43. Schneider, J. L. & Iverson, J. M. (2021). Cascades in action: How the transition to walking shapes caregiver communication during everyday interactions [Data set and coding materials]. Databrary. https://databrary.org /volume/ 1175

44. Serpentino, C. (2011). "The moving body": A sustainable project to improve children's physical activity at kindergarten. International Journal of Pediatric Obesity, 6(sup2), 60–62. https://doi.org/10.3109/17477166.2011.613680

45. Taylor, C. (2010). Early motor development is part of the resource mix for language acquisition. Journal of Child Language, 37, (2), 281-285. http://dx.doi.org/10.1017/S0305000909990468

46. Thelen, E., & Smith, L. (1998). A dynamic systems approach to the development of cognition and action. Cambridge: MIT Press.

47. Trauner, D.; Wulfeck, B.; Tallal, P., & Hesselink, J. (2000). Neurological and MRI profiles of children with developmental language impairment. Developmental Medicine & Child Neurology, 42, 470–475. http://dx.doi.org/10.1017/S0012162200000876

48. Varela, F.; Thompson, E., & Rosch, E. (2005). De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana (3ª reimp.). Barcelona: Gedisa.

49. Vidal, F., Burle, B., & Hasbroucq, T. (2018). The Way We Do the Things We Do: How Cognitive Contexts Shape the Neural Dynamics of Motor Areas in Humans. *Front. Psychology,* 9:1296. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01296

50. Wang, M.V.; Lekhal, R.; Aaro, L. E.; Holte, A., & Schjolberg, S. (2014). The developmental relationship between language and motor performance from 3 to 5 years of age: A prospective longitudinal population study. BMC Psychology, 2, 34. http://www.biomedcentral.com/2050-7283/2/34

51. Webster R.I.; Majnemer A.; Platt R.W., & Shevell M.I. (2005) Motor function at school age in children with a preschool diagnosis of developmental language impairment. Journal of Paediatrics, 146, 80–85. http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2004.09.005

52. Wellsby, M., & Pexman, P.M. (2014). Developing embodied cognition: Insights from children's concepts and language processing. Frontiers in Psychology, 5, 506. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00506

53. Wolpert, D. (2011). La verdadera razón del cerebro. TedGlobal.

54. Zoia, S.; Pelamatti, G.; Cuttini, M.; Casotto, V., & Scabar, A. (2002). Performance of gesture in children with and without DCD: effects of sensory input modalities. Developmental Medicine and Child Neurology, 44, 699-705. http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-8749.2002.tb00273.x

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).31
УДК 371.7:796.83:796.015.132

Петелько М.С.
Аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0001-6815-0211
Караулова С.І.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
кафедра фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/000-0003-1582-2368
Коваленко Ю.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОКСУ ТА ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті представлено теоретичне обґрунтування педагогічної доцільності впровадження єдиноборств та пауерліфтингу у фізичне виховання здобувачів освіти як ефективних засобів формування soft skills, психоемоційної стійкості, саморегуляції, комунікативної компетентності та просоціальної поведінки. Мета статті – науково обґрунтувати доцільність і педагогічну ефективність інтеграції засобів єдиноборств (зокрема боксу) та пауерліфтингу у процес фізичного виховання школярів і студентської молоді як інструментів формування soft skills, психоемоційної стійкості, просоціальної поведінки та комунікативної компетентності в умовах трансформації освітньої парадигми. Розкрито роль фізичної культури в умовах трансформації освітнього простору, соціальних викликів і гуманізації навчального процесу. Узагальнено наукові підходи до використання боксу як ситуаційного виду спорту, що забезпечує інтенсивне емоційне реагування, розвиток сили волі, здатності до прийняття рішень, контролю агресії та підвищення самооцінки в підлітковому віці. Наголошено на виховному потенціалі пауерліфтингу як дисципліни, що формує самодисципліну, стресостійкість, відповідальність та внутрішню мотивацію через подолання фізичних і психологічних меж. У процесі аналізу літератури окреслено значення індивідуально-типологічного підходу, зокрема врахування типів нервової системи при організації занять з боксу. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що фізична культура в умовах сучасної освітньої парадигми має відігравати роль не лише інструменту фізичного розвитку, а й потужного засобу формування особистісних, соціальних та емоційно-вольових компетентностей. Заняття єдиноборствами (зокрема боксом) та пауерліфтингом демонструють високий потенціал

у формуванні soft skills, просоціальної поведінки, саморегуляції, комунікативної зрілості та внутрішньої мотивації учнівської молоді. Описано методичні засади варіативних модулів і позаурочної діяльності на основі бойових мистецтв як засобів активізації рефлексивності, комунікативної взаємодії та кооперативного навчання. Підкреслено важливість оновлення програм фізичного виховання в контексті освітніх змін і формування цілісної особистості, здатної до адаптації в соціально напружених умовах. Представлено перспективи подальших досліджень у напрямку розробки стандартизованих педагогічних моделей інтеграції єдиноборств у шкільну та університетську освіту.

Ключові слова: *фізичне виховання, soft skills, бокс, пауерліфтинг, саморегуляція, психоемоційна стійкість, просоціальна поведінка, емоційний інтелект, рефлексія, соціальні компетентності.*

Maksym Petelko, Svitlana Karaulova. Yuliia Kovalenko Formation of soft skills in physical education through boxing and powerlifting. *Theoretical The article presents a theoretical justification for the pedagogical feasibility of integrating martial arts and powerlifting into physical education as effective tools for developing soft skills, psycho-emotional resilience, self-regulation, communicative competence, and prosocial behavior among students. The aim of the article is to scientifically substantiate the expediency and pedagogical effectiveness of integrating martial arts (specifically boxing) and powerlifting into the physical education process of school and university students as instruments for forming soft skills, psycho-emotional stability, prosocial behavior, and communication skills in the context of an evolving educational paradigm. The role of physical education is explored within the framework of educational transformation, social challenges, and the humanization of the learning environment. The article summarizes scientific approaches to using boxing as a situational sport that facilitates intense emotional responses, the development of willpower, decision-making skills, aggression control, and self-esteem, particularly during adolescence. The educational potential of powerlifting is emphasized as a discipline that fosters self-discipline, stress resistance, responsibility, and internal motivation through overcoming physical and psychological limitations. The literature review highlights the importance of an individualized typological approach, particularly the consideration of nervous system types in organizing boxing sessions. The theoretical analysis confirms that physical education, under current educational conditions, should serve not only as a means of physical development but also as a powerful tool for cultivating personal, social, and emotional-volitional competencies. Training in boxing and powerlifting shows high potential in shaping soft skills, prosocial behavior, self-regulation, communicative maturity, and intrinsic motivation in youth. The article also outlines the methodological foundations of variable modules and extracurricular activities based on martial arts as a means of enhancing reflection, communication, and cooperative learning. The necessity of updating physical education curricula in line with educational changes and the formation of a holistic personality capable of adapting to socially challenging conditions is emphasized. The article concludes with recommendations for further research aimed at developing standardized pedagogical models for integrating martial arts into school and university education.*

Keywords: *physical education, soft skills, boxing, powerlifting, self-regulation, psycho-emotional resilience, prosocial behavior, emotional intelligence, reflection, social competencies.*

Постановка проблеми. У сучасній системі шкільної освіти фізична культура розглядається не лише як інструмент фізичного розвитку, а як засіб соціалізації, формування soft skills. Аналіз представлених публікацій дозволяє виокремити міждисциплінарне поле досліджень, у центрі якого знаходиться ідеї гуманістичної педагогіки щодо розвитку рефлексивності та комунікативних навичок учнів через фізичну активність.

Окрему увагу заслуговують бокс і пауерліфтинг як приклади дисциплін з високим виховним і просоціальним потенціалом. Бокс, завдяки своїй динаміці та ситуативному характеру, ефективно розвиває швидкість прийняття рішень, самоконтроль, відповідальність і стресостійкість. Натомість пауерліфтинг, орієнтований на поступове подолання власних фізичних меж, сприяє формуванню таких якостей, як цілеспрямованість, витримка, самодисципліна й адекватна самооцінка. Обидва види спорту, хоча й відрізняються за руховим профілем, створюють умови для розвитку soft skills через подолання внутрішніх і зовнішніх викликів, усвідомлення особистої відповідальності за результат та побудову довіри до себе і партнера. Таким чином, інтеграція боксу та пауерліфтингу в освітній процес фізичної культури забезпечує не лише фізичне вдосконалення, а й ґрунтовну особистісну трансформацію учнівської молоді.

Зміни в освітній парадигмі, орієнтовані на компетентнісний підхід, вимагають формування не лише знань і вмінь, а й ціннісних орієнтацій, соціальних компетентностей, готовності до взаємодії та прийняття відповідальності. Соціальна взаємодія в умовах уроку фізичної культури включає неформальні лідерські ролі, участь у груповій динаміці, переживання перемог і поразок, що є важливою основою для формування особистісної зрілості та моральних диспозицій. Створення умов педагогічно керованої соціальної взаємодії, у яких учень відчуває безпеку, підтримку і довіру, особливо актуально в умовах сучасних викликів – війни, пандемії, соціального напруження.

На сьогодні, доведено, що цілеспрямоване формування soft skills у процесі фізичного виховання має відбуватися на основі парної або командної взаємодії, сприяти розвитку довіри, вміння слухати, узгоджувати позиції [2]. З іншого боку, в тренінгах soft skills все частіше використовуються рухові активності для розвитку емоційного інтелекту. Підкреслюється, що це особливо актуально в контексті розвитку в учнів просоціальної поведінки, самоповаги, емоційної стійкості та здатності до комунікації. [5]. Таким чином, фізична активність може розглядатися як своєрідна лабораторія, у якій формуються особистісні ресурси.

Разом з тим, сьогодні вчені і фахівці практики стикаються з проблемою недостатньо розроблених педагогічних підходів до формування цих якостей у процесі фізичного виховання з використанням єдиноборств.

Так, типові освітні практики в закладах загальної середньої освіти здебільшого зосереджені на розвитку фізичних якостей учнів. Соціальний компонент занять часто залишається поза увагою, хоча саме в груповій динаміці учні отримують досвід співпраці, вирішення конфліктів, підтримки та рефлексії. Використання варіативних модулів, розроблених на основі

єдиноборств, а також впровадження позаурочних форм роботи демонструє позитивні результати не тільки у фізичній, а й у соціальній площині, але вимагає обґрунтованої методичної бази.

У контексті трансформації сучасної української освіти, спричиненої як внутрішніми реформами, так і зовнішніми викликами (збройний конфлікт, пандемія, цифровізація), виникає нагальна потреба в оновленні змісту фізичного виховання з акцентом на особистісний розвиток учнів. Зокрема, фізична культура повинна відігравати не лише роль засобу фізичного загартування, а й стати інструментом формування життєвих компетентностей, емоційної стійкості, комунікативної зрілості та просоціальної поведінки. В умовах соціальної нестабільності особливо актуальним є розвиток soft skills, що забезпечують адаптивність, саморегуляцію, емпатію та готовність до співпраці.

Натомість типові освітні практики в закладах середньої освіти часто зосереджуються виключно на розвитку фізичних якостей, ігноруючи соціально-виховний потенціал фізичної активності. При цьому єдиноборства (зокрема бокс) і пауерліфтинг мають виражену здатність впливати на формування характеру, сили волі, здатності до подолання труднощів, що є важливими складовими соціалізації. Їх інтеграція в освітній процес може суттєво посилити ефективність фізичного виховання як засобу розвитку не лише тіла, а й особистості. Проте методичне забезпечення цього процесу залишається фрагментарним і недостатньо обґрунтованим.

Мета статті – науково обґрунтувати доцільність і педагогічну ефективність інтеграції засобів єдиноборств (зокрема боксу) та пауерліфтингу у процес фізичного виховання школярів і студентської молоді як інструментів формування soft skills, психоемоційної стійкості, просоціальної поведінки та комунікативної компетентності в умовах трансформації освітньої парадигми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Першою тезою, сформованою на основі знайомства з науковими джерелами стало твердження про те, що Soft skills – це базовий інструмент життєвої адаптації та самореалізації, розвиток якого має інтегруватися в освітній процес.

Ця теза знаходить підтвердження у методичній праці Л. Малімон м'які навички розуміються як здатності до ефективної соціальної взаємодії, емоційного регулювання, роботи в команді, управління часом, креативності, самооцінки і самоповаги. У тренінговому підході акцент зроблено на усвідомлення сильних сторін, формування рефлексивності та взаємодопомоги у розвитку особистісних якостей [5].

Еаголошується, що soft skills – це універсальні соціальні навички, які забезпечують ефективну взаємодію, адаптацію до змін, стресостійкість та емоційну регуляцію. Формування таких навичок у шкільному віці, особливо в контексті фізичної культури, є доцільним і ефективним. Саме заняття в спортивних секціях, особливо у форматі командної роботи або парної діяльності, сприяють розвитку емпатії, вміння домовлятися, вирішувати конфлікти, а також будувати позитивну самооцінку.

Л. Малімон навидить структуру курсу, вправи та практичні завдання. Хоча приклади є загальними, вони дають змогу адаптувати підхід до різних дисциплін, зокрема фізичної культури [5].

Вважаємо, що напрацювання Л. Малімон мають високий потенціал до інтеграції в спортивну педагогіку, особливо у частині рефлексії, самооцінки та соціального навчання.

Наступна теза стосується ефективності єдиноборств як засобу фізичного виховання старшокласників, зокрема у формуванні психоемоційної стійкості. Цю думку обґрунтовує В. Сиренко у своїй дисертації, зазначаючи зростання рівня стресових ситуацій серед підлітків та нагальну потребу в розвитку навичок саморегуляції й емоційного опанування. Автор підкреслює необхідність оновлення освітнього підходу до фізичного виховання, орієнтованого на індивідуальні психофізіологічні особливості учнів [6].

У дослідженні запропоновано концепцію формування психоемоційної стійкості через заняття боксом як засобом подолання стресу та розвитку таких особистісних якостей, як воля, самооцінка, емоційна рефлексія та соціальна активність. Бокс, за Сиренком, є прикладом ситуативного виду спорту, який сприяє не лише розвитку фізичної витривалості, а й швидкості прийняття рішень, емоційної стриманості та відповідальності. Особливу увагу приділено його ролі у процесі соціалізації старшокласників в умовах кризових викликів, зокрема війни [6].

Результати емпіричного дослідження, проведеного в загальноосвітніх школах, підтверджують статистично достовірне зниження рівня тривожності та зростання рівня самоконтролю в учнів, які регулярно відвідували секцію боксу [6].

Таким чином, впровадження елементів єдиноборств, зокрема боксу, у фізичне виховання має вагомий педагогічний потенціал. Воно не лише підвищує рівень фізичної підготовленості, а й сприяє зміцненню самооцінки, зниженню агресивності та девіантної поведінки, розвиває толерантність до фрустрації та вміння долати страх. Отже, бокс як освітній інструмент забезпечує комплексний вплив на особистість учня, поєднуючи фізичний розвиток із формуванням соціально значущих якостей.

Підтвердженням педагогічного потенціалу боксу є також результати нейрофізіологічного дослідження Tyshchenko et al. [8], у якому обґрунтовано, що індивідуальні особливості нервової системи підлітків слід враховувати при формуванні техніко-тактичної підготовки у боксі. Автори доводять, що персоналізований підхід знижує рівень стресу, підвищує ефективність навчання та сприяє розвитку емоційної саморегуляції. Це ще раз підтверджує доцільність інтеграції боксу в освітній процес не лише як фізичної, а й психолого-педагогічної практики, орієнтованої на формування soft skills та психоемоційної зрілості.

Ще одним видом фізичної активності, що заслуговує на увагу в контексті формування soft skills, є пауерліфтинг. Цей вид спорту базується на поступовому підвищенні навантажень, що вимагає від учня самодисципліни, відповідальності, вміння долати страх невдачі та працювати з власними фізичними і психологічними обмеженнями. У ході регулярних занять пауерліфтингом школярі й студенти навчаються ставити реалістичні цілі, контролювати емоції під тиском, приймати

рішення, що ґрунтуються на саморефлексії, а також формують позитивну самооцінку завдяки об'єктивно вимірюваним результатам.

На відміну від динамічних єдиноборств, пауерліфтинг реалізує принцип змагальності у форматі боротьби з власними межами, що створює безпечне і водночас викликове середовище для розвитку мотивації до саморозвитку. У навчальному процесі його можна застосовувати як індивідуальний чи парний формат роботи, що дозволяє реалізовувати кооперативне навчання, підтримку, надання зворотного зв'язку та аналіз тактики прогресу. Практика показує, що впровадження пауерліфтингу в освітній процес сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних силах, розвитку внутрішньої мотивації та стійкості до фрустрації.

Таким чином, як бокс, так і пауерліфтинг можуть виступати ефективними педагогічними інструментами, здатними не лише покращити фізичну підготовленість, а й забезпечити всебічний розвиток особистості в умовах освітніх трансформацій і соціальних викликів. Наступна теза про те, що формування конфліктологічної компетентності розглядається як один із ключових орієнтирів сучасної фізичної культури, що визначає зміст професійної підготовки вчителів цього напрямку.

У дисертаційному дослідженні О.Л. Зайцевої обґрунтовано значущість готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження та конструктивного розв'язання конфліктів як важливої соціально-професійної якості [3].

Авторка підкреслює, що повноцінна підготовка фахівця має включати розвиток не лише фахових компетентностей, а й просоціальної поведінки: уміння досягати згоди, діяти за принципами партнерства та педагогіки турботи. З огляду на те, що конфлікти в освітньому середовищі є неминучими, особливої актуальності набуває формування у майбутніх педагогів рефлексивності, емоційної саморегуляції, емпатії та навичок активного слухання [3]. Фізичне виховання в цьому контексті надає унікальні можливості: завдяки своїй практичній спрямованості воно дозволяє моделювати стресові ситуації та відпрацьовувати поведінкові стратегії у безпечному навчальному середовищі. Тренінгові та ігрові формати, що застосовуються у фізичному вихованні, є ефективним інструментом розвитку конфліктологічної компетентності.

О. Зайцева також акцентує на важливості комунікативної складової професійної підготовки, оскільки майбутній учитель повинен не лише володіти методикою викладання, а й уміти запобігати конфліктам, підтримувати емоційно безпечну атмосферу, реагувати на соціальні виклики. Дисертація містить детальний аналіз протиріч між суспільними вимогами до соціальних компетентностей педагогів і недостатньою представленістю відповідних навчальних модулів у програмах ЗВО [3]. Запропонована модель професійної підготовки включає практичні модулі, методи оцінювання, індикатори рівня сформованості конфліктологічної готовності, а також результати експериментального впровадження цієї моделі у вищій освіті.

Отже, успішне формування просоціальних якостей можливе лише за умов цілісного підходу, що включає симуляційні вправи, рефлексивний аналіз ситуацій та інтеграцію елементів кооперативного навчання. Робота в парах, групах, колективне вирішення завдань сприяють розвитку комунікативних навичок, емпатії та здатності до домовленостей. Рефлексія як складова тренінгового підходу посилює ефект засвоєння соціально бажаних моделей поведінки.

Ще однією тезою, яка знаходить підтвердження в наукових джерелах, є думка про те, що єдиноборства – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді, який має також соціальний ефект.

На підтримку цієї тези В. Яременко наводить обґрунтування щодо комплексного впливу єдиноборств на організм, волю, витривалість та дисципліну. Звертається увага на дефіцит рухової активності в студентів [9].У роботі представлено дані досліджень про приріст фізичних показників у студентів, які займались єдиноборствами, а також зниження тривожності, підвищення впевненості [9]. Отже, єдиноборства доцільно використовувати не лише як оздоровчий, а й як соціально-виховний інструмент в університетській освіті.

Підкріплюють цю думку результати досліджень Р. Василевського, який доводить, що фітнес-бокс є ефективним засобом покращення фізичної підготовки та емоційного стану підлітків [2]. Автор наголошує на перевагах динамічного навантаження у поєднанні з емоційною розрядкою та формуванням мотивації до занять. Подано авторську програму тренувань для хлопців 15–17 років, яка враховує їхні фізіологічні особливості. Ця програма може стати частиною варіативного компонента шкільної фізичної культури, зокрема як форма зміцнення soft skills [2].

Доведено переваги використання боксу над традиційними заняттями фізкультурою для підвищення рівня фізичної та соціальної активності здобувачів освіти в ліцеях з інтенсивною військовою та фізичною підготовкою - такий підхід сприяє не лише фізичному розвитку, але й формує дисципліну, волю, відповідальність і взаємоповагу [7]. Загалом, у роботі М. Пітіна обґрунтована теза про те, що інтеграція єдиноборств у систему шкільного фізичного виховання сприяє розвитку комплексу soft skills, покращує комунікативну взаємодію, розвиває емоційну стійкість, авторитет і самоповагу учнів. Вона також створює середовище, в якому можлива педагогіка турботи і кооперативне навчання, формує базу для профілактики конфліктів та гармонійного становлення особистості.

Дослідником Н. Базилевичем єдиноборства розглядаються як вид діяльності, що формує не лише фізичні якості, а й дисциплінованість, упевненість, здатність до подолання труднощів – якостей, що формують авторитет підлітка в середовищі однолітків, зміцнюють самооцінку та самоповагу [1]. Використання групових і парних форм занять, які передбачають співпрацю учасників задля досягнення спільної мети, створює передумови для розвитку взаємоповаги, відповідальності, соціальної чутливості. Рефлексивний компонент – усвідомлення учнем власної поведінки, емоцій, вчинків – є необхідним доповненням до фізичного навантаження і значно підсилює ефект виховного впливу.

Практична реалізація сформульованих вище положень здійснена С. Ільченком, який доводить, що модуль «Козацький двобій» як форма українських бойових мистецтв може бути інтегрований у фізичне виховання учнів [4]. Автор апелює до національної ідентичності, потреби оновлення змісту фізичної культури та мотивації учнів. Пропонуються етапи реалізації модуля, описано вправи, очікувані освітні результати. Водночас, бракує статистичних показників

результативності [4]. Отже, спираючись на здобутки С. Ільченка можна стверджувати, що модулі на основі єдиноборств мають значний потенціал, однак потребують подальшої стандартизації та емпіричного супроводу.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що фізична культура в умовах сучасної освітньої парадигми має відігравати роль не лише інструменту фізичного розвитку, а й потужного засобу формування особистісних, соціальних та емоційно-вольових компетентностей. Заняття єдиноборствами (зокрема боксом) та пауерліфтингом демонструють високий потенціал у формуванні soft skills, просоціальної поведінки, саморегуляції, комунікативної зрілості та внутрішньої мотивації учнівської молоді.

Зокрема, бокс як ситуаційно напружений вид спорту дозволяє ефективно моделювати стресові ситуації, сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку вольових якостей, уміння контролювати імпульсивні реакції та приймати швидкі рішення. Він слугує засобом виховання поваги до себе й інших, формує відчуття відповідальності та навички самозахисту. Додатковою перевагою боксу є можливість індивідуалізувати навчально-тренувальний процес з урахуванням типів нервової системи, що значно підвищує його психопедагогічну ефективність.

Пауерліфтинг, у свою чергу, забезпечує виховання дисципліни, послідовності у досягненні цілей, здатності до довготривалих зусиль і самоконтролю. Цей вид спорту дозволяє учням працювати над собою у безконфліктному, але напруженому середовищі, підвищуючи толерантність до фрустрації, витривалість, самооцінку та віру у власні сили. Він є ефективним інструментом як для індивідуального розвитку, так і для побудови парної чи групової взаємодії на засадах кооперативного навчання.

Узагальнюючи результати аналізу, можна зробити висновок, що впровадження занять із боксу та пауерліфтингу до структури фізичного виховання в закладах освіти сприяє формуванню ключових життєвих навичок XXI століття. Найбільшу педагогічну цінність має поєднання рухової активності з рефлексивними, комунікативними та емоційно-регулятивними компонентами. Успішна реалізація таких підходів потребує оновлення методичних матеріалів, підготовки фахівців та розробки чітких індикаторів оцінювання рівня сформованості soft skills.

Висновки та перспективи подальших досліджень. результати аналізу свідчать про високий потенціал використання фізичної культури, зокрема засобів єдиноборств, у формуванні soft skills, просоціальної поведінки, психоемоційної стійкості, здатності до соціальної взаємодії. Особливу цінність мають підходи, засновані на рефлексивності, конфліктологічній готовності та кооперативному навчанні. Бокс, інтегрований у освітній процес, виступає ефективним засобом виховання самоповаги, авторитету й емоційної зрілості учнівської молоді.

Інтеграція в освітній процес фізичної культури елементів кооперативного навчання, педагогіки турботи та програм розвитку soft skills дозволяє перетворити традиційний урок на простір ціннісного зростання. Єдиноборства як форма рухової активності має високу педагогічну цінність, поєднуючи в собі дисциплінованість, емоційне напруження, співпрацю та елемент гри. Це створює багатовекторний вплив на формування особистості, зокрема в аспектах самоповаги, авторитету, здатності до співпраці й опанування емоцій. Результати досліджень підтверджують ефективність таких підходів у формуванні всебічно розвиненої особистості учня, готового до життя в соціально складному середовищі.

Педагогічна інтеграція просоціального навчання через фізичну культуру, особливо із залученням таких видів спорту, як бокс, є перспективним напрямом розвитку сучасної освіти. Це дозволяє не лише зміцнити фізичне здоров'я, а й формувати ключові життєві навички, необхідні для особистісного та соціального успіху в XXI столітті.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку диференційованих програм фізичного виховання з урахуванням нейропсихологічних особливостей учнів, зокрема типів нервової системи та психоемоційної реактивності, що має особливе значення для впровадження занять боксом та пауерліфтингом у навчальний процес. Актуальним є також емпіричне вивчення ефектів цілеспрямованого формування soft skills засобами єдиноборств і силових видів спорту, включно з показниками емоційної регуляції, самодисципліни, лідерських якостей та кооперативної поведінки.

Перспективним є подальший аналіз впливу варіативних модулів, побудованих на засадах кооперативного навчання та педагогіки турботи, на формування безпечного емоційного клімату в освітньому середовищі. Окремо слід зосередитися на порівняльному вивченні ефективності різних видів єдиноборств і силових дисциплін у формуванні просоціальних якостей, а також на створенні інструментарію для оцінки сформованості soft skills у процесі фізичного виховання.

Література

1.Базилевич Н.О. Юрченко І.В. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. 2023. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 3К (162). С. 48-54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).08

2.Василевський Р.Ю. Програма функціонального тренування та фітнес-боксу у процесі фізичного виховання хлопців 15–17 років. Scientia : зб. наук. праць. Валенсія (Іспанія), 10 березня 2023 р. С. 239–242.

3.Зайцева О.Л. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження конфліктів у професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2021. 278 с.

4.Ільченко С.С., Вожжов І.А. Проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» для учнів та учениць 6 класу «НУШ». Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 3(148). 2022. С. 48–52.

5.Малімон Л.Я. Тренінг розвитку soft skills : метод. вказівки до практ. занять. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. 22 с.

6.Сиренко В.Г. Формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії : 014 Середня освіта (Фізична культура). Київ : Український держ. ун-т імені М. Драгоманова, 2024. 292 с.

7.Pityn M., Zoriy Y., Galan Y. et al. 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. 236–241. DOI: 10.7752/jpes.2018.01035.

8. Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S., Vorontsov A., Pavelko O., Doroshenko E., Sokolova L., Hlukhov I., Drobot K., (2023). Neurological Typology and its Role in Enhancing Technical and Tactical Skills in Adolescent Female Boxers. *Health, Sport, Rehabilitation.* 2023;9(4):57-72

9. Yaremenko V.V., Malinskyi I.Y., Kolos M.A., Shandryhos V.I. Use of elements of single combats in physical training of student's youth. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №5. С. 121–124.

References

1.Bazylevych, N. O., & Yurchenko, I. V. (2023). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly [The impact of boxing on the physical fitness of high school students]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (3K(162)), 48–54. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).08

2.Vasilevskyi, R. Yu. (2023, March 10). Prohrama funktsionalnoho trenuvannia ta fitnes-boksu u protsesi fizychnoho vykhovannia khloptsiv 15–17 rokiv [Program of functional training and fitness boxing in the physical education of 15–17-year-old boys]. Scientia: zbirnyk naukovykh prats, 239–242.

3.Zaitseva, O. L. (2021). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do poperedzhennia konfliktiv u profesiinii diialnosti [Formation of readiness of future physical education teachers to prevent conflicts in professional activity] (PhD dissertation). Zaporizhzhia: Klasychnyi pryvatnyi universytet.

4.Ilchenko, S. S., & Vozhzov, I. A. (2022). Proiekt variatyvnoho modulia «Kozatskyi dvobii» dlia uchniv ta uchenyts 6 klasy «NUSH» [Project of a variable module "Cossack duel" for 6th grade students in the NUS]. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, (3(148)), 48–52.

5.Malimon, L. Ya. (2023). Treninh rozvytku soft skills: Metodychni vkazivky do praktychnykh zaniat [Soft skills training: Methodical guidelines for practical classes]. Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky.

6.Syrenko, V. H. (2024). Formuvannia psykhoemotsiinoi stiikosti uchniv starshoi shkoly zasobamy yedynoborstv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of emotional stability in high school students through martial arts in physical education] (Doctoral dissertation). Kyiv: Ukrainian State University named after M. Drahomanov.

7.Pityn, M., Zoriy, Y., Galan, Y., et al. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 236–241. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01035

8.Tyshchenko, V., Omelianenko, H., Markova, S., Vorontsov, A., Pavelko, O., Doroshenko, E., Sokolova, L., Hlukhov, I., & Drobot, K. (2023). Neurological typology and its role in enhancing technical and tactical skills in adolescent female boxers. Health, Sport, Rehabilitation, 9(4), 57–72.

9.Yaremenko, V. V., Malinskyi, I. Y., Kolos, M. A., & Shandryhos, V. I. (2011). Use of elements of single combats in physical training of student's youth. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, (5), 121–124.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).32
УДК 796.81/159.9

Пономарьов В.О.,
ORCID.ORG/0000-0003-1261-4053,
доктор філософії, професор кафедри,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків;
Корчагін М.В.,
ORCID.ORG/0000-0001-6788-1840,
канд. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДО ЗМАГАНЬ

Анотація*. Поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням суттєву увагу також необхідно приділяти заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів. Психологічне зростання спортсмена повинно відбуватися протягом усього спортивного життя. Спортсмен повинен постійно працювати над розвитком психологічної готовності та вдосконалювати власну психограму. Для оцінки психологічної готовності на певному тренувальному етапі тренер може застосувати методику оцінки психоемоційного стану та, користуючись рекомендаціями із застосування психологічної мотивації на різних етапах тренувального процесу, контролю психологічного впливу на спортсмена та визначення динаміки його психологічного розвитку, працювати у напрямку психологічного розвитку та удосконалення спортсмена. Запропоновано варіант алгоритму роботи тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань, надано рекомендації для тренера щодо супроводу у формуванні психологічної свідомості спортсмена та рекомендації для спортсмена щодо формування психологічної свідомості.*

Ключові слова: *психологічна підготовка у спорті, психологічна готовність, тренувальний процес одноборців.*