

national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25-31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

8. Yeromenko E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiyanoi) roboty «khortynh» dlya uchniv 1-11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 268.

9. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V.. p. 280.

10. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykholoichnoi pidgotovky ta formuvannia profesynykh yakosti kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

11. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

12. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

13. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

14. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

15. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

16. Tymchuk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

17. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortynh u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydi nezakonnomu peremischenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).10
УДК 378.147:796.386

Жуковський Є.І.
кандидат педагогічних наук, доцент (б.в.з.)
Житомирський державний університет імені І. Франка, м. Житомир
Крук М.З.
кандидат педагогічних наук, доцент
Житомирський державний університет імені І. Франка, м. Житомир
Шоханов О.С.
старший викладач
КВНЗ «Житомирський медичний інститут» ЖОР, м. Житомир

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У статті розглядається вплив настільного тенісу на фізичні якості студентів, зокрема на координаційні здібності. Проаналізовано наукову-методичну літературу з питань впливу настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. В статті висвітлені особливості проведення занять та надані методичні вказівки щодо проведення занять з настільного тенісу зі студентами. Структура заняття з фізичного виховання в експериментальній групі включала в себе три частини: підготовчу, основну та заключну. Кожна з цих частин мала свої особливості, які були направлені на розвиток координаційних здібностей засобами настільного тенісу.

Доведено ефективність методики вдосконалення координаційних здібностей, які впливають на підвищення спортивної майстерності здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: координаційна підготовленість, настільний теніс, фізична підготовка, студент, фізичне виховання.

Жуковський Є.И., Крук Н.З., Шоханов О.С. Научно-методические основы усовершенствования координационных способностей студентов средствами настольного тенниса.

В статье рассматривается влияние настольного тенниса на физические качества студентов, в особенности его влияние на координационные способности. Проанализировано научно-методическую литературу по вопросам влияния настольного тенниса на здоровье студенческой молодежи. В работе представлены особенности и подготовлены методические рекомендации проведения занятий по настольному теннису. Структура занятия по физическому воспитанию включала в себя три части: подготовительную основную и заключительную. Каждая из этих частей имела свои особенности, которые были направлены на развитие координационных способностей средствами настольного тенниса.

Подтверждено эффективность методики усовершенствования координационных способностей, которые влияют на повышение спортивного мастерства студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: координационная подготовка, настольный теннис, физическая подготовка, студент, физическое воспитание.

Zhukovskyi Y., Kruk M., Shokhanov O. Scientific and Methodological Foundation of Improvement of the Students' Coordination Abilities at the Table Tennis Training Lessons.

The problems of physical education and health are very important due to the world situation. The article contains information about interests of students of higher educational institutions: we have noted the rising interest to the table tennis, as a spectacular kind of sport.

Table tennis is one of the most popular kinds of sport among students. It helps to develop following skills: accuracy, speed and reaction speed, explosive power, sense of rhythm operational thinking, the ability to concentrate attention and coordination. Table tennis has been recommended as the most perspective kind of sport, which is available for health.

The article provides an example of structure and content of physical education training lessons with students of higher educational institutions with the use of table tennis. Students of the experimental group worked at the increasing their coordination abilities at the table tennis lessons. The training was divided into three parts: preparation, the main part and the conclusion. Each part had the own differences. The preparation part took up 12-15% of the total time and was aimed to involve and warm up the big muscles.

The main part of the lesson took up 75-80% of the total time. This part was divided into three: exercises without the ball, exercises with the ball and the racket, training games. The final part of the lesson was about 10% of the total time. Exercises were aimed at relaxing: breathing, flexibility exercises, jogging, walking.

In order to improve the coordination skills it necessary to remember for methodological principles: coordination exercises should be at the beginning of the lesson, exercises should be difficult, limited of the number and duration, exercises should be at the defined time, using of the general physical exercises.

Key words: coordination skills, table tennis, physical training, students, physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Зміцнення та збереження здоров'я молоді є однією з найголовніших проблем сучасності. Знецінення престижу здоров'я, фізичної культури і спорту в Україні виникло через низьку мотивацію до фізичного виховання, недостатнє фінансування, застарілу матеріально-технічну базу [3]. Заняття фізичною культурою та спортом – це шлях до молодості, здоров'я та довголіття [1].

Стан фізичного виховання у вищих освітніх закладах певною мірою залежить від керівників закладів та кафедр фізичного виховання, які створюють необхідні умови для розвитку спорту та фізичного виховання. Розуміючи, що вищий освітній заклад є останнім кроком студентів до самостійних занять. Саме тому на викладачів покладена велика відповідальність за рівень фізичної підготовки, здоров'я, а також мотивацію до подальших занять спортом.

Протягом останніх років багато освітніх закладів відмовились від традиційних занять фізичним вихованням, зорієнтувавши процес на врахування потреб та інтересів студентів до вибору форм та засобів з опорою на матеріально-технічну базу та можливостей викладацького складу [3].

Комплексний вплив на розвиток фізичних якостей мають ігрові види спорту, зокрема настільний теніс [1,11,12]. Популярність настільного тенісу серед студентів вищих освітніх закладах пояснюється високою емоційною напругою, позитивним впливом на психофізіологічні та вольові якості, а також видовищністю гри. Результатом гравців-студентів є володіння арсеналом техніко-тактичних дій та рівня спеціальних технічних якостей. Формування координаційних здібностей майбутніх фахівців є важливою передумовою забезпечення оптимального обсягу рухової активності, що впливає на результат роботи тенісиста [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Практика фізичного виховання на сьогоднішній день складається таким чином, що показники фізичної підготовленості зводяться лише до визначення та розвитку витривалості, спритності сили та гнучкості. На жаль, такий підхід не відображає проблему гармонійного розвитку особистості. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що координаційні здібності є комплексною якістю, яку можна виокремити в окремі групи: відчуття ритму, здібність до управління часовими, просторовими параметрами руху, здібність до орієнтування у просторі, здібність до розслаблення м'язів, спритність. На думку В.І. Ляха спортивні ігри є основним засобом розвитку координаційних здібностей [7]. А.Г. Карнеєв пропонує розглядати рухово-координаційну здатність – як можливість узгоджувати рухові дії, що забезпечує високу їх ефективність відповідно до поставленої мети [5]. В Староста вважає рухову координацію однією з

найбільш суттєвих елементів рухової підготовки, а міра її розвитку визначає успіх в професійній діяльності [10]. Г.В. Барчукова зазначала, що швидкість реакцій на рухомий об'єкт гравців у настільний теніс значно вища, ніж у інших людей [2]. Отже, настільний теніс є одним з видів спортивних ігор, де координаційні здібності посідають важливе значення.

Мета статті: розробка методики вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу.

Завдання:

1. Дослідити науково-методичну літературу з питань координаційних здібностей студентів.
2. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей студентів.

3. Розробити методику вдосконалення координаційних здібностей студентів та перевірити її ефективність на практиці.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу.

Дисципліна «Фізичне виховання» є варіативною в Житомирському державному університеті імені Івана Франка серед студентів I курсу. Дисципліна складається з двох змістових модулів, загальна кількість годин – 90 (60 годин самостійної роботи, 30 годин аудиторної практичної роботи). Дослідження проводилось зі студентами, що вивчали дисципліну «Фізичне виховання (загальна фізична підготовка)» (контрольна група) та «Фізичне виховання (настільний теніс)» (експериментальна група). В експерименті приймали участь 30 студентів КГ та ЕГ основної медичної групи першого курсу.

Результати вихідного експерименту показали, що рівень розвитку координаційних здібностей в обох групах відповідає «середньому» та «нижче середньому» рівням.

З метою покращення координаційних здібностей на заняттях зі студентами експериментальної групи з фізичного виховання засобами настільного тенісу була використана наступна структура та зміст занять. Заняття поділялося на три складові частини (підготовча, основна та заключна), кожна з яких мала свої особливості.

Підготовча частина займала 12-15% загального часу та була спрямована на включення в роботу та розігрів великих м'язів. Студентам пропонувалися різновиди бігу та стрибків, повороти, нахили, колові рухи тулубом, легкі вправи на гнучкість, махові вправи. Поряд із загальними фізичними вправами виконувались спеціальні фізичні вправи: біг і ковзаючи стрибки зі швидкою зміною напрямку, випади з різних вихідних положень, біг сходами, човниковий біг, пересування боком та стрибком, швидкі рухи руками без навантаження або з навантаженням (0,5кг) тощо.

Основна частина заняття, яка займала 75-80% загального часу поділялась на три частини: вправи без м'яча, вправи з м'ячем та ракеткою, навчально-тренувальна гра. В першому блоці основної частини відбувалось вивчення та вдосконалення стійки та пересування біля тенісного столу (вліво, вправо, назад, вперед), переміщення в трьохметровій зоні з торканням кутів столу. Також студентам пропонувались вправи на фідбола, рухливі та спортивні ігри з обмеженням простору, вправи зі скакалкою, естафети. Під час проведення цього блоку потрібно чітко слідувати за тим, щоб перерва між серіями не повинна бути більшою за виконання основної вправи.

Другий блок основної частини включав різні види жонглювання й підкидання м'яча, вдосконалення хвату ракетки (виконання вправ перед дзеркалом); різновиди набивання на ракетці на місці та в русі, вдосконалення ударів біля тренувальної стінки, відпрацювання ударів «підрізка», «поштовх», «накат» зліва та справа.

Третій блок, що займав найбільше часу, включав використання ігор «Вертушка», «Паровозик», гра в парах, гра на рахунок з використанням певних технічних елементів.

Заключна частина заняття складала приблизно 10% загального часу. Вправи, що виконувались були направлені на відновлення організму (дихальні вправи, вправи на гнучкість, легкий біг, ходьба).

З метою вдосконалення координаційних здібностей студентів необхідно чітко дотримуватися наступних методичних вказівок:

- виконання вправ координаційної спрямованості на початку основної частини заняття, оскільки вони вимагають зосередженості та чіткості виконання;
- виконання складно координаційних вправ (різні вихідні положення, зміна просторових орієнтирів, темпу виконання вправ, швидкості переключення з однієї вправи на іншу);
- обмеження кількості та тривалості вправ на координацію, оскільки тривалі серії перевантажують нервову систему студентів;
- використання вправ, в яких студент має виконувати дії швидко та ефективно в несподіваних ситуаціях;
- виконання вправ на координацію в суворо визначений час, з урахуванням його дефіциту.
- виконання вправ загальної фізичної підготовки з метою накопичення запасу рухових навичок [14].

Результати дослідження свідчать, що під час проведення тестування на початку експерименту показники достовірно не відрізнялися у спортсменів КГ та ЕГ ($p>0,05$), а після у ЕГ за рахунок виконання комплексу вправ координаційної спрямованості відбулися суттєві зміни ($p<0,05$).

Таблиця 1

Динаміка зміни показників рівня розвитку координаційних здібностей студентів

№	Завдання	Г	Хлопці			Дівчата		
			Вихідні дані	Заключні дані	p	Вихідні дані	Заключні дані	p
1.	Проба Ромберга (бали)	КГ	1,8±1,6	3±1,4	p>0,05	1,6±0,8	2,6±0,7	p>0,05
		ЕГ	1,8±2	4,2±1,8	p<0,05	1,6±1,2	3,8±1	p<0,05

2.	Стрибки через скакалку (бали)	КГ	2,4±0,8	3,2±0,72	p>0,05	3,4±0,8	4±0,6	p>0,05
		ЕГ	2,2±1,2	4,2±1,08	p<0,05	3,4±0,6	4,8±0,5	p<0,05
3.	Відбивання тенісного м'яча в ціль (бали)	КГ	2,6±0,44	3,2±0,5	p>0,05	3,2±1,08	3,6±0,7	p>0,05
		ЕГ	2,8±0,6	4,2±0,7	p<0,05	3,3±1,04	4,4±1,26	p<0,05
4.	Кидок м'яча об підлогу – поворот на 360° – ловля м'яча (бали)	КГ	2,6±1,1	2,6±1,3	p>0,05	2,6±0,8	3,4±0,8	p>0,05
		ЕГ	3,6±0,9	4,4±1,2	p<0,05	2,6±1,2	4,2±1	p<0,05
5.	Човниковий біг 4х9м (с)	КГ	9,76±0,48	9,41±0,15	p>0,05	11,31±0,1	10,9±0,12	p>0,05
		ЕГ	9,78±0,74	9,08±0,2	p<0,05	11,2±0,23	10,22±0,2	p<0,05

Висновки. Проведення дослідження підтверджує ефективність використання вправ з настільного тенісу в процесі вдосконалення рухових здібностей студентів. Розроблена методика дозволяє вдосконалювати координаційні здібності та психофізіологічні функції студентів в умовах практичних занять з «Фізичного виховання».

Література

1. Авербах О.А., Санкевич В.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Санкевич // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К 2 (71). – С. 7-9.
2. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Изд-во: СпортАкадемПрес, 2003. – 132с.
3. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.
4. Губа В.П. Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: материалы Всероссийской заочной научной конференции под. ред. Е.Е. Жигун / В.П. Губа. – М.: РГУФК СМ и Т., 2018. – С. 87-91.
5. Карнеев А.Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / Карнеев А.Г. // Теория и практика физической культуры, 1995. – Вип. 9. – С. 5-7.
6. Колумбет О.М. Развитие координационных способностей молодежи / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва, 2006. – 240с.
8. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
9. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.
10. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – Вип. 6. – С. 8-12.
11. Maman P., Sandeep K. B., Jaspal S. S. Role of sport vision and eye hand coordination training in performance of table tennis players / P. Maman, K.B. Sandeep, S.S. Jaspal // Brazilian Journal of Biomechanics. – 2011. – v. 5, n. 2 (ISSN 1981-6324). – p. 106 – 116.
12. Zhang P., Waard P., Li W., Sutherland S., Jackie Goodway J. Effects of Play Practice on Teaching Table Tennis Skills / P. Zhang, P. Waard, W. Li, S. Sutherland, J. Jackie Goodway // Journal of Teaching Physical Education. – 2012. – n. 31. – p. 71-85.

References

1. Averbakh, O.A., Sankevych, V.A. (2016), "The influence of table tennis training lessons at development of physical qualities" Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vol. 3 no 2 (71), pp. 7-9.
2. Barchukova, H.V., Myzyn, A.N. (2003), "Table Tennis At the university: a textbook for students of non-athletic universities" M.: Izd-vo: SportAkademPres, 132p.
3. Hloba, T.A. (2016), "Table Tennis as a Way of Student's Coordination Abilities Development in the Physical Education" Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vol. 3K, no 2 (71), pp. 94-98.
4. Huba, V.P. (2018), "Actual Problems and Prospects for the Development of Individual Game Sports", Materialy Vserossyiskoi zaochnoy nauchnoi konferentsii pod. red. E.E. Zhyhun. – M.: RHUFGK SM y T, pp. 87-91.
5. Karneev, A.H. (1995), "Direction and Principles of the Study of Motor Coordination of the Main Types of Movements" Teoryya i praktika fizicheskoy kultury Vol. 9, pp. 5-7.
6. Kolumbet, O.M. (2014), "Development of Youth Coordination Abilities" Monohrafiia. – K.: Osvita. Ukraina, 420 p.

7. Liakh, V.Y (2006), "Coordination Abilities: Research and Development", M., 240p.
5. Maleniuk T.V. (2018), "Improvement of the student's speed performance and coordination abilities at the lessons of improving sportsmanship in table tennis" Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova.. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vol. 3 K (97), pp. 320-324.
6. Samokhvalova, I.Iu., Meliushkyna, V.V., Rybalko, P.F. (2018), "Table Tennis As A Means Of Developing The Coordination Abilities Of Students Of The Agrarian University" Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria: pedahohichni nauky. Vol. 151. no. 1. – Chernihiv: ChNPU, pp. 133-136.
10. Starosta, V. (1998), "A New Way to Measure and Evaluate Motor Coordination" Teoriya i praktyka fizycheskoi kultury. Vol. 6, pp.8-12.
11. Maman, P., Sandeep, K. B., Jaspal, S. S. (2011), "Role of sport vision and eye hand coordination training in performance of table tennis players", Brazilian Journal of Biomitricity. Vol. 5, no. 2 (ISSN 1981-6324), pp. 106 – 116.
12. Zhang, P., Waard, P., Li, W., Sutherland, S., Jackie Goodway, J. (2012), "Effects of Play Practice on Teaching Table Tennis Skills", Journal of Teaching Physical Education. no. 31. pp. 71-85.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).11

Захарків С.Й.
Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНІСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ

У даній статті зроблено спробу розкрити основні теоретичні аспекти виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Завдяки аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що проблема виховання дисциплінованості здобувачів освіти є актуальною науковою проблемою й заслуговує особливої уваги на сучасному етапі розвитку освіти. З'ясовано, що дисциплінованість є важливою морально-вольовою якістю особистості, яка характеризується проявом витримки, внутрішньої організованості, життєво необхідних цінностей, виконанням освітніх завдань, обов'язків, норм і правил поведінки. У статті зазначається, що старший підлітковий вік (7-9 класи) є сприятливим щодо виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Виокремлено, що використання, у процесі виховання дисциплінованості учнів середніх класів, різних видів єдиноборств та спортивно-масової діяльності, є важливими та ефективними засобами формування особистісних якостей.

Ключові слова: дисциплінованість, виховання дисциплінованості, старші підлітки, єдиноборства, здобувачі освіти.

Захарків С.Й. Психолого-педагогический анализ проблемы воспитания дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. В данной статье сделана попытка раскрыть основные теоретические аспекты воспитания дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. Благодаря анализу психолого-педагогической литературы установлено, что проблема воспитания дисциплинированности соискателей образования является актуальной научной проблемой и заслуживает особого внимания на современном этапе развития образования. Выяснено, что дисциплинированность является важным морально-волевым качеством личности, которое характеризуется проявлением выдержки, внутренней организованности, жизненно необходимых ценностей, выполнением образовательных задач, обязанностей, норм и правил поведения. В статье отмечается, что старший подростковый возраст (7-9 классы) является благоприятным по воспитанию дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. Выделено, что использование в процессе воспитания дисциплинированности учащихся средних классов, различных видов единоборств и спортивно-массовой деятельности, являются важными и эффективными средствами формирования личностных качеств.

Ключевые слова: дисциплинированность, воспитание дисциплинированности, старшие подростки, единоборства, соискатели образования.

Zakharkiv S. Psychological and pedagogical analysis of the problem of discipline education in older adolescents in the process of martial arts training. This article makes an attempt to reveal the main theoretical aspects of discipline education in older adolescents in the process of martial arts training. Thanks to the analysis of psychological and pedagogical literature, it has been established that the problem of disciplining education seekers is an urgent scientific problem and deserves special attention at the present stage of education development. It was found that discipline is an important moral and volitional quality of a person, which is characterized by the manifestation of endurance, internal organization, vital values, the fulfillment of educational tasks, responsibilities, norms and rules of behavior. The article notes that senior adolescence (grades 7-9) is favorable for the upbringing of discipline in older adolescents in the process of martial arts. It is highlighted that the use in the process of discipline upbringing of middle school students, various types of martial arts and mass sports activities, are important and effective means of personal qualities formation.

Also, it was possible to find out the main age patterns of older adolescents and their sensitivity to the education of discipline in the process of martial arts, namely: the transition from childhood to adulthood; uneven maturation of functional systems;