самооцінки в експериментальній групі ($p < 0,001$), на відміну від контрольної, де змін не зафіксовано ($p > 0,3$). Отримані результати підтверджують ефективність інтеграції бойових мистецтв у зміст фізичного виховання як чинника розвитку емоційного самоконтролю, впевненості та соціальної взаємодії. Соціальну адаптацію особистості визначають ефективне спілкування, співпраця та вміння вирішувати конфлікти. Уроки фізичної культури створюють сприятливе середовище для розвитку цих навичок через динамічну взаємодію, необхідність дотримання правил і самоповагу між учасниками. Використання боксу як педагогічного засобу сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню відповідальності, самоконтролю та здатності конструктивно реагувати на виклики соціального середовища. Дослідження цієї проблеми є актуальним у контексті компетентнісного підходу в освіті, що передбачає інтеграцію soft skills у навчальний процес. Сподіваємося що даний модуль бокс може бути запропонований у вітчизняних школах не лише для фізичного розвитку здобувачів освіти, а й для покращення навичок соціальної взаємодії.

Ключові слова: бокс, самооцінка, самоповага, шкала Розенберга, фізичне виховання,

соціальні навички, абсолют моралі, компетенція морального судження, soft skills.

This article presents the results of an experimental study on the impact of the "Boxing" module on the self-esteem of 8th-grade female students at a Swiss secondary school. The theoretical framework is based on concepts of social adaptation, self-concept, and the integration of soft skills into physical education. The study involved 45 pupils, divided into an experimental group (n=22) and a control group (n=23). Over two quarters, the experimental group participated in a "Boxing" program that combined technical-tactical training, socially-oriented activities, and reflective analysis of interpersonal interaction. Self-esteem levels were measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Statistical analysis using the Wilcoxon signed-rank test showed a significant increase in self-esteem scores in the experimental group ($p < 0,001$), in contrast to the control group, which demonstrated no significant changes ($p > 0,3$). These results confirm the effectiveness of integrating martial arts into physical education as a tool for developing emotional self-regulation, confidence, and social interaction skills. Social adaptation of the individual is determined by effective communication, cooperation and the ability to resolve conflicts. Physical education lessons create a favorable environment for the development of these skills through dynamic interaction, the need to follow the rules and mutual respect between participants. The use of boxing as a pedagogical tool contributes not only to physical development, but also to the formation of responsibility, self-control and the ability to respond constructively to the challenges of the social environment. The study of this problem is relevant in the context of a competency-based approach to education, which involves the integration of soft skills into the educational process. We hope that this boxing module can be offered in domestic schools not only for the physical development of students, but also to improve social interaction skills.

Key words: boxing, self-esteem, Rosenberg scale, physical education, social skills, soft skills, absolute of morality, competence of moral judgement.

УДК 372.879.6

DOI <https://doi.org/10.32782/ip/85.2.4>

Оржицкий Р.Л.,
вчитель фізичної культури
Шкільного об'єднання Ватвиль-Крінау,
Швейцарія

Мазін В.М.,
докт. пед. наук,
завідувач кафедри, професор кафедри
управління фізичною культурою
і спортом
Національного університету
«Запорізька політехніка»

Остапенко Б.І.,
канд. філос. наук,
магістр політології
Карлтонського університету,
Оттава, Онтаріо, Канада

Вступ. Соціальна адаптація у процесі фізичного виховання. Під навичками соціальної взаємодії розуміємо комплекс усталених поведінкових прийомів, спрямованих на досягнення особистісних і соціальних цілей у процесі комунікації, співпраці чи вирішення конфліктів. Їх основою є здатність особистості зберігати свою «Я-концепцію» та цінності, діючи конструктивно в соціальному середовищі. Це, у свою чергу, знижує ймовірність конфліктів і сприяє утвердженню авторитету.

Формування таких навичок передбачає ціле-спрямоване навчання і розвиток здатності ефективно взаємодіяти з іншими, беручи до уваги

соціальні норми, цінності та диспозиції. Важливим компонентом цього процесу є розвиток рефлексивного ставлення до власної ідентичності, що дозволяє зберігати баланс між адаптацією до соціального контексту та збереженням особистісної автономії.

У цьому контексті самоповага постає як ключова умова ефективної соціальної взаємодії. Вона виражається в усвідомленому ставленні людини до себе як до суб'єкта соціальних відносин і базується на відповідності особистих переконань зовнішнім проявам поведінки, а також на здатності до саморефлексії. Самоповага проявляється

у впевненості у власній значущості, моральній самостійності та вмінні залишатися вірним собі в процесі спілкування, співпраці та подолання соціальних викликів. Як внутрішній ресурс, вона підтримує соціальну адаптацію та сприяє зміцненню особистісного авторитету.

Аналіз наукових досліджень у сфері фізичного виховання, з одного боку, закладає теоретичне підґрунтя для пошуку шляхів формування соціальних навичок у процесі фізичного виховання засобами боксу, а з іншого – визначає прогалини у науковому знанні, які потребують додаткового наукового дослідження.

Так, наприклад, у публікації В. Знака і Є. Майстренко досліджено вплив включення елементів боксу та таеквондо на фізичну підготовленість студентської молоді. Автори стверджують, що використання бойових мистецтв позитивно впливає на розвиток швидко-силових якостей, координації та спритності. Досвід інтеграції бойових елементів у навчальний процес підтверджує доцільність їхнього використання у фізичному вихованні [2].

У публікації О. Сорокіна і С. Гріщука аналізується ефективність боксу як засобу розвитку фізичної форми молоді. Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку в рівні витривалості, координації та швидкості у юнаків, які займалися за спеціальною програмою з боксу [5].

У роботах І. Юрченка підтверджується ефективність боксу як системного засобу виховання. Автор акцентує увагу на дисциплінарному потенціалі боксу – це корелює з одним із висновків вашої статті про позитивний вплив модулю на самоконтроль і відповідальність учасниць [6].

І. Новокшенов, А. Соловей пропонують інтеграцію бойових елементів у шкільну програму з урахуванням вікових особливостей. Автори підтримують ідею інтеграції боксу в освітній процес для розвитку не лише фізичних, а й особистісних якостей учнів [4].

Хоча дослідження Н. Базилевича не фокусується безпосередньо на соціальній взаємодії, воно демонструє, що фізичне середовище боксу є сприятливим для цілеспрямованого формування особистісних якостей [1].

Загалом, наявні публікації підтверджують високу ефективність використання боксу в освітньому середовищі. Вони дають підставу стверджувати, що бойові мистецтва здатні не лише покращити фізичні якості, але й стати інструментом цілеспрямованого формування soft skills – зокрема, соціальної взаємодії, емоційного самоконтролю, комунікації та самооцінки. Це підсилює аргументацію на користь інтеграції подібних модулів у шкільну програму фізичного виховання.

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.

Розглядаючи бокс як чинник формування навичок соціальної взаємодії в учнів шкіл, ми брали до уваги: ідеї Л. Тевено, Л. Болтанськи про витоки авторитету особистості [7; 8]; положення Г. Міда про формування Я-концепції людини в процесі соціалізації, у якому першочергову роль відіграє взаємодія з іншими людьми [9]; ідеї К. Роджерса про «Я-реальне» та «Я-ідеальне», а також його ідеї про значення самооцінки і самоактуалізації особистості [11]; положення В. Мазіна про формування олімпійської культури особистості у процесі залучення до спортивних соціальних практик [3].

На основі визначеного теоретичного підґрунтя, доведено, що процес формування самоповаги особистості, як основи для конструктивної соціальної взаємодії має підпорядковуватися принципам: долання виклику; партнерської комунікації; змагальності; позитивного підтриплення.

Ми виходили з того, 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 докласти зусилля для долання 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», структурно-логічна схема якого 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» розроблений на основі традицій і формальних вимог, прийнятих у Швейцарії. Тривалість кожного з етапів модулю «Бокс» складає 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», окрім зазначеного, передбачає інтеграцією соціальних тренінгів у фізичне виховання, а також систему оцінювання рівня сформованості соціальних навичок у процесі навчання.

В експериментальну групу цього дослідження увійшли учениці 8-го класу школи Schulgemeinde Wattwil – Krinau (Швейцарія), загальною кількістю 22 особи. Середній вік – 15 років. Дівчата займалися за програмою модулю «Бокс».

У контрольну групу входили учениці іншого 8-го класу цієї ж школи, які займалися за традиційною програмою. Ця програма за час експерименту передбачала опанування змістом модулів «Гімнастика» та «Спортивні і рухливі ігри». Кількість учениць в контрольній групі – 23 особи. Середній вік дівчат був таким самим, як і в експериментальній групі.

Всі учениці не мали протипоказань до занять фізичною культурою.

Інструментом дослідження виступила методика «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [12].

RSES складається з 10 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою Лайкерта: 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 [12].

Використаний у дослідженні варіант RSES був німецькомовним [12].

Дані з використанням методики RSES збиралися на початку та наприкінці дослідження в експериментальній і контрольній групах.

Отримані дані зіставлялися за критерієм Вілкоксона (Wilcoxon signed-rank test).

Табл. 1 відображає динаміку середніх показників тесту RSES у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах, а також результати порівняння початкового і підсумкового балу за критерієм Вілкоксона.

Таблиця 1
Динаміка показників тесту RSES в КГ та ЕГ

Група	Середнє (до)	Середнє (після)	W-стат.	p-значення
ЕГ (n=22)	18,73±0,67	21,0±0,68	3,0	0,0003
КГ (n=22)	19,39±0,63	19,48±0,68	10,5	0,5271

Як бачимо з табл. 1, присутня позитивна динаміка самооцінки в експериментальній групі. Середній бал за шкалою RSES у ЕГ зріс з 18,73±0,67 до 21,00±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±0,63 до експерименту та 19,48±0,68 після).

Порівняння за 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».

Наочно отримані результати представлено на рис. 1.

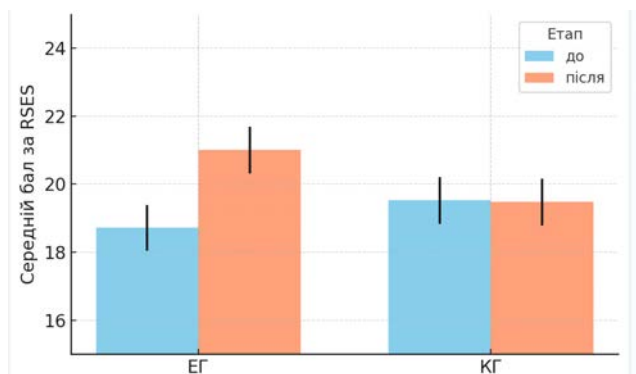


Рис. 1. Зміна рівня самооцінки (RSES) в КГ та ЕГ під впливом занять за програмою модулю «Бокс»

Представлені в табл. 1 і рис. 1 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, а її результати засвідчили позитивний вплив цілеспрямованого фізичного виховання на особистісну сферу школярів.

Отримані нами результати узгоджуються з даними В. Знака і Є. Майстренко, згідно яких модуль «Бокс» також сприяв 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 [2].

Хоча фокус публікації О. Сорокіна і С. Грищука зосереджено переважно на фізіологічних аспектах, вона підтверджує потенціал боксу як ефективного освітнього інструменту. Хоча у нашому дослідженні акцентовано на розвитку соціальної взаємодії, фізичні компоненти модуля також стали важливим підґрунтям для формування впевненості, ініціативності та командної співпраці – тобто базових соціальних умінь [5].

Додатково зазначимо, що використання боксу як педагогічного засобу було позитивно сприйнято з боку учениць. Воно сприяло не лише фізичному розвитку і самоповазі, а й формуванню відповідальності, самоконтролю та здатності конструктивно реагувати на виклики соціального середовища. Вважаємо, що сформовані навички соціальної взаємодії дозволять ученицям конструктивно діяти в соціальному просторі, що знижуватиме ймовірність конфлікту та сприяє збереженню або підвищенню авторитету в середовищі однолітків.

Проблема моральної орієнтації студентів, які займаються силовими видами спорту і бойовими мистецтвами

Моральний виклик і випробування при оволодінні силовими видами спорту і бойовими мистецтвами ставить гострі завдання як перед студентами, так і перед педагогами і освітньою системою. В першу чергу постає проблема моральної орієнтації, доброчесного розвитку і становлення компетентності морального судження у студентів. По-друге, такі завдання ставлять вимоги до компетентності морального судження вчителів фізичної культури і інструкторів у спортивних закладах. Звідси, по-третє, витікають вимоги до педагогіки уречевлення методики фізичної, силової та бойової підготовки з урахуванням вимог до формування у студентів компетентності морального судження.

Сукупність цих завдань потребує проводити ретельний аналіз динаміки мотивації студентів, які займаються силовими видами спорту. Зростають і соціальні вимоги до розвитку моральної і соціальної відповідальності студентів, що вимагає самоусвідомлення студентом змісту і значення своїх почуттів, думок, намірів, мотивацій і розвитку самоконтролю як свого внутрішнього духовного життя, так і відношення до інших людей, обов'язків, власної поведінки і дій.

Важливо підкреслити, що оволодіння мистецтвом силових і бойових видів спорту з одного боку надає підліткам важливі можливості для розвитку характеру, мужності, психологічної та фізичної стійкості, спритності і вмінь, і соціальної інтегрованості. Але з другого боку бойова майстерність може сприяти розвитку вад характеру, спотворити спалаху гордині, марнославства, зарозумілості, гордовитості, неповаги до слабкішого і самоствердження за чужий рахунок. Досягши майстерності у бойових мистецтвах студент має ризик спотворення свого серця і поширення в душі зла, що призводить до порочної і асоціальної мотивації і агресивної поведінки. Може з'явитися бажання і прояви жорстокості, знущання, грубості та зневаги. Поширена й практика перекидання відповідальності з агресора на жертву та й виправдання агресії і агресора вадами та недоліками саме жертви.

У зв'язку з цим у практиці силових видів спорту постає проблема недопущення душевного зла і подолання агресії у студентів. По мірі оволодіння майстерністю в силових і бойових видах спорту зростають виклики до управління своєю поведінкою, відношенням до інших людей. Загострюється важливість формування доброчесного світогляду в душі і розумі і поведінці, на основі якого людина розвиває і уречевлює своє ставлення до людей, визначає свою поведінку і обирає моральні принципи. Це вимагає оволодіння компетенцією морального судження.

Важливо звернути увагу на те, що всі ці прояви агресивної, асоціальної та спотвореної поведінки серед студентів силових видів спорту вимагають формування компетентних педагогічних методів. Треба зауважити, що багато зусиль і методів, які вже застосовано для морального виховання студентів, надають обмежені успіхи, тому що засновані на протирічливих людських принципах і законах, та спотворенні супротивними інтересами. Більше того, самоусвідомлення людини в своїх духовних якостях і викликах спирається на обмежене розуміння і знання доброчесностей і пороків, притаманних людині. Таким чином постає вимога уречевлення в педагогічних методах вільних від людської спотвореності принципів і переваг абсолюту моралі. Під абсолютном моралі ми розуміємо такі моральні закони, які створені Творцем, а не людьми спотвореними пороками і інтересами [10].

Для основи педагогічних методів ми пропонуємо Золоте правило моральності, яке включає в себе принцип обмеження і принцип діяння: Нероби іншому того, чого не хочеш щоб інші робили тобі. І роби іншим те, що хочеш щоб інші робили тобі. [Мф.7:12]. Одночасно основою для виработки правильного ставлення до інших людей має бути любов до ближнього свого [Мф.22:39]. Симптоматично, що вимоги любові до людини, специфічно до партнера на татамі вимагають від спортсменів і у багатьох бойових мистецтвах, наприклад в джиу-джитсу. Саме вимога любові до людини, до суперника у спорті надає студенту фундамент, мотивацію і метод керування своїми почуттями, відношенням до іншої людини, своєю поведінкою, і сприяє формуванню компетенції морального судження.

Висновки. Таким чином, на основі даних дослідження зроблено висновок про те, що впровадження модулю «Бокс» позитивно вплинуло на формування в учениць самоповаги, як буттєвої основи для 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. У висновку ми вважаємо доцільним також зосередити увагу саме на уречевленні в педагогіці фізичного виховання, силових видів спорту та бойових мистецтв Золотого правила моральності та вимоги розвитку любові у серці до свого ближнього. Сукупність описаних в цій статті методів і принципів надає системні можливості гармонійного розвитку молоді людини і її фізичного виховання.

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. Мазін В. М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект): монографія – Запоріжжя: ЗНТУ, 2015. – 468 с.

4. Новокшинов 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.

5. Сорокін О., Грищук 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.

6. Юрченко І. В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Молодий вчений. – 2015. – № 3(19). – С. 169–172.

7. Boltanski L., Thévenot L. De la justification: Les économies de la grandeur. – Paris: Gallimard, 1991. – 500 p.

8. Boltanski L., Thévenot L. On justification: Economies of worth / transl. by Catherine Porter. – Princeton: Princeton University Press, 2006. – 440 p.

9. 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.

10. Ostapenko B.I. Methodology of Development of Moral Judgement for the Medical Professionals with the Concept of the Absolute of Morality. The Survival Strategy in the Terms of Bioethics, Philosophy and Medicine. Collection of scientific articles with international participation. Volume 23. – Chisinau, 2017. – P. 75–78.

11. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.

12. 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