



Василь Мазін, д.п.н., професор
Роман Оржицький, аспірант
НУ «Запорізька політехніка»
Класичний приватний університет
Запоріжжя, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЄВРОПИ ТА УКРАЇНИ

Вступ. Ніколи ще проблема низької рухової активності серед здобувачів загальної середньої освіти не стояла так гостро, як сьогодні [3]. Це зумовлено багатьма факторами, і один із головних є те, що зміст уроків фізичної культури і спорту є застарілим, і з часів незалежності України майже не змінювався [4]. Урок фізичної культури для школярів стає все більш не цікавим та малокорисним, внаслідок чого настає дефіцит рухової активності. Одним із шляхів модернізації змісту процесу фізичного виховання є включення до програми предмету «Фізична культура» вправ, запозичених із такого виду спорту як бокс [1].

У багатьох країнах Європи бокс як шкільний вид спорту стає дедалі популярнішим, частіше визнається цінним засобом не тільки як фізичної підтримки учнів, а й прищеплення таких важливих цінностей, як і дисципліна та самовпевненість [1,3]. Унікальне поєднання фізичної активності, стратегічного мислення та розумової сили робить бокс захоплюючим видом спорту.

Мета дослідження. Порівняння трьох підходів до застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти у Швейцарії, Німеччині та Україні, з метою запозичення найкращих результатів для створення власного модулю «Бокс» для закладів загальної середньої освіти України.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних Інтернету.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні було розглянуто досвід впровадження засобів боксу у Швейцарії, Німеччині та Україні. Проаналізувавши отримані результати застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в Європі та Україні, можливо зробити висновок, що на сучасний час ця методика активно застосовується у ряді країн, та має багато позитивних моментів. Серед основних переваг застосування боксу, відмічених у дослідженні, можливо зазначити – це покращення дисципліни, впевненості у собі та власних силах, поліпшення здатності спілкування з оточуючими та у суспільстві, здатність до самостійного вирішення багатьох повсякденних проблем, самоконтроль у поведінці та емоціях, протидія необґрунтованому насильству та булінгу, та покращення здоров'я та фізичних здібностей.

При порівнянні між собою європейського та українського досвіду застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, можливо зробити висновок, що у Європі цей засіб активно застосовується за останні десятиріччя, тоді як в Україні бокс застосовується у закладах освіти з військовою направленістю.

Розроблення експериментального модулю «Бокс» має науково-практичне завдання підвищення зацікавленості у фізичному вихованні та покращення фізичної підготовленості школярів. Після застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, як зазначають автори експериментів, у школярів виріс інтерес до заняття фізичною культурою. Цей факт надихає нас на розробку авторського модулю «Бокс» для українських шкіл. Програма з удосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах України за допомогою засобів боксу, повинна бути розроблена і для ведення дистанційної освіти, при цьому повинні бути підібрані спеціальні боксерські вправи, які можуть бути виконаними в домашніх умовах, контроль за якими можливо проводити у режимі онлайн.

Після застосування засобів боксу у процесі фізичного виховання, як зазначають автори експериментів, у школярів виріс інтерес до заняття фізичною культурою. Цей факт надихає нас на розробку авторського модулю «Бокс» для українських шкіл.

Висновки. Узагальнення європейського та українського досвіду застосування засобів боксу у програмі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти свідчить про ефективність застосування даної програми. Також сучасні події в Україні висувають ряд нових вимог до процесу фізичного



виховання молоді. Насамперед це здатність до самооборони, високі показники фізичної підготовленості, властивість людини розважливо діяти у критичних ситуаціях, пропаганда здорового способу життя. Бокс як шкільний вид спорту може стати цінним та збагачуючим досвідом для учнів. Він сприяє не тільки фізичній силі та фізичній формі, але також розумовій силі та розвитку особистості. Завдяки тренуванням з боксу молоді люди набувають таких важливих життєвих навичок, як впевненість у собі, наполегливість та чесна гра, які також знадобляться їм в інших сферах життя. Тому надзвичайно важливо продовжувати просувати та підтримувати бокс як шкільний вид спорту, щоб надати учням цілісний та збагачуючий освітній досвід.

Список використаної літератури

1. Arseneau, E., Mekary, S., & Leger, L. A. VO(2) requirements of boxing exercises. *J Strength Cond Res.* 2011. S348-359. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181ef64cb.
2. Enlignevan Zanten. *Ecole de la Périphérie*, Paris: Presse Universitaire de France. 2001. DOI:10.3917/puf.vanza.2012.01.
3. Stefan Käser. Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport Diploma Thesis. 2003 138 Pages, Grade: 6.0 Schweiz (Entspricht 1.0).
4. Pitin, M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul, N., Ilnytskyi, I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sports.* 2017. S 1024-1030. DOI:10.7752/jpes.2017.s3157.