Трансфер навчального контенту з фізичної культури: досвід імплементації українського модулю «Бокс» у швейцарську школу

Оржицький Роман Леонідович[1], Тищенко Валерія Олексіївна[2]

Опубліковано	Секція	УДК
30.06.2025	Освіта/Педагогіка	371.3:796.83(477+494)

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16855786

Анотація. Стаття присвячена аналізу досвіду імплементації українського модулю «Бокс» у навчальну програму фізичної культури об'єднаної школи Schulgemeinde Wattwil – Krinau (кантон Санкт-Галлен, Швейцарія). Дослідження зосереджується на адаптації модулю до швейцарської освітньої системи, зокрема до вимог Lehrplan 21, із акцентом на розвиток соціальних і фізичних компетентностей учнів 8–9 класів (14–15 років). Модуль включає безконтактні вправи, спрямовані на формування самоконтролю, співпраці та лідерства. Описано структуру навчального року, процес впровадження, результати та виклики. Результати підтверджують ефективність модулю для розвитку soft skills і його відповідність стандартам обох країн.

Ключові слова: фізична культура, бокс, модуль, навички соціальної взаємодії, трансфер контенту.

Transfer of Physical Education Content: Experience of Implementing the Ukrainian 'Boxing' Module in a Swiss School

Annotation. Physical education in modern education is an important tool for the harmonious development of the individual, contributing to the formation of physical, social and psycho-emotional competencies. The State Standard of Basic Secondary Education of Ukraine defines the goal of physical education as the development of motor skills, motivation for a healthy lifestyle and the upbringing of social skills through team interaction and sports ethics [1]. In this context, boxing, despite its stereotypical association with aggressiveness, is transformed into an educational tool that promotes the development of self-control, discipline and social interaction.

Today, methodological approaches to the development of motor qualities of children and adolescents in physical education lessons using martial arts, in particular, boxing, have been developed in Ukraine. This experience may be useful in other countries. However, the issue of transferring educational content from physical education, in particular, the experience of adapting modules of the Physical Education program to other educational systems, is not sufficiently described in scientific publications.

The article examines the experience of implementing the Ukrainian "Boxing" module into the physical education curriculum of the Schulgemeinde Wattwil – Krinau school (St. Gallen Canton,

[1] здобувач третього (наукового) рівня освіти, асистент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/0009-0009-5813-7273, romanorzh@gmail.com

[2] доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/0000-0002-9540-9612, valeri-znu@ukr.net

Switzerland). The study focuses on adapting the module to the Swiss educational system, particularly the Lehrplan 21 requirements, emphasizing the development of social and physical competencies in 8th–9th grade students (aged 14–15). The module incorporates non-contact exercises aimed at fostering self-control, collaboration, and leadership. The structure of the academic year, implementation process, outcomes, and challenges are described. The results confirm the module's effectiveness in developing soft skills and its alignment with the educational standards of both countries.

Keywords: Physical education, Boxing, Module, Social interaction skills, Content transfer.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Фізична культура в сучасній освіті є важливим інструментом гармонійного розвитку особистості, сприяючи формуванню фізичних, соціальних і психоемоційних компетентностей. Державний стандарт базової середньої освіти України визначає мету фізичної культури як розвиток рухових умінь, мотивацію до здорового способу життя та виховання соціальних навичок через командну взаємодію та спортивну етику [1]. У цьому контексті бокс, попри його стереотипну асоціацію з агресивністю, трансформується в освітній інструмент, що сприяє розвитку самоконтролю, дисципліни та соціальної взаємодії.

На сьогодні в Україні розроблено методичні підходи до розвитку рухових якостей дітей і підлітків на уроках фізичної культури засобами одноборств, зокрема, боксу. Цей досвід може бути корисним в інших країнах.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Утім, питання трансферу навчального контенту з фізичної культури, зокрема, досвід адаптації модулів програми предмету «Фізична культура» в інші освітні системи описані у наукових публікаціях недостатньо.

Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Ця стаття аналізує досвід імплементації українського модулю «Бокс» у навчальну програму об'єднаної школи Schulgemeinde Wattwil – Krinau, розташованої в селищі Krinau, що є частиною громади Toggenburg у кантоні Санкт-Галлен (St. Gallen), Швейцарія. Дослідження фокусується на адаптації модулю до швейцарської освітньої системи, яка регулюється Федеральним законом про стимулювання спорту і руху [6] та кантональними програмами, зокрема Lehrplan 21 [7], із акцентом на розвиток соціальних компетентностей учнів 8–9 класів (14–15 років).

Завдання статті:

1. Обґрунтування теоретичних основ впровадження модулю «Бокс» у фізичне виховання.
2. Описання методологічних засад розробки модулю «Бокс».
3. Висвітлення етапів адаптації модулю «Бокс» до швейцарської освітньої системи.
4. Оприлюднення результатів педагогічного експерименту.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання на уроках фізичної культури в Україні та Швейцарії.

Предмет дослідження: програма інноваційного модулю «Бокс», орієнтованого на формування навичок соціальної взаємодії учнів 14-15 років.

Методологія дослідження.

Державний стандарт базової середньої освіти України акцентує на формуванні громадянських, соціальних і культурних компетентностей через фізичну культуру. Громадянські компетентності включають солідарність, прийняття спільних рішень і

повагу до демократичних принципів. Соціальні компетентності передбачають співпрацю, залагодження конфліктів і контроль емоцій. Культурні компетентності спрямовані на самовираження через рухову діяльність і повагу до спортивної спадщини [1]. Модуль «Бокс» відповідає цим цілям, розвиваючи не лише фізичні якості (сила, координація, витривалість), а й соціальні навички, такі як самоконтроль і повага до партнера. Наукові джерела (L. Bush, 2002; M. Knapp, 2010; D. Hellison, 2011; S. Kezer, 2014) підкреслюють потенціал боксу для емоційної регуляції, комунікативних умінь і невербальної комунікації [3; 4; 5; 8].

У шкільному контексті бокс реалізується через безконтактні або умовно-контактні вправи, що сприяють розвитку дисципліни, самоконтролю та поваги. Вправи, такі як тіньовий бій, парна робота з лапами та рефлексивні обговорення, розвивають емпатію, лідерство та здатність до самоаналізу. Бокс допомагає учням долати страх, удосконалювати емоційну стійкість і формувати етичні принципи через створення «кодексу честі» боксера.

Модуль «Бокс» розроблено для учнів 8–9 класів відповідно до модельної навчальної програми з фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 22 серпня 2024 року № 1185 [2].

Очікувані результати навчання (14 для 8-го класу та 14 для 9-го класу) структуровані за кодами (наприклад, [9 ФІО 1.1.1-1]).

Відповідно прийнятої системи кодування:

– скорочений буквений запис означає освітню галузь, до якої належить обов'язковий результат навчання (Абревіатура «ФІО» означає «Фізична культура»);

– 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 [1].

Така система кодування дозволяє чітко структурувати та відслідковувати розвиток психічної, соціальної та фізичної сфер учнів.

Програма модулю включає дві частини.

Перша частина (8-й клас) передбачає такий зміст навчання:

– теоретичні аспект: 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); врави 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 – 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.

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 – 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.

Загалом, зміст і види діяльності у розробленому модулі «Бокс» відповідають компетентнісному підходу з акцентом на розвиток soft skills.

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 хвилин на урок), що відповідає федеральним вимогам [6]. 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 [7], 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 програмі модуля повністю виключено повноконтактні спаринги, використано рефлекторні 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 хвилин, четвер – 95 хвилин).

З метою перевірки ефективності модулю «Бокс», було проведено експериментальне дослідження, яке було сфокусовано на контексті розвитку навичок соціальної взаємодії засобами боксу.

В експериментальну групу дослідження увійшли учениці 8-го класу загальноосвітньої школи Schulgemeinde Wattwil – Krinau (кантон Санкт-Галлен, Швейцарія) у кількості 21 особа (середній вік – 15 років). Заняття з цією групою

проводилися за програмою навчального модуля «Бокс». Усі учасниці експериментальної групи не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою.

Контрольну групу становили 21 учениця такого ж середнього віку з іншого навчального закладу кантону Санкт-Галлен — FLADE – Katholische Sekundarschule des Kantons St.Gallen (католицька кантональна середня школа, м. Санкт-Галлен). Навчальні заняття з фізичної культури в цій школі здійснювалися за традиційною програмою, що включала модулі «Спортивні ігри» та «Гімнастика» протягом періоду дослідження.

Перед початком і після закінчення впровадження в експериментальній групі модулю «Бокс» в обох групах проведено 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 (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).

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) [9].

Використаний інструмент був німецькомовним.

Результати

Зіставлення даних, отриманих в експериментальній і контрольній групах на початку і наприкінці дослідження за критерієм Вілкоксона виявило, що за більшістю пунктів спостерігається статистично значуще зміщення відповідей у бік вищих оцінок, що підтверджує більшу ефективність педагогічної моделі, використаної при конструюванні змісту модулю «Бокс», яка передбачає інтеграцію фізичних, комунікативних та рефлексивних компонентів.

Зокрема, встановлено, що учасниці експериментальної групи, які навчались за програмою модулю «Бокс», продемонстрували статистично значущі покращення ($p < 0.05$) у таких аспектах:

- 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 $p > 0.05$).

Отримані результати дозволяють стверджувати, що інтеграція модулю «Бокс» у швейцарську систему фізичного виховання не тільки підвищує рівень фізичної підготовки, але й ефективно сприяє розвитку навичок соціальної взаємодії здобувачів освіти. Отримані результати дослідження повністю відповідають концепту Г. Міда про формування «Я-концепції» через соціальну взаємодію та положенням К. Роджерса щодо впливу рефлексії і самооцінки на поведінкові патерни особистості.

Особливо відмітимо, що у ході імплементації модулю «Бокс» у систему освіти Швейцарії було подолано наступні виклики і стереотипи:

– стереотипи про небезпеку боксу: подолано роз'ясненнями та безконтактними вправами;

– складність матеріального забезпечення занять боксом: використано наявні ресурси та придбано мінімальний комплект додаткового обладнання;

– відсутність цікавості до занять боксом у дівчат: адаптовано навчальний матеріал і завдання для дівчат підліткового віку.

Висновки

Таким чином, імплементація модулю «Бокс» у Schulgemeinde Wattwil – Krinau підтвердила можливість узгодження українських і швейцарських освітніх стандартів. Модуль сприяв розвитку не тільки фізичних, но і соціальних компетентностей, а його адаптація до семестрової системи та вимог Lehrplan 21 [7] забезпечила успішну інтеграцію навчального контенту.

Подальші дослідження можуть зосередитися на масштабуванні досвіду впровадження модулю в інших кантонах, а також на дослідженні впливу занять боксом на рухові якості здобувачів освіти.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт базової середньої освіти. Київ: Кабінет Міністрів України, 2020. 36 с. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text
2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22 серпня 2024 року № 1185 «Про затвердження модельної навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів». Київ: МОН України, 2024. 20 с. URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-modelnoyi-navchalnoyi-programi-z-fizichnoyi-kulturi-dlya-5-9-klasiv
3. Bush L. Boxing for Life: A Guide to Personal Development through Boxing. London: Routledge, 2002. 180 p. DOI: 10.4324/9780203479629
4. Hellison D. Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. 224 p. DOI: 10.5040/9781718209015
5. Boxe light-contact: Le basi / Stefan Käser, Michael Sommer, Franziska Baumann. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2014. 21 c. URL: https://www.light-contact.ch/ausruestung?lang=it.
6. Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz, SpoFöG). Bern: Schweizerische Eidgenossenschaft, 2011. 15 s. URL: https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2012/250/de
7. Lehrplan 21: Bewegen, Sport und Gesundheit. Zürich: Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK), 2016. 48 s. URL: https://www.lehrplan21.ch/sites/default/files/2016_LP21_Bewegen_Sport_Gesundheit.pdf
8. Knapp M. L., Hall J. A. Nonverbal Communication in Human Interaction: 7th ed. Boston: Wadsworth, Cengage Learning, 2010. 528 p. DOI: 10.1080/17475759.2011.614636
9. Тренінг розвитку soft skills: метод. вказ. до практ. занять / укл. Малімон Л.Я. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 22 с.