

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).16

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

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ

У статті розкрито методика виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Показано, що дана методика передбачає використання єдності ефективних складових (використання уточненого змісту уроків фізичної культури щодо виховання дисциплінованості; застосування сукупності виховних методів; реалізація визначених організаційно-педагогічних умов; дотримання визначених критеріїв (пізнавальний, емоційно-мотиваційний, довільного імпульсу, поведінковий) та відповідних показників дисциплінованості школярів). Зазначено, що виховний процес опирався на такі підходи: особистісно орієнтований, компетентнісний, проблемного навчання, діяльнісний; принципи: наочності, науковості і доступності, цілісності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, гармонійного розвитку особистості. Реалізація методики виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами відбувалася у чотири етапи. Зміст виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами полягав у якісному використанні рухливих ігор, фізичних вправ з елементами різних видів боротьби (вольна боротьба, самбо, хортинг, бойовий хортинг) та інше.

Ключові слова: методика, дисциплінованість, виховання дисциплінованості, старші підлітки, заняття єдиноборствами.

Захарків С. Й. Методика виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. В статті розкрито методика виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Показано, що дана методика передбачає використання єдності ефективних складових (використання уточненого змісту уроків фізичної культури щодо виховання дисциплінованості; застосування сукупності виховних методів; реалізація визначених організаційно-педагогічних умов; дотримання визначених критеріїв (пізнавальний, емоційно-мотиваційний, довільного імпульсу, поведінковий) та відповідних показників дисциплінованості школярів). Зазначено, що виховний процес опирався на такі підходи: особистісно орієнтований, компетентнісний, проблемного навчання, діяльнісний; принципи: наочності, науковості і доступності, цілісності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, гармонійного розвитку особистості. Реалізація методики виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами відбувалася у чотири етапи. Зміст виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами полягав у якісному використанні рухливих ігор, фізичних вправ з елементами різних видів боротьби (вольна боротьба, самбо, хортинг, бойовий хортинг) та інше.

Ключевые слова: методика, дисциплінованість, виховання дисциплінованості, старші підлітки, заняття єдиноборствами.

Zakharkiv S.Y. Methodology of discipline education in older adolescents in the process of practicing martial arts.

The article reveals the methodology of discipline education in older adolescents in the process of martial arts training. It is shown that this technique involves the use of the unity of effective components (the use of the specified content of physical education lessons on discipline education, the use of a set of educational methods, the implementation of certain organizational and pedagogical conditions, compliance with certain criteria (cognitive, emotional-motivational, voluntary impulse, behavioral) and the corresponding indicators of discipline of schoolchildren). It is indicated that the educational process was based on the following approaches: personality-oriented, competence-based, problem-based learning, activity; principles: visibility, scientific character and accessibility, integrity, subject-subject interaction, harmonious personality development. The implementation of the methodology of discipline education in older adolescents in the process of martial arts training took place in four stages. The content of discipline education in older adolescents in the process of martial arts training consisted in the high-quality use of outdoor games, physical exercises with elements of various types of wrestling (freestyle wrestling, sambo, horting, combat horting), etc.

Methodology of educating the discipline of older adolescents covered the types, forms and methods of educational work that contributed to the development of creativity of students, self-improvement, expression of their own emotions, the manifestation of strong-willed qualities in the process of martial arts. It is important to note that during the experiment we combined effective educational forms and methods that complemented and strengthened the educational process. Senior teenagers performing the tasks of teachers (purposeful physical exercises, elements of martial arts, moving games, creative tasks) clearly showed the desire and desire to win, to show the best individual physical and volitional qualities, to realize the need for movement and necessary activity. In addition, the educational process was built on the acquisition by students of the necessary knowledge of discipline; creating a positive, friendly atmosphere (teamwork); ability to independently perform physical exercises with elements of martial arts.

Key words: methodology, discipline, discipline education, older adolescents, martial arts classes.

Постановка проблеми. Проблему виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять фізичною культурою, єдиноборствами досліджували учені в різні часи тощо. Однак, попри значну кількість наукових робіт щодо даного феномену, проблема не є повністю вирішена за сучасних умов розвитку освітньої діяльності. Актуальність виховання дисциплінованості учнівської також обумовлена потребами та викликами суспільства тощо. Тому ми пропонуємо власну методика виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти виховання дисциплінованості старших підлітків досліджувала значна кількість педагогів та психологів, а саме: І. Бех, Д. Булгаков, В. Желанова, О. Остапенко, С. Петригін, Ж. Стельмашук та інші. Виховання дисциплінованості учнів 7-9-х класів засобами фізичного виховання і спорту досліджували Л. Авдоніна, Л. Волков, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Находкін, М. Тимчик та інші [1; 2; 3; 4; 5].

Мета дослідження – розкрити зміст методики вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи результати дослідження виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами [2; 3 та ін.], наші зусилля були направлені на те, щоб формувати в учнів 7-9 класів потребу в заняттях фізкультурною діяльністю та єдиноборствами, дотримуватися правил, норм; бажання бути дисциплінованим, організованим, самостійним; уміння бути наполегливим, витриманим, рішучим та відтворити набуті знання і навички у практичній фізкультурній діяльності тощо. Разом з цим проводилася поетапна освітня робота з розвитку творчої, самостійної, дисциплінованої особистості.

Розроблено методику виховання дисциплінованості учнів 7-9 класів у процесі занять єдиноборствами, яка передбачає використання єдності таких ефективних складових як: використання нового, уточненого змісту уроків фізичної культури щодо виховання дисциплінованості старших підлітків засобами єдиноборств; застосування сукупності виховних методів; реалізація визначених організаційно-педагогічних умов; дотримання визначених критеріїв (пізнавальний, емоційно-мотиваційний, довільного імпульсу, поведінковий) та відповідних показників дисциплінованості школярів.

Виховний процес опирався на такі *підходи*: особистісно орієнтований, компетентнісний, проблемного навчання, діяльнісний; *принципи*: наочності, науковості і доступності, цілісності, культуровідповідності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, гармонійного розвитку особистості.

Реалізація методики виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами відбувалася у чотири етапи. Зміст першого етапу полягав у розширенні необхідних знань про дисциплінованість як морально-вольової якості, значення єдиноборств у вихованні дисциплінованості. Другий етап передбачав розвиток емоційно-мотиваційної сфери учнів 7-9-х класів, а саме: бажання бути дисциплінованим, займатися фізичною культурою та єдиноборствами. Зміст третього етапу відображався в здатності приймати відповідальні, рішучі рішення та умінні виконувати заплановане; готовності проявляти настійливість (стійкість та непохитність), витримку у процесі занять єдиноборствами. Четвертий етап – формування уміння самостійно виконувати практичну діяльність (обов'язки, спортивні правила, свідома участь у заняттях з єдиноборств та змаганнях); здійснювати саморегуляцію поведінки у процесі занять єдиноборствами.

У нашому дослідженні за основу було взято чотирьохетапну компонентну модель сходження особистості за І. Бехом [1].

Методика виховання дисциплінованості учнів 7-9 класів у процесі занять єдиноборствами включала впровадження в освітній процес ефективні: *методи* (метод відкритості, доручення, змагання, уподібнення, метод педагогічної вимоги, створення ситуації успіху під час занять єдиноборствами, заохочення, вправлення у поведінці, переконання (роз'яснення), дотримання режиму, які взаємодоповнювали й збагачували освітньо-виховну роботу щодо досліджуваної категорії; *форми* (індивідуальна, самостійна та колективна робота із старшими підлітками під час занять фізичною культурою з елементами єдиноборств, позакласні й позашкільні заняття з різновидів єдиноборств); *види* (вільна боротьба, хортинг, бойовий хортинг, самбо), уроки з фізичної культури із елементами єдиноборств, спортивно-ігрова та змагальна діяльність за інтересами учнів 7-9 класів); *зміст* (використання рухливих ігор з елементами єдиноборств, розважальні та показові спаринги, організація змагань між хлопцями та дівчатами та інший).

Розроблена методика охоплювала поєднання освітньо-виховних змісту, форм, видів й методів, які впроваджувалися у експериментальній роботі спільно із учнями 7-9 класів, учителями, тренерами з єдиноборств та батьками. Зміст цієї виховної роботи передбачав: належну організацію уроків фізичної культури з елементами єдиноборств із залученням членів сім'ї, відомих спортсменів та тренерів з єдиноборств; злагожену, творчу взаємодію старших підлітків з дорослими тощо.

Під час експерименту в ЗЗСО було створено ініціативну, творчу групу з учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборств, заступників директорів, учених, з якою здійснювалися зустрічі за круглими столами, проводилися очні та онлайн засідання, у процесі яких аналізувалися проблемні освітні ситуації, які виникали на фізкультурних заняттях, обговорювали стратегію організації занять з єдиноборств та фізкультурної діяльності з урахуванням традицій школи й досвіду педагогів, складали план подальшої (уточненої) виховної роботи. Також ініціативна група здійснювала пошук додаткових дієвих форм і методів організаційної роботи з старшими підлітками у процесі занять єдиноборствами щодо вирішення проблемних ситуацій; аналіз одержаних результатів діагностики вихованості дисциплінованості учнів 7-9 класів на різних етапах дослідження тощо.

Значущість учителя фізичної культури у процесі виховання дисциплінованості полягає в можливості здійснювати освітні впливи на старших підлітків, брати участь у процесах становлення особистості учнів. За допомогою різноманітних фізичних вправ та елементів єдиноборств учителі фізичної культури мають змогу привчати школярів до порядку, виконання обов'язків, доручень та спортивних правил; формувати в учнів потребу займатися фізкультурною діяльністю та можливість реалізувати себе, розвивати морально-вольові та фізичні якості; спрямовувати учнів 7-9-х класів на реалізацію власних (нових) ідей, бути творчими та інше.

Зміст виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами полягав у якісному використанні фізичних вправ з елементами різних видів боротьби (вільна боротьба, самбо, хортинг, бойовий хортинг). На уроках з фізичної культури застосовувалися різні фізичні вправи з урахуванням бажань школярів та їх потреб, які сприяли привчання учнів до виконання правил, обов'язків, доручень та формуванню дисциплінованості.

Під час занять єдиноборствами, виконання фізичних вправ та організаційної освітньо-виховної роботи педагоги

спрямовували свої зусилля на: роз'яснення значення єдиноборств й фізичних вправ з елементами єдиноборств для розвитку людини; вивчення техніки фізичних вправ з елементами єдиноборств, важливість дотримання правил та дисципліни у процесі їх виконання; розвиток пізнавальної діяльності старших підлітків (знання про сутність дисциплінованості, фізкультурної діяльності, єдиноборства, вольових якостей та їх значення у спорті та у житті); формування в старших підлітків позитивних емоцій, почуттів, переконань; дієвість фізичних вправ щодо виховання дисциплінованості, творчого та фізичного розвитку школярів; формування в учнів позитивного ставлення до занять єдиноборствами та фізкультурної діяльності; залучення старших підлітків до активної самостійної та колективної (командної) діяльності; створення на тренуваннях з єдиноборств дружньої й товариської атмосфери (взаємодопомога, страхівка під час виконання складнокоординаційних фізичних вправ, дотримання чесних правил); формування потреби (свідомого прагнення) до систематичних занять фізкультурною діяльністю та єдиноборствами; прояв на заняттях з єдиноборств вольових якостей, витримки, настійливості, рішучості, що допомагало школярам долати труднощі, які виникали у процесі освітньо-виховної діяльності; формування в учнів 7-9 класів практичних умінь і навичок бути дисциплінованим, уміння самостійно організувати й займатися фізкультурною діяльністю, єдиноборствами; дотримуватися норм поведінки, спортивних правил тощо.

Методика виховання дисциплінованості старших підлітків охоплювала види, форми і методи виховної роботи, які сприяли розвитку творчості школярів, самовдосконаленню, вираженню власних емоцій, прояву вольових якостей у процесі занять єдиноборствами. Важливо відмітити, що під час експерименту ми поєднували ефективні виховні форми і методи, які взаємодоповнювалися й посилювали освітньо-виховний процес. Старші підлітки виконуючи завдання педагогів (цілеспрямовані фізичні вправи, елементи єдиноборств, рухливі ігри, творчі завдання) яскраво проявляли бажання та прагнення здобути перемогу, показати кращі індивідуальні фізичні та вольові якості, реалізувати потребу в русі та необхідній активності. Крім того, освітньо-виховний процес був побудований на оволодінні школярами необхідних знань про дисциплінованість; створенні позитивної, доброзичливої атмосфери (командної співпраці); умінні самостійно виконувати фізичні вправи з елементами єдиноборств та інше.

Також використовувався зміст виховання дисциплінованості старших підлітків (використання рухливих ігор з елементами єдиноборств, розважальні та показові спаринги, організація змагань між хлопцями та дівчатами та інший тощо).

У процесі експерименту педагоги проводили адаптовані рухливі ігри різної складності й спрямованості щодо виховання дисциплінованості школярів засобами єдиноборств:

- спортивно-ігрові естафети («Хто перший», «Естафета з м'ячами», «Зустрічна естафета з доланням труднощів, перешкод», «Естафета у парах», «Комбінована естафета», «Наздожени першим суперника» та інші);
- естафети з елементами вільної боротьби, хортингу, бойового хортингу, самбо;
- ігри з хортингу та бойового хортингу («Чехарда», «Двобій півнів» та інші);
- рухливі ігри на точність влучання з елементами боротьби («Мисливці та качки», «Влучити в ціль», «Боротьба за м'яч» та інші);
- ігри з елементами єдиноборств («Виштовхування із жердиною», «Боротьба за естафетні палички, гімнастичні палиці, м'ячі», «Борцівський баскетбол», «Третій зайвий, п'ятий зайвий», «Перетягування канату в парах та командами», «Хто дисципліновані ший», «Втеча з полону», «Боротьба ногами» та інші).

Висновки. Методика виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами за умов використання вище зазначених чинників та складових є ефективною. Як позитивне слід відмітити, що завдяки впровадженню даної виховної методики та різновидів єдиноборств (вільна боротьба, хортинг, бойовий хортинг, самбо) школярі експериментальних класів мали змогу реалізувати інтереси, досягти поставлених цілей, розвивати фізичні та особистісні якості тощо.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Перспективним може бути: вивчення ефективного змісту виховання дисциплінованості школярів у процесі занять різними видами фізкультурної діяльності тощо.

Література

1. Бех І. Д. Компонентна модель сходження зростаючої особистості до духовних цінностей / І. Д. Бех // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Випуск 21. – К., 2017. – С. 6-21.
2. Захарків С. Й. Психолого-педагогічний аналіз проблеми виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами / С. Й. Захарків // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – С. 60-63.
3. Захарків С. Й. Стан вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами / С. Й. Захарків // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 4 (124) 20. – С. 24-27.
4. Касіч Н.П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності : автореф. дис.... канд. пед. наук. : 13.00.07 / Н.П. Касіч. – К., 2019. – 21 с.
5. Тимчик М. В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Тимчик, Г. А. Коломоєць, Ю. Є. Докукіна. – Кіровоград, Імекс-ЛТД. – 2014. – 242 с.

References

1. Bekh I. D. Komponentna model skhodzhennia zrostaiuchoi osobystosti do dukhovnykh tsinnosti / I. D. Bekh // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi. – Vypusk 21. – K., 2017. – S. 6-21.
2. Zaxarkiv S. J. Psyhologo-pedagogichnyj analiz problemy vykhovannya dyscyplinovanosti starshyx pidlitkiv u procesi zanyat yedynoborstvamy // Naukovyj chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M.P.Dragomanova. Seriya 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури` (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Tymoshenka. – Київ : Вydavnyctvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2020. – Вypusk 3 (123) 20. – S. 60-63.

3. Zakharkiv S. Y. Stan vykhovanosti dystsyplynovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy / S. Y. Zakharkiv // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – Vypusk 4 (124) 20. – S. 24-27.

4. Kasich N. P. Vykhovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: avtoref. dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. P. Kasich. – K., 2019. – 21 s.

5. Fizyчне vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv : navchalno-metodychnyi posibnyk / M. V. Tymchyk, H. A. Kolomoiets, Yu. Ye. Dokukina [za redaktsiieiu M. V. Tymchyka]. – K., 2013. – 242 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).17

Зеніна І. В.,
к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Кузьменко Н. В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Гаврилова Н. М.
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ І ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

У статті охарактеризовано вплив занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Представлена характеристика терміну «Аеробіка». Обґрунтовано позитивні аспекти впливу аеробіки на організм.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фітнес, аеробіка.

Зенина И. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особенности влияния занятий аэробики на эмоциональное и физическое состояние студентов. В статье охарактеризовано влияние занятий по аэробике на эмоциональное и физическое состояние студентов высших учебных заведений. Представлена характеристика термина «Аэробика». Обосновано положительные аспекты влияния аэробики на организм.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, фитнес, аэробика.

Zenina I., Kuzmenko N., GavriloVA N. The influence of aerobics on the emotional and physical state of students. The article describes the impact of aerobics classes on the emotional and physical condition of students of higher education institutions. The characteristic of the term «Aerobics» is presented. The positive aspects of the effect of aerobics on the body are substantiated.

However, most often, a person's aspirations are accompanied by physical and emotional stress. Given the fact that sport today has thoroughly entered the life of society and has a mass character, it is important to study and analyze its impact on humans. Physical culture - part of culture, which is a set of values, norms and knowledge created and used by society for the physical and intellectual development of human abilities, the formation of a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical training and physical development. Classes in aerobics groups also solve the problem of developing physical qualities, in particular, endurance, flexibility and strength. Systematic training achieves a positive external effect, strengthens the abdominal muscles and back, which provide the correct posture, improves motor coordination.

Today, as one of the types of mass physical culture, fitness training is gaining more and more popularity. Fitness includes not only good physical condition, but also the intellectual, emotional, social and spiritual state of man [6]. If one of the components does not "work", then the whole system does not work. Thus, fitness solves the problem of recovery from the standpoint of a healthy lifestyle. The most popular form of health training in clubs is group aerobics, which has become part of fitness.

Key words: physical education, students, fitness, aerobics.

Постановка проблеми. Двадцять перше століття - це час технологій і прогресу. Воно диктує нам умови, яким повинна відповідати сучасна людина. Не можна просто стояти на місці: потрібно розвиватися, вдосконалюватися, скрізь і все встигати. Однак, найчастіше, прагнення людини супроводжуються фізичними і емоційними навантаженнями. Враховуючи те, що спорт сьогодні ґрунтовно увійшов в життя суспільства і носить масовий характер, актуальним є дослідження та аналіз його впливу на людину. Фізична культура - частина культури, яка являє собою сукупність цінностей, норм і знань, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки і фізичного розвитку.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що заняття з аеробіки використовують з метою вирішення цілої низки завдань: покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, психічного емоційного стану, профілактики