

BOXMODUL IM SPORTUNTERRICHT AN UKRAINISCHEN SCHULEN**Roman Orzhytskyi**

Doktorand, Klassische Privatuniversität, Ukraine
e-mail: romanorz@gmail.com, orcid.org/0009-0009-5813-7273

Vasyl Mazin

Doktor der Pädagogischen Wissenschaften, Professor,
Stellvertretender Leiter der Abteilung für Management von Körperkultur und Sport,
Zaporizhzhia Polytechnic University, Ukraine
e-mail: nivis73@gmail.com, orcid.org/0000-0001-5247-1507

Zusammenfassung

Das Hauptziel dieser Arbeit war für uns die Entwicklung des Moduls „Boxen“, das im variablen Teil im Prozess des Sportunterrichts in allgemeinen Bildungseinrichtungen der Ukraine eingesetzt werden kann. Unsere Motivation war die Tatsache, dass das Sportprogramm an ukrainischen Schulen heute veraltet und ineffizient ist und sich seit der Zeit der Sowjetunion kaum verändert hat (*Mazin, 2024*). Um die Motivation von Bildungssuchenden für systematischen Sportunterricht und Sport zu steigern und sie für einen gesunden Lebensstil zu interessieren, muss alles getan werden, um bei jungen Ukrainern ein reges Interesse am Sport zu wecken. Eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen, besteht darin, in das jährliche Sportprogramm neue Sportarten aufzunehmen, die sie während der Schulzeit und nach der Schule gerne ausüben möchten. Unter Berücksichtigung der europäischen Bildungserfahrung, wo Boxen in vielen Ländern seit vielen Jahren aktiv im Sportunterricht an vielen Schulen eingesetzt wird und dieser Sport nach Ansicht vieler Forscher positive Aspekte für die Bildung junger Menschen hat (*Kaser, 2003*). Basierend auf den modernen militärischen und politischen Bedingungen in der Ukraine ist eine Sportart wie Boxen für unsere Schüler am besten geeignet, um ihren mutigen Charakter zu stärken, ihre sozialen Interaktionsfähigkeiten zu verbessern und eine gute Gesundheit aufzubauen, die wiederum als stabile Grundlage für sie dient Stärkung der jungen Generation der Ukraine.

Schlüsselwörter: das Boxmodul, gesunder Lebensstil, soziale Interaktionsfähigkeiten, Schule, Bildungssuchende.

DOI <https://doi.org/10.23856/6512>

1. Einführung

Boxen ist eine der Sportarten, in denen junge Sportler ihren Charakter stärken, Körperkraft erlangen und den Siegeswillen entwickeln können (*Butenko, 2007*). Allerdings wird Boxen derzeit nicht zu pädagogischen Zwecken im Sportunterricht in allgemeinbildenden Sekundarschulen der Ukraine eingesetzt. Trotz der dem Boxen zugrundeliegenden Wertorientierungen, die so wichtige Aspekte der Weltwahrnehmung wie Moral, Ästhetik, Wert, rechtliche Bewertung, Handlungsmotivation beeinflussen, wird dieser Sport in ukrainischen Schulen nicht vollständig in ausreichendem Maße umgesetzt (*Mazin, 2024*). Zu den Inhalten des Moduls gehört nicht nur die körperliche Entwicklung der Studierenden, sondern auch die Ausbildung persönlicher Qualitäten wie soziale Interaktionsfähigkeiten, Aktivität, Initiative, Reflexions- und Selbsteinschätzungsfähigkeit, Wettbewerbsfähigkeit, lebenslange Lernbereitschaft, Fähigkeit kreativ zu denken und ungewöhnliche

Lösungen zu finden, die Fähigkeit, Ziele zu setzen und zu erreichen, Lebensstrategien zu wählen, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen zu bestimmen, Ergebnisse der eigenen Aktivitäten, einen konstruktiven Dialog zu führen, im Team zu arbeiten.

Das Modul „BOXEN“ für allgemeinbildende Bildungseinrichtungen wird in den Lehrplan des Faches „Körperkultur“ aufgenommen, das einen Gesundheitsschwerpunkt, Elemente des allgemeinen Körpertrainings, Techniken und Taktiken sowie pädagogische Aspekte des Boxens umfasst. Die Hauptinhalte des Moduls entsprechen den Hauptaufgaben des Programms und wecken durch das Boxtraining bei Schülern ein nachhaltiges Interesse am Sportunterricht im Besonderen und an einem gesunden Lebensstil im Allgemeinen.

2. Das Boxmodul für den Präsenzunterricht

Das Modul „Boxen“ wird als variabler Modul im jährlichen Sportprogramm angeboten. Zu den Inhalten des Moduls gehören indikative Bildungsstandards sowie eine Liste der für das Studium des Moduls erforderlichen Ausrüstung und persönlichen Ausrüstung.

Auf der Grundlage dieses Programms werden Bildungsaktivitäten organisiert, die während des gesamten Moduls durchgeführt werden. Der Lehrplan ist auf 9 Wochen (1. Quartal) Unterricht direkt in der Schule ausgelegt.

Das unterbrechungsfreie Erlernen dieser Programme durch die Studierenden unter den Bedingungen des Fernunterrichts und des Militärstatus wird durch Unterricht in Körperkultur- und Sporteinrichtungen sowie durch selbstständiges Arbeiten zu Hause gewährleistet.

Das Alter der Studierenden, die an der Durchführung des Programms und der wissenschaftlichen Forschung teilnehmen, beträgt 14-15 Jahre.

Organisationsformen pädagogischer Aktivitäten: Einzel- und Gruppenarbeit unter den Bedingungen einer Trainingseinheit, Hausaufgaben zum theoretischen, körperlichen und technisch-taktischen Training.

Form der Zwischenbescheinigung – Vorlage von Kontrollstandards. Zur Feststellung des körperlichen Vorbereitungsniveaus der Prüfungsleistung im Modul führen die Studierenden die festgelegten Tests durch. Die Bescheinigung erfolgt zweimal pro Modul.

Der Unterricht wird wie folgt aufgebaut sein:

- Vorbereitungsteil (Aufwärmen);
- Hauptteil;
- Entspannungsteil.

Um Verletzungen vorzubeugen, ist es notwendig, die Unterrichtsorte in jeder Klasse zu überprüfen und die Sicherheitsanforderungen und Boxtrainingsmethoden einzuhalten.

Das Boxmodul für die Vollzeitausbildung können Sie in Tabelle №1 kennenlernen.

Mit Hilfe dieses Moduls lernen Schüler die Geschichte des Boxens, den Stand des modernen Boxens in der Ukraine und die wichtigsten pädagogischen und motivierenden Vorteile des Boxens gegenüber anderen Sportarten kennen. Sie werden in der Lage sein, grundlegende offensive und defensive Aktionen und Bewegungen des Boxens zu erlernen und ihre eigenen moralischen und Willenskraftqualitäten zu verbessern.

3. Das Boxmodul für Fernunterricht

Aufgrund der Tatsache, dass es derzeit an vielen Schulen der Ukraine nicht möglich ist, regulären Präsenzunterricht durchzuführen, wurde zusätzlich das Boxmodul für den Fernunterricht entwickelt, das in Tabelle №2 zu finden ist.

Tabelle №1

1. Schuljahr (Vollzeitstudium)

Erwartete Ergebnisse pädagogische und kognitive Aktivität der Schüler	Theoretische Informationen	Inhalt des Lehrmaterials
<p>Bestandteile des Wissens.</p> <p>Schüler:</p> <p>Kennt und kann Informationen über die olympische Bewegung in der Ukraine und die Erfolge herausragender einheimischer olympischer Athleten präsentieren.</p> <p>Kennt und versteht die Entstehungsgeschichte und moderne Entwicklung des Boxens in der Ukraine. Zu den höchsten Erfolgen der Boxer zählt der Erfolg der Ukraine auf der internationalen Bühne. Die Rolle und Bedeutung des Boxens für die Ausbildung von Soldaten der ukrainischen Armee. Die Bedeutung des Boxens als Element des sicheren Lebens eines Menschen.</p> <p>Verbesserung der sozialen Interaktionsfähigkeiten durch Boxen.</p> <p>Die Bedeutung des Boxens im System der Selbstverteidigung und im Kampf gegen Kriminalität.</p> <p>Eine wertvolle Komponente</p> <p>Geht bewusst mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer um; Besitzt Kenntnisse der Ersten Hilfe bei Verletzungen und Erschütterungen.</p> <p>Er hat eine stabile und respektvolle Haltung gegenüber der Kultur seines Heimatlandes, eine emotional positive Grundlage für das historische Erbe und die Manifestation eines gesunden Lebensstils.</p> <p>Beachtet Hygienevorschriften, Sicherheitsregeln und Verletzungsprävention im Sport- und Boxunterricht.</p>		<p>Olympische Bewegung in der Ukraine, herausragende Erfolge einheimischer Sportler. Allgemeine Vorstellungen zu Gesundheitssystemen und Sportunterricht. Die Geburt des Boxens in der Ukraine. Boxen im Zweiten Weltkrieg. Boxen und seine besten Vertreter. Entwicklung des Boxens in der Ukraine.</p> <p>Erfolge ukrainischer Boxer auf internationaler Ebene.</p> <p>Die Rolle und Bedeutung von Körperkultur und Kampfkunst für die Ausbildung von Soldaten der ukrainischen Armee.</p> <p>Körperkultur ist ein wichtiges Mittel zur körperlichen Entwicklung und Stärkung der menschlichen Gesundheit. Das Konzept von Sporterziehung und Sport. Sporterziehung-Formen dienen als Mittel zur Ausbildung von Fleiß, Organisation, Willen und lebenswichtigen Fähigkeiten und Fertigkeiten.</p> <p>Boxen als Element der nationalen Kultur und Gewährleistung des sicheren Lebens eines Menschen.</p> <p>Einhaltung der Sicherheitsanforderungen im Sportunterricht und im Sport. Sicherheitsregeln für Boxkurse.</p> <p>Hygieneregeln beim Boxunterricht.</p> <p>Erste Hilfe bei Verletzungen leisten.</p>

Allgemeines körperliches Training	
<p style="text-align: center;">Wert- und Aktivitätskomponente</p> <p>Student:</p> <p>Führt aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen für Muskeln und Gelenke des Rumpfes und des Nackens; Übungen für Muskeln und Gelenke von Händen und Füßen; Körpergewichtsübungen; - Übungen zum Training der körperlichen Qualitäten: Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer; - spannende Übungen für den Rücken; Übungen für Beine, Füße und Sprunggelenk; Übungen für Rücken, Schultern und Arme; Übungen für den unteren Rücken, das Becken, die Leistengegend und die Muskulatur der Oberschenkelrückseite; Übungen an der Querlatte; Übungen für den Oberkörper mit Gewichten; eine Reihe von Übungen für Hände, Handgelenke und Unterarme. - Übungen zur Kraftentwicklung: Heben, Kippen, Drehen, Hocken, Krabbeln, Gehen, Laufen, Beugen und Strecken der Arme im Liegen. - Übungen an der Gymnastikwand; Heben Sie die Beine an, um die Schiene über dem Kopf zu berühren. - Übungen mit einem „Medball“ -Ball unterschiedlichen Gewichts: von Hand zu Hand gehen; Möglichkeiten zum Werfen und Fangen des Balls; den Ball paarweise werfen und fangen; rechts in Rückenlage: Den Ball mit ausgestreckten Händen von einer Seite auf die andere übertragen; den Ball hochwerfen und mit den Händen fangen; beugen Sie sich mit dem Ball in den nach oben und zur Seite ausgestreckten Händen nach vorne; dreht sich mit dem Ball in den nach vorne gestreckten Händen nach rechts, nach links; kreisende Bewegungen des Körpers mit dem Ball in den nach vorne ausgestreckten Händen; 	<p style="text-align: center;">Allgemeine Entwicklungsübungen.</p> <p>Dehnen. Anatomische und physiologische Merkmale des Dehnens. Kennenlernen von Dehnzonen. Mit verschiedenen Dehnübungen die Beweglichkeit der Gelenke erhöhen und Verletzungen vorbeugen.</p> <p style="text-align: center;">Übungen zur Kraftentwicklung.</p> <p style="text-align: center;">Übungen an der Gymnastikwand.</p> <p>Übungen mit einem „Medball“ -Ball unterschiedlichen Gewichts. Sie werden während der Bewegung in der Halle oder vor Ort durchgeführt.</p>

<p>- Elemente der Akrobatik: Haltungen : Grundhaltung, Beine gespreizt, Ausfallschritt nach vorne, Ausfallschritt nach links (rechts), Ausfallschritt nach hinten, Kniebeuge, auf den Knien, auf dem Knie, auf den Händen, auf den Unterarmen; „sitzen“; Beine zusammen, Beine gespreizt, schräg, Beine angewinkelt, auf Fersen; bleibt stehen: sitzend; hinlegen auf angewinkelten Armen liegend; Rollen: vorwärts, rückwärts, links (rechts); Springen: Beine auseinander, beugen, Beine beugen; Flips: seitwärts nach links, rechts (Rad); langsam – vorwärts, rückwärts;</p> <p>- Klettern an einem Seil (mit Hilfe der Beine, ohne Hilfe der Beine).</p> <p>Eine wertvolle Komponente</p> <p>Beachtet die Sicherheitsregeln während des Trainings.</p>	<p>Akrobatik. Besonderheiten beim Erlernen und Verbessern von Elementen der Akrobatik und akrobatischen Sprünge in Innenräumen.</p>
<p>Seilklettern (mit Hilfe der Beine, ohne Hilfe der Beine).</p>	
<p>Spezielles körperliches Training</p>	
<p>Wert- und Aktivitätskomponente</p> <p>Student: Sprungseil;</p> <p>Sich um den Gegner herumzubewegen (linke und rechte Seite, zurück nach vorne, abwechselnder Schritt);</p> <p>Übungen zur Entwicklung von Ausdauer und Geschicklichkeit der unteren Gliedmaßen (Kniebeugen, Ausfallschritte, Rollen);</p> <p>Übungen zur Entwicklung der Bauchmuskulatur;</p> <p>Übungen zur Entwicklung der Schnelligkeit und Kraftfähigkeit der oberen Gliedmaßen;</p> <p>„Schattenkampf“ mit und ohne Belastung;</p> <p>Üben der technischen Fähigkeiten im Boxen mit Tennis- und Fußballen;</p> <p>„Kampf mit dem Schatten“ mit der Opposition des Gegners;</p> <p>Erarbeiten der Elemente des Boxens zu zweit;</p> <p>Kämpfen in einem Boxständer;</p> <p>Mit einer einzigen Berührung des Gegners in den Stand gehen;</p> <p>Entwicklung des menschlichen Vestibularapparates;</p>	<p>Sprungseil</p> <p>Nach links und rechts bewegen</p> <p>Kniebeugen, Ausfallschritte, Rollen</p> <p>Neigung des Körpers im Sitz Liegestütze, Klimmzüge</p> <p>Offensive und defensive Aktionen Sich gegenseitig Bälle zuwerfen</p> <p>Volltreffer Stöße und Schutz davor Übungen zur Entwicklung besonderer Ausdauer</p>

<p>Entwicklung des Lungensystems; Entwicklung akrobatischer Fähigkeiten; Widerstandsübungen; Übungen mit einem Gummiband.</p> <p>Eine wertvolle Komponente Beachtet die Sicherheitsregeln während des Trainings.</p>	<p>Rotation um sich selbst Atemhalten Gymnastikübungen</p>
<p>Technisches und taktisches Training</p> <p>Durchführung technischer Aktionen (Angriffs- und Verteidigungsaktionen).</p> <p>Das Gleichgewicht in verschiedenen Positionen halten. Sich durch die Halle bewegen. Volltreffer. Volltreffer. Seitentritte. Seitentritte. Schläge von unten. Schläge von unten. Lehnen Sie sich nach links und rechts. Lehnen Sie sich nach links und rechts. Nieren auf der linken und rechten Seite. Zurücktreten nach links und rechts. Gehörlosenschutz. Gehörlosenschutz. Sich vom Gegner in verschiedene Richtungen bewegen. Lückenabstand.</p>	
<p>Aktive Komponente Student: führt aus: Bewegung in der Zahnstange (Shuttle- Bewegung, Schaltschritt, zurück vorwärts); Nachahmung der Angriffs- und Verteidigungsaktionen eines Boxers; Mit beiden Händen einen direkten Schlag auf den Kopf ausführen; Mit beiden Händen einen direkten Schlag auf den Körper ausführen; Ausführung eines Seitenschlags auf den Kopf mit beiden Händen; Ausführung eines Seitenschlags auf den Oberkörper mit beiden Händen; Ausführung eines Schlags von unten auf den Kopf mit beiden Händen; Ausführung eines Schlags von unten auf den Körper mit beiden Händen; Abwehraktionen eines Boxers ausführen: Verbeugung vor einem direkten Schlag auf den Kopf mit beiden Händen; Eine Verbeugung durch einen direkten Schlag auf den Oberkörper mit beiden Händen ausführen; Ausführung einer Niere durch einen seitlichen Schlag auf den Kopf mit beiden Händen; Von einem Seitenschlag auf den Oberkörper mit beiden Händen einen Schritt zurücktreten; Mit beiden Händen eine blinde Abwehr gegen einen Schlag von unten auf den Kopf durchführen; Mit beiden Händen eine blinde Abwehr gegen einen Schlag von unten auf den Körper durchführen; Ausweichen vor verschiedenen Schlägen des Gegners;</p>	

<p>Einem Rückzug nach verschiedenen Schlägen des Gegners durchführen; Nachahmung von Schüssen aus unterschiedlichen Entfernungen (zu zweit mit einem Gegner und unabhängig üben).</p> <p>Eine wertvolle Komponente</p> <p>Beachtet die Sicherheitsregeln während des Trainings.</p>	<p>Angriffs- und Verteidigungsaktionen eines Boxers auf verschiedene Distanzen und Positionen.</p>
--	--

Tabelle №2

1. Schuljahr (Fernstudium).

Erwartete Ergebnisse pädagogische und kognitive Aktivität der Schüler	Inhalt des Lehrmaterials
<p>Theoretische Informationen</p> <p><i>Wissenskompone</i> <i>nte</i> Schüler:</p> <p>Kennt und kann Informationen über die olympische Bewegung in der Ukraine und die Erfolge herausragender einheimischer olympischer Athleten präsentieren. Gesunder Lebensstil.</p> <p>Kennt und versteht die Entstehungsgeschichte und moderne Entwicklung des Boxens in der Ukraine. Zu den höchsten Erfolgen der Boxer zählt der Erfolg der Ukraine auf der internationalen Bühne. Die Rolle und Bedeutung des Boxens für die Ausbildung von Soldaten der ukrainischen Armee. Die Bedeutung des Boxens als Element des sicheren Lebens eines Menschen.</p> <p>Die Bedeutung des Boxens im System der Selbstverteidigung und im Kampf gegen Kriminalität.</p> <p>Technische und taktische Fähigkeiten eines Boxers.</p> <p>Eine wertvolle Komponente</p> <p>Geht bewusst mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer um; Besitzt Kenntnisse der Ersten Hilfe bei Verletzungen und Erschütterungen. Er hat eine stabile und respektvolle Haltung gegenüber der Kultur seines Heimatlandes, eine emotional positive Grundlage für das historische Erbe und die Manifestation eines gesunden Lebensstils.</p> <p>Beachtet Hygienevorschriften, Sicherheitsregeln und Verletzungsprävention im Sport- und Boxunterricht.</p>	<p>Olympische Bewegung in der Ukraine, herausragende Erfolge einheimischer Sportler. Allgemeine Vorstellungen über Gesundheitssysteme des Sportunterrichts. Die Geburt des Boxens in der Ukraine. Boxen im Zweiten Weltkrieg. Boxen und seine besten Vertreter; Entwicklung des Boxens in der Ukraine. Erfolge ukrainischer Boxer auf internationaler Ebene. Technische und taktische Fähigkeiten eines Boxers.</p> <p>Die Rolle und Bedeutung von Körperkultur und Kampfkunst für die Ausbildung von Soldaten der ukrainischen Armee.</p> <p>Körperkultur ist ein wichtiges Mittel zur körperlichen Entwicklung und Stärkung der menschlichen Gesundheit. Das Konzept von FC und Sport. FC-Formen als Mittel zur Erziehung von Fleiß, Organisation, Willen und lebenswichtigen Fähigkeiten und Fertigkeiten.</p> <p>Boxen als Element der nationalen Kultur und Gewährleistung des sicheren Lebens eines Menschen.</p> <p>Einhaltung der Sicherheitsanforderungen im Sportunterricht und beim Sport.</p> <p>Sicherheitsregeln für Boxkurse. Hygieneregeln beim Boxunterricht. Erste Hilfe bei Verletzungen leisten.</p>

Allgemeines körperliches Training	
<p>Wert- und Aktivitätskomponente</p> <p>Student:</p> <p>Führt aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen für Muskeln und Gelenke des Rumpfes und des Nackens; Übungen für Muskeln und Gelenke von Händen und Füßen; Körpergewichtsübungen; - Übungen zum Training der körperlichen Qualitäten: Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer; - entspannende Übungen für den Rücken; Übungen für Beine, Füße und Sprunggelenk; Übungen für Rücken, Schultern und Arme; Übungen für den unteren Rücken, das Becken, die Leistenregion und die Muskulatur der Oberschenkelrückseite; Übungen an der Querlatte; Übungen für den Oberkörper mit Gewichten; eine Reihe von Übungen für Hände, Handgelenke und Unterarme. - Übungen zur Kraftentwicklung: Heben, Beugen, Drehen, Hocken, Krabbeln, Gehen auf der Stelle, Beugen und Strecken der Arme im Liegen, Hocken, Übungen zur Entwicklung der Bauchpresse. - Elemente der Akrobatik: Haltung: Grundhaltung, Beine gespreizt, Ausfallschritt nach vorne, Ausfallschritt nach links (rechts), Ausfallschritt nach hinten, Kniebeuge, auf den Knien, auf dem Knie, auf den Händen, auf den Unterarmen; „sitzen“; Beine zusammen, Beine gespreizt, schräg, Beine angewinkelt, auf Fersen; bleibt stehen: sitzend; hinlegen auf angewinkelten Armen liegend; Rollen: vorwärts, rückwärts, links (rechts); Springen: Beine auseinander, beugen, Beine beugen; - Übungen mit einem Tennisball: gegen die Wand werfen, gegen den Boden, am Kopf festgebunden. <p>Eine wertvolle Komponente</p> <p>Beachtet die Sicherheitsregeln während des Trainings.</p>	<p>Allgemeine Entwicklungsübungen.</p> <p>Dehnen. Anatomische und physiologische Merkmale des Dehnens. Kennenlernen von Dehnzonen. Mit verschiedenen Dehnübungen die Beweglichkeit der Gelenke erhöhen und Verletzungen vorbeugen.</p> <p>Übungen zur Kraftentwicklung.</p> <p>Akrobatik. Besonderheiten beim Erlernen und Verbessern von Elementen der Akrobatik und akrobatischen Sprünge.</p> <p>Übungen mit einem Tennisball .</p>

<p style="text-align: center;">Spezielles körperliches Training</p> <p>Wert- und Aktivitätskomponente Student: Führt aus: Sich um den Gegner herumzuziehen (linke und rechte Seite, zurück nach vorne, abwechselnder Schritt); Übungen zur Entwicklung von Ausdauer und Geschicklichkeit der unteren Gliedmaßen (Kniebeugen, Ausfallschritte, Rollen); Übungen zur Entwicklung der Bauchmuskulatur; Übungen zur Entwicklung der Schnelligkeit und Kraftfähigkeit der oberen Gliedmaßen; „Schattenkampf“ mit und ohne Belastung; Üben technischer Fähigkeiten im Boxen mit Tennisbällen; Entwicklung des menschlichen Vestibularapparates; Entwicklung des Lungensystems; Entwicklung akrobatischer Fähigkeiten; Widerstandsübungen: Übungen mit einem Gummiband . Eine wertvolle Komponente Beachtet die Sicherheitsregeln während des Trainings.</p>	<p>Bewegen Sie sich zu Hause auf der linken und rechten Seite.</p> <p>Kniebeugen, Ausfallschritte, Rollen</p> <p>Neigung des Körpers im Sitz</p> <p>Liegestütze in verschiedenen Positionen</p> <p>Offensive und defensive Aktionen</p> <p>Bälle gegen Boden und Wand werfen.</p> <p>Rotation um sich selbst</p> <p>Atemhalten</p> <p>Gymnastikübungen</p>
<p>Technisches und taktisches Training</p> <p>Aktive Komponente Student: führt aus: Bewegung in der Zahnstange (Shuttle- Bewegung, Schaltschritt, zurück vorwärts); Nachahmung der Angriffs- und Verteidigungsaktionen eines Boxers; Mit beiden Händen einen direkten Schlag auf den Kopf ausführen; Mit beiden Händen einen direkten Schlag auf den Oberkörper ausführen; Ausführung eines Seitenschlags auf den Kopf mit beiden Händen; Ausführung eines Seitenschlags auf den Oberkörper mit beiden Händen; Ausführung eines Schlags von unten auf den Kopf mit beiden Händen; Ausführung eines Schlags von unten auf den Körper mit beiden Händen;</p>	<p>Durchführung technischer Aktionen (Offensiv- und Defensivaktionen).</p> <p>In verschiedenen Positionen das Gleichgewicht halten.</p> <p>Bewegung zu Hause.</p> <p>Volltreffer.</p> <p>Volltreffer.</p> <p>Seitentritte.</p> <p>Seitentritte.</p>

<p>Ausführung einer Niere durch einen seitlichen Schlag auf den Kopf mit beiden Händen;</p> <p>Von einem Seitenschlag auf den Oberkörper mit beiden Händen einen Schritt zurücktreten;</p> <p>Mit beiden Händen eine blinde Abwehr gegen einen Schlag von unten auf den Kopf durchführen;</p> <p>Mit beiden Händen eine blinde Abwehr gegen einen Schlag von unten auf den Oberkörper durchführen;</p> <p>Ausweichen vor verschiedenen Schlägen des Gegners;</p> <p>Einen Rückzug nach verschiedenen Schlägen des Gegners durchführen;</p> <p>Nachahmung von Schüssen aus unterschiedlichen Entfernungen (zu zweit mit einem Gegner und unabhängig üben).</p> <p>Kombination aus Angriffs- und Verteidigungsaktionen eines Boxers;</p> <p>Ausführung eines direkten Schlags mit der linken Hand auf den Kopf und einer Neigung nach links nach dem Schlag;</p> <p>Ausführung eines direkten Schlags mit der rechten Hand auf den Kopf und einer Neigung nach rechts nach dem Schlag;</p> <p>Ausführung eines Schlages von der Seite mit der linken Hand auf den Kopf und sich nach dem Schlag nach links ducken;</p> <p>Einen Schlag von der Seite mit der rechten Hand auf den Kopf ausführen und sich nach dem Schlag nach rechts ducken;</p> <p>Ausführung eines Schlages von unten mit der linken Hand auf den Kopf und Bewegung nach links nach dem Schlag;</p> <p>Mit der rechten Hand einen Schlag von unten auf den Kopf ausführen und nach dem Schlag nach rechts bewegen;</p> <p>Eine Verbeugung nach links ausführen und nach der Verbeugung mit der linken Hand auf den Kopf schlagen;</p> <p>Ausführung einer Verbeugung nach rechts und nach der Verbeugung ein Schlag auf den Kopf mit der rechten Hand;</p> <p>Eine wertvolle Komponente</p> <p>Beachtet die Sicherheitsregeln während des Trainings.</p>	<p>Schläge von unten.</p> <p>Schläge von unten.</p> <p>Lehnen Sie sich nach links und rechts.</p> <p>Lehnen Sie sich nach links und rechts.</p> <p>Nieren auf der linken und rechten Seite.</p> <p>Zurücktreten nach links und rechts. Gehörlosenschutz.</p> <p>Gehörlosenschutz.</p> <p>Sich vom Gegner in verschiedene Richtungen bewegen.</p> <p>Lückenabstand.</p> <p>Angriffs- und Verteidigungsaktionen eines Boxers auf verschiedene Distanzen und Positionen.</p> <p>Schlagen und neigen.</p> <p>Schlagen und neigen.</p> <p>Schlaganfall und Niere.</p> <p>Schlaganfall und Niere.</p> <p>Wirkung und Verschiebung.</p> <p>Wirkung und Verschiebung.</p> <p>Kippen und schlagen.</p> <p>Kippen und schlagen.</p>
--	---

Wenn in diesem Fall ein Online-Training mit Hilfe eines Fernunterrichtsprogramms durchgeführt wird, ist es möglich, Boxunterricht zu Hause durchzuführen. Dieses Programm zeichnet sich dadurch aus, dass während des Unterrichts Übungen auf engstem Raum (z. B. einem Zimmer) durchgeführt werden müssen und diese Übungen nicht viel Platz benötigen.

4. Kontrollmethoden

Um die Entwicklung körperlicher Qualitäten zu steuern, wurden Sportstandards entwickelt und vorgeschlagen, mit deren Hilfe es möglich wird, die Wirksamkeit der Anwendung des Moduls „Boxen“ zu bestimmen. Sie können sich in Tabelle № 3 mit ihnen vertraut machen.

Tabelle №3

Ungefähre Bildungsstandards

Schuljahr	Bildungsstandards		Das Niveau der Bildungsleistungen der Schüler			
			Niedrig	unter ihr	ausreichend	Hoch
Offline - Lernmodus	Shuttle-Rennen 4 Mal 9 m, Sek. (3 Versuche).	Jung	10,6 oder mehr	10.4 -10.2	10.2 -10.1	10,0 und weniger
		Mädc	11,8 und mehr	11.6 -11.4	11.2 -11.1	11,0 und weniger
	Weitsprung aus dem Stand, cm (3 Versuche).	Jung	190 und Weniger	192 -200	205 -219	220 und mehr
		Mädc	165 und Weniger	167-170	172 -174	175 und mehr
	Klimmzüge von oben am Reck, mehrmals.	Jung	9 und Weniger	10-11	12-13	14 und älter
		Mädc	3 und Weniger	4-6	7-9	10 oder mehr
	Beugung und Streckung der Arme im Fokus, während man auf dem Boden liegt, mehrmals.	Jung	15 und Weniger	16-17	18-19	20 oder mehr
		Mädc	9 und Weniger	10-11	12-13	14 und älter
	Heben Sie den Rumpf in sitzender Position in 30 Sekunden an , so oft.	Jung	13 und Weniger	14-16	17-19	20 oder mehr
		Mädc	10 und Weniger	11-13	14-16	17 und älter
	Laufen von einem hohen Start bei 30 m, Sek.	Jung	5,0 oder mehr	4,7-4,9	4.4-4.6	4,3 und weniger
		Mädc	5,3 oder mehr	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 und weniger
	Die Anzahl der direkten Treffer in der Luft in 30 Sekunden .	Jung/ Mädc	30/20	50/40	70/60	90/80
	Einen medizinischen Ball in 20 Sekunden so oft gegen die Wand werfen (Ballgewicht für Jungen beträgt 3 kg, Mädchen – 1,5).	Jung/ Mädc	4/4	6/6	8/8	10/10
	Seilspringen in 1 Minute. (Anzahl).	Jung/ Mädc	60	80	100	120

Schuljahr	Bildungsstandards		Das Niveau der Bildungsleistungen der Schüler			
			Niedrig	unter ihr	ausreichend	Hoch
Fernstudium	Beugung und Streckung der Arme in Rückenlage (Anzahl).	Jung	25	20	27	35
		Mädc	5	8	12	15
	Hocken	Jung	20	30	40	50
		Mädc	12	20	30	40
	Übung „Plank“ mit dem eigenen Körper (Sek.)	Jung	30	50	70	90
		Mädc	25	40	55	75
	Halten der Position im Semi-Squat (Sek.)	Jung/ Mädc	30	50	70	90
	Die Anzahl der direkten Treffer in der Luft in 30 Sek.	Jung/ Mädc	30/20	50/40	70/60	90/80
	Luftretention in der Lunge (Sek.).	Jung/ Mädc	30/25	40/30	50/40	60/50

5. Ausrüstung

Für die erfolgreiche Implementierung des Moduls „Box“ ist die in Tabelle №4 angegebene Ausstattung erforderlich.

Tabelle №4

Ungefähre Ausstattungsliste für das Studium des Moduls „BOXEN“.

Nr. z/p	Der Name des Geräts	Nummer
1	Die Turn Wand	1 Satz
2	Gymnastikbank	6 Stk.
3	Turnmatten-Set (10 Stk.)	1 Satz
4	5m Kletterseil (mit Sicherung).	4 Stück.
5	Der Übergang ist gymnastisch	1 Stk.
6	Ein Gymnastikstock	20 Stk.
7	Gymnastikreifen	10 Stk.
8	Gymnastik-Springseil	20 Stk.
9	Der klappbare Spiegel ist universell	4 Stück.
10	Aufklappbare Stangen	4 Stück.
11	Projektil „Schrägbrett“	4 Stück.
12	Der Berg ist sportlich	1 Stk.
13	Der Expander ist universell	10 Stk.
14	Koordinationstreppe für den Stufentest	4 Stück.
15	Medball- Set (gefüllte Bälle – Gewicht 1 kg)	20 Stk.
16	Bälle für großes Tennis	20 Stk.
17	Großer Boxsack	4 Stück.

18	Boxsack	4 Stück.
19	Boxerpfoten	2 Paare
20	Hanteln 0,5 kg.	20 Stk.
22	Projektile-Boxhandschuhe	20 Stk.

Das von uns entwickelte Boxmodul zeichnet sich dadurch aus, dass es sowohl im Präsenz- als auch im Fernunterricht eingesetzt werden kann. Zudem ist dieses Modul auf ein Training ohne Körperkontakt und ohne gegenseitiges Anstoßen ausgelegt, was das Verletzungsrisiko während des Unterrichts deutlich reduziert. Für die Umsetzung dieses Moduls auf gesamtukrainischer Ebene gibt es jedoch gewisse Hindernisse. Einer davon ist der Mangel an angemessenem Wissen über den Boxunterricht bei Sportlehrern in allgemeinbildenden Einrichtungen. Um dieses Hindernis zu überwinden, ist es notwendig, zusätzliche Schulungen für diejenigen Lehrer zu entwickeln und durchzuführen, die das Modul „Boxen“ im Jahresprogramm des Sportunterrichts unterrichten möchten.

6. Schlussfolgerungen

Wir hoffen, dass das entwickelte Modul „Boxen“ das bestehende Sportprogramm in allgemeinbildenden Einrichtungen der Ukraine deutlich verbessern und das Interesse der Schüler an systematischen Sportarten wecken wird. Das Modul „Box“ wird möglicherweise in vielen Schulen angeboten, seine Nutzung erfordert ein Mindestmaß an Ausstattung. Zu den Besonderheiten dieses Moduls gehört, dass es sowohl im Präsenz- als auch im Fernunterricht eingesetzt werden kann und die Kontrolle über die Durchführung von Übungen und die Verabschiedung von Kontrollstandards komplett online erfolgen kann, was die Arbeit erheblich erleichtert der Lehrer, und hat Vorteile gegenüber anderen Sportarten, da es nahezu unmöglich ist, die Kontrollstandards für Sportarten wie Fußball, Volleyball, Basketball oder Leichtathletik aus der Ferne zu erfüllen. Einer der Nachteile dieses Moduls besteht darin, dass es bestimmte Kenntnisse erfordert, die nicht alle Sportlehrer besitzen. Um dieses Hindernis zu überwinden, ist es möglich, die Erfahrungen aus Deutschland zu nutzen, wo Boxtrainer eingeladen wurden, Boxkurse in Schulen zu leiten, oder Fortbildungskurse für diejenigen Lehrer abzuhalten, die den Wunsch zeigten, das Modul „Boxen“ im Jahr zu nutzen Sportunterrichtsprogramm. Wir hoffen, dass dieses Modul als solide Grundlage für die Bildung eines gesunden Lebensstils für Schüler von klein auf dient, zu einer Verbesserung der sozialen Interaktionsfähigkeiten beiträgt und sie zu einem gesunden Engagement für den Sport führt.

7. Perspektiven für weitere Forschung

Weitere Untersuchungen können darauf abzielen, den Einsatz des Moduls „Boxen“ in verschiedenen Altersgruppen von Studierenden zu untersuchen, die Wirksamkeit des Einsatzes dieses Moduls langfristig zu untersuchen und festzustellen, welche sozialen Interaktionsfähigkeiten mit seiner Hilfe entwickelt werden können von Boxwerkzeugen.

Literatur

1. Aranson M, Ozolin E, Tuonogova O. (2021). *Gender limitations in women's boxing sport. Theory and practice of physical culture*. 2: p. 70-72.
2. Butenko B.I. (2007). *Spetsializovana pidhotovka boksera. [Specialized boxer training]*. K.: Fizkultura ta sport. – 175 s. [in Ukrainian].

3. Dubenchuk O. I. (2010). Boks. [Boxing]. Kharkiv: Ranok. – 112 s. [in Ukrainian].
4. Evrim Çakmakçı Ali Tatlıcı Salih Kahraman. (2019). Does once-a-week boxing training improve strength and reaction time. IJSETS. doi.org/10.18826/useeabd.552086.
5. Fuernisse, C. & Jacobs, J. M. (2020) Wir sind stark: Strategien zur Stärkung des Körpers im Boxprogramm der High School. *Journal of Sports Psychology in Action*. 11(1): 45–56. DOI:10.1080/21520704.2019.1693456. [in German].
6. Hertsyk M.S., Vatsaba O. (2004). Navchalnyi posibnyk. [Tutorial]. 3-ye vyd., Vipr. i dod. – Kharkiv: OVS. – 175 s. [in Ukrainian].
7. Ilynskyy I, Okopnyy A, Palatnyy A, Pityn M. (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) DOI:10.7752/jpes.2018.01035.
8. Kaser S. (2003) Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport. Schweiz: Fachbereich Didaktik – Sport. 144 Seiten. [in German].
9. Keller V. S., Platonov V. M. (2011). Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky sportsmeniv: navch. posib. [Theoretical and methodological principles of training athletes: a study guide]. Lviv: Ukrainska Sportyvna Asotsiatsiia. – 269 s. [in Ukrainian].
10. Kovalov A.O., Prysiashniuk A., Prysiashniuk D., Derevianko V. (2008). Boks. Pravyly zman: navchalnyi posibnyk. [Boxing. Competition rules: a study guide]. – Kharkiv: Ranok. – 127 s. [in Ukrainian].
11. Luboslav S., Andrej H., Peter K., Jaroslav B. (2020). Development of specific training load in boxing. *Journal of Physical Education and Sport*. DOI:10.7752/jpes.2020.05352.
12. Mazin Vasyly, Orzhytskyi Roman. (2024). Vykorystannia zasobiv boksu u protsesi fizychnoho vykhovannia u zakladakh zahalnoi serednoi osvity Yevropy ta Ukrainy. [The use of boxing equipment in the process of physical education in institutions of general secondary education in Europe and Ukraine]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*. 1(11):126-138. DOI:10.28925/2664-2069.2024.110. [in Ukrainian].
13. Pitin, M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul, N., Ilynskyy, I. (2017) Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sports*. 3: 1024-1030. DOI:10.7752/jpes.2017.s3157.
14. Shiian B.M., Papusha V. (2005). Metodyka vykladannia sportyvno-pedahohichnykh dystsyplin u vyshchyykh navchalnykh zakladakh fizychnoho vykhovannia ta sportu: Navchalnyi posibnyk. [Methodology of teaching sports and pedagogical disciplines in higher educational institutions of physical education and sports: Study guide]. – Kharkiv: OVS. – 206 s. [in Ukrainian].
15. Ter-Ovanesian O. O., Ter-Ovanesian I. A. (2021). Pedahohika sportu. [Sports pedagogy] Kyiv: Zdorovia. – 208 s. [in Ukrainian].
16. Zaporozhanov V. A., Platonov V. N., Keller V. S. [ta in.]. (2007). Upravlinnia trenuvalnym protsesom vysokokvalifikovanykh sportsmeniv. [Management of the training process of highly qualified athletes]. – Kyiv: Zdorovia. – 192 s. [in Ukrainian].