

10. Tortolero, S.R., W.C. Taylor, and N.G. Murray (2000). Physical activity, physical fitness and social, psychological and emotional health. In Armstrong, N. and W. van Mechelen, eds., *Pediatric exercise science and medicine*. Oxford: Oxford University Press, 273-294.

11. Shephard, R.J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatr. Exerc. Sci.*, 9, 113-126.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).91

УДК 796.015:37.046

Шамардіна Г.М.

кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри управління фізичної культури і спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0003-4776-9020

Власюк О.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри гімнастики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро
ORCID: 0000-0001-6515-2070

Будій І.О.

Майстер спорту Міжнародного класу,
тренер з рукопашного бою СК «Метеор», м. Запоріжжя

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО СТИЛЮ 13-14 РОКІВ

На сьогодні система підготовки бійців рукопашного бою характеризується недостатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Тренувальний процес з розвитку швидкісно-силових якостей проводиться без використання багатофункціонального тренування.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати методiku розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів 13–14 років. **Методи дослідження:** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та інтернет-джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження проводилися в м. Запоріжжя на базі СК «Метеор». Випробовувані – юніори віком 13–14 років, що займаються в групах спортивного удосконалення 1-го року навчання на відділенні рукопашного бою. У експерименті брали участь спортсмени у кількості 20 чоловік. **Науково-теоретична новизна дослідження:** Вперше розроблені та експериментально обґрунтовані ударні мікроцикли з окремим блоком розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів; доповнено дані щодо розвитку фізичних якостей спортсменів рукопашного стилю у групах спортивного удосконалення 1-го року навчання. **Висновки.** Експериментальна методика передбачає побудову мікро- та мезоциклів, з переважним використанням засобів та методів розвитку швидкісно-силових якостей; для розвитку швидкісно-силових якостей використовувався коловий метод; в експериментальній групі після шести тижнів тренування за авторською методикою розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається вірогідне підвищення усіх показників тестів; використання концентрованого блоку швидкісно-силових вправ дозволяє істотно підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів 13-14 років.

Ключові слова: рукопашний бій, швидкісно-силові якості, колове тренування.

Shamardina G., Vlasjuk O., Budiy I. Development of speed and power qualities of sportsmen of hand-to-hand style of 13-14 years old. Today the system of training of fighters in hand-to-hand combat is characterized by an insufficient level of development of high-speed and power qualities of sportsmen. The training process on the development of high-speed and power qualities is carried out without the use of multifunctional training. **The aim** of the work is to experimentally substantiate the methodology of development of high-speed and power qualities of sportsmen of 13-14 years old. **Methods of the research:** Theoretical analysis and generalization of scientific literature and Internet sources; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The research was conducted in Zaporizhzhia on the basis of the SC "Meteor". The subjects are juniors aged 13-14 years, engaged in sports improvement groups of the 1st year of study at the department of hand-to-hand combat. The experiment involved 20 athletes. **Scientific and theoretical novelty of the research:** The shock microcycles with a separate block of development of high-speed and power qualities of young sportsmen were developed and experimentally proved for the first time; the data on the development of physical qualities of sportsmen of hand-to-hand style in groups of sports improvement of the 1st year of training were supplemented. **Conclusions.** The experimental technique provides for the construction of micro- and mesocycles, with the predominant use of means and methods of development of high-speed and power qualities; for the development of high-speed and power qualities the circular method was used; in the experimental group after six weeks of training by the author's method of development of high-speed and power

qualities there is a probable increase of all indicators of tests; the use of a concentrated block of high-speed and power exercises allows to increase significantly the level of development of high-speed and power qualities of young sportsmen 13-14 years old.

Keywords: hand-to-hand combat, speed and power qualities, circuit training.

Постановка проблеми, аналіз досліджень і публікацій. Сучасна теорія спорту продовжує збагачуватися науковими й експериментальними даними, які дозволяють оптимізувати підготовку юних спортсменів з урахуванням особливостей розвитку зростаючого організму під впливом тренувальних навантажень. Останнім роками особливої популярності набувають змішані єдиноборства, до яких і належить рукопашний бій – прикладний вид спорту, який має широкий технічний арсенал і можливості застосування в змагальному поєдинку як ударних, так і борцівських техніко-тактичних дій [13, 14].

На сьогодні система підготовки бійців рукопашного бою характеризується недостатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Тренувальний процес з розвитку швидкісно-силових якостей проводиться без використання багатофункціонального тренування. Його основним недоліком є недооцінка ролі багатофункціонального тренування з розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Це не дозволяє враховувати індивідуальні можливості бійців рукопашного бою при розвитку швидкісно-силових якостей [7, 8, 11].

Важливість швидкісно-силової підготовки для юних спортсменів безсумнівна, оскільки подальше вдосконалення техніко-тактичного рівня базується на високому потенціалі їх фізичної підготовленості [9, 10]. У різноманітних дослідженнях показано, що підвищення рівня швидкісно-силової адаптації у спортсменів відбувається за рахунок змагального навантаження, тобто застосування великої кількості різноманітних тренувальних завдань під час техніко-тактичної підготовки [1, 2, 5].

Оскільки процес планування тренувань передувє участі в змаганнях, повинні бути розумні періоди відпочинку та цілеспрямовані об'ємні та високоінтенсивні навантаження [3, 6]. Саме ця обставина вимагає від вчених і тренерів уваги, об'єктивного вивчення та пошуку сучасних шляхів побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів 13–14 років.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та інтернет-джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилися в м. Запоріжжя на базі СК «Метеор». Випробовувані – юніори віком 13-14 років, що займаються в групах спортивного удосконалення 1-го року навчання на відділенні рукопашного бою. У експерименті брали участь спортсмени у кількості 20 чоловік. Сформовано дві групи: експериментальна і контрольна, по 10 хлопчиків у кожній. Комплектація груп передбачала рівноцінний розподіл дітей за фізичною і функціональною підготовленістю. Групи на початку експерименту були ідентичні за своїми показниками. Педагогічний експеримент розпочався за півроку до основних змагань та тривав у підготовчому періоді.

Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою, яка передбачає побудову мікро- та мезоциклів, з переважним використанням засобів та методів розвитку швидкісно-силових якостей. Сутність її полягає у використанні зосереджених швидкісно-силових блоків різної тривалості протягом навчального року.

Під час проведення педагогічного експерименту було заплановано проведення двох циклів тренувань розвитку швидкісно-силових якостей. Перший цикл – на початку підготовчого періоду, тривалістю 2 тижні, другий – у кінці 1-го підготовчого і початку 1-го змагального періодів тривалістю 4 тижні. Після застосування такого циклу швидкісно-силової спрямованості проводився відновлювальний мікроцикл, метою якого була реалізація відставленого тренувального ефекту. Засоби швидкісно-силового тренування застосовувалися в невеликих об'ємах.

В основу мікроциклу був покладений навчальний план тренувальних занять спортсменів з рукопашного бою [12]. У засоби підготовки експериментальної групи ми окремим блоком винесли розвиток швидкісно-силових якостей (табл. 1).

Таблиця 1

Обсяг навантаження у мікроциклі (4 тренування) юних спортсменів рукопашного стилю експериментальної групи у підготовчому періоді

№ п/п	Засоби підготовки	Дозування (хв)	%
1	Біг	100	14,7
2	ЗФП, СФП	200	29,4
3	Розвиток швидкісно-силових якостей	80	11,8
4	Виконання техніко-тактичних дій	220	32,4

5	Спеціальні вправи	60	8,8
6	Спаринг	20	2,9
	ВСЬОГО	680	100

У контрольній групі розвиток швидкісно-силових якостей відбувався у блоку загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 2). Вправи для розвитку фізичних якостей виконувались наприкінці основної частини тренування.

Таблиця 2

Обсяг навантаження у мікроциклі (4 тренування) юних спортсменів рукопашного стилю контрольної групи у підготовчому періоді

№ п/п	Засоби підготовки	Дозування (хв)	%
1	Біг	100	14,7
2	ЗФП, СФП	280	41,2
3	Виконання техніко-тактичних дій	220	32,4
4	Спеціальні вправи	60	8,8
5	Спаринг	20	2,9
	ВСЬОГО	680	100

В експериментальній групі для розвитку швидкісно-силових якостей використовувався коловий метод організації тренувальних занять, який дозволяє наблизити характер діяльності у підготовчих вправах до типової схеми роботи змагальних вправ. У коловому тренуванні використовувалося 6 «станцій» (вправ). Час роботи на кожній «станції» становив приблизно одну хвилину. За одне тренування виконувалося три кола (20 хвилин). Вправи виконувалися з максимальною швидкістю, інтервальним методом.

Для розвитку швидкісно-силових якостей ми використовували такі вправи:

- стрибки в упорі лежачи. Частота виконання – максимальна.
- біг на місці з високим підніманням стегна. Під час виконання імітується прямий удар рукою.
- стрибки у присіді, руки за голову. Виконуються по колу 25 метрів. Мета: пройти два повних кола за 40 секунд.
- В.п. – лежачи зігнувши ноги, руки вперед. Піднімання лопаток з почерговими поворотами тулуба. Кожною рукою потягнутися якомога вище. Темп виконання високий. Слідкувати за диханням.
- удар по лапі (mavashi geri, uramavashi geri, ishiromavashi geri): удар із середньою від максимальної швидкістю. Зараховуються лише ті удари, які виконуються з повною амплітудою і влучають у ціль. Виконання одного і того ж удару поспіль не допускається.
- В.п. – стоячи боком до лави. Стрибки через лаву з максимальною швидкістю. Рух вперед або назад не допускається.

Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках швидкісно-силових здібностей спортсменів 13-14 років під впливом розробленої нами методики.

У результаті педагогічного експерименту відбулося вірогідне підвищення показників швидкісно-силових якостей спортсменів експериментальної групи, порівняно з контрольною (табл. 3).

Таблиця 3

Статистичні значення розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів рукопашного стилю до та після педагогічного експерименту (n = 10)

№ з/п	Тести	Група	Показники		P
			До експерименту (X ± S)	Після експерименту (X ± S)	
1.	Човниковий біг 4*9 м (с)	Е	7,8±0,3	7,3±0,16	<0,05
		К	7,7±0,15	7,5±0,1	>0,05
2.	10 стрибків на височину 0,7 м (с)	Е	11,7±0,16	10,9±0,14	<0,05
		К	11,6±0,13	11,1±0,2	>0,05
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	Е	194,2±2,8	213±2,71	<0,05
		К	198±1,8	204±1,2	>0,05
4.	Кількість ударів ногами по ракетці за 15 с (рази)	Е	24±1	27±1,1	<0,05
		К	23±1	25±0,9	<0,05

На рис. 1 представлено приріст показників контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту у відсотковому співвідношенні.

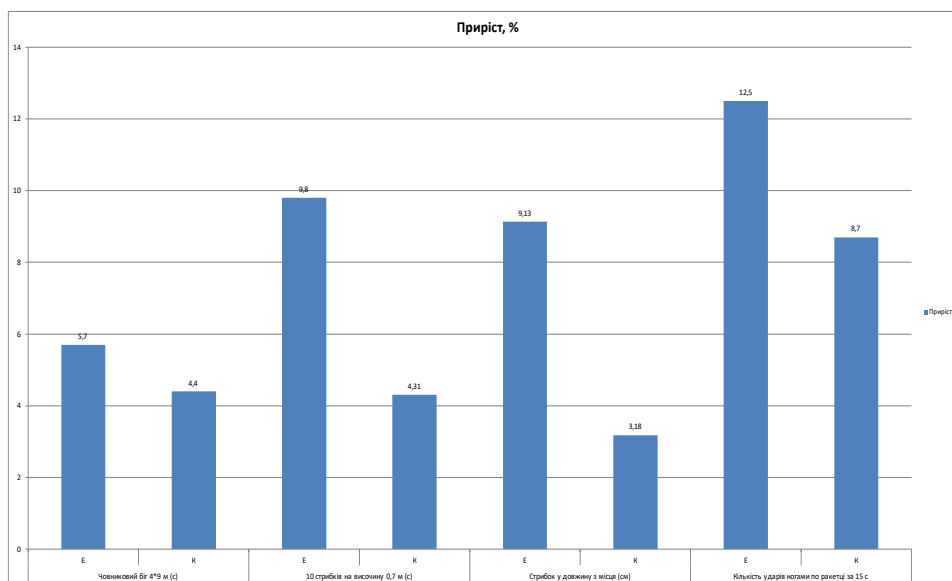


Рис. 1. Приріст показників швидкісно-силових якостей юних спортсменів рукопашного стилю після педагогічного експерименту у відсотковому співвідношенні

Найбільший приріст показників в обох групах спостерігається у тесті «Кількість ударів ногами поракетці за 15 с» – 12,5% та 8,7% відповідно. Це можна пояснити специфікою виду спорту, оскільки під час кожного тренування спортсмени виконують велику кількість різних ударів ногами, в тому числі і на швидкість.

В експериментальній групі після шести тижнів тренування за авторською методикою розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається вірогідне підвищення ($p < 0,05$) усіх показників тестів.

У контрольній групі виявлено вірогідне підвищення лише у показниках тесту «Кількість ударів ногами по ракетці за 15 с» ($p < 0,05$). Отже, можна стверджувати, що експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей є ефективною.

Для відстеження динаміки приросту показників ми робили проміжне тестування через два тижні тривалості педагогічного експерименту. Було встановлено, що застосування засобів швидкісно-силової підготовки протягом 2-х тижнів не призводить до вірогідного підвищення показників розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, тренувальний ефект особливо не спостерігається. За два тижні застосування засобів швидкісно-силової підготовки організм спортсменів реагував незначним збільшенням показників фізичної підготовленості.

Найменший приріст показників у експериментальній групі спостерігається у тесті «Човниковий біг 4*9 м» – 5,7%, а у контрольній – у тесті «Стрибок у довжину з місця» – 3,18% (рис. 1). Отримані дані слід врахувати при подальшому плануванні тренувальних навантажень юних спортсменів обох груп.

За результатами дослідження встановлено, що використання концентрованого блоку швидкісно-силової підготовки дозволяє істотно підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів 13-14 років. Необхідно пам'ятати, що такі навантаження повинні використовуватися спортсменами, які мають кваліфікацію не нижче 1 класу і мають стаж тренувань не менше 4 років, оскільки вони набули необхідних навантажень і їхній організм здатний витримувати тривале навантаження.

Для планування тренувального циклу необхідно враховувати розклад змагань. Усі контрольні та основні ігри проводити в період найбільшого тренувального ефекту.

Науково-теоретична новизна дослідження полягає у такому: – вперше розроблені та експериментально обґрунтовані ударні мікроцикли з окремим блоком розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів; – доповнено дані щодо розвитку фізичних якостей спортсменів рукопашного стилю у групах спортивного удосконалення 1-го року навчання.

Висновки. 1. Аналіз літератури показав, що на сьогодні система підготовки бійців рукопашного бою характеризується недостатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів.

1. Експериментальна методика передбачає побудову мікро- та мезоциклів, з переважним використанням засобів та методів розвитку швидкісно-силових якостей.

2. В експериментальній групі для розвитку швидкісно-силових якостей використовувався коловий метод, який дозволяє наблизити характер діяльності у підготовчих вправах до типової схеми роботи змагальних вправ.

3. В експериментальній групі після шести тижнів тренування за авторською методикою розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається вірогідне підвищення ($p < 0,05$) усіх показників тестів.

4. За результатами дослідження встановлено, що використання концентрованого блоку швидкісно-силових вправ дозволяє істотно підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів 13-14 років.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на обґрунтування методики розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів рукопашного стилю у групах спортивного удосконалення 2-го року навчання.

Список використаних джерел

1. Єрмоєнко Е.А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 460 с.

2. Кашуба В., Литвиненко Ю., Вако І. Особливості техніки бокового удару рукою на ближній дистанції висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. № 8(128)20. С. 83-87.

3. Киприч С.В. Системные принципы построения спортивной тренировки на уровне мезо и макроструктур годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. *Știința culturii fizice: Pregătire profesională Antrenament sportivă educație fizică recuperare recreare*. Cnișinăi: USEFS. 2015. № 1. С. 73-81

4. Радченко Ю.А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2015. № 12. С.91–95. doi: 10.15561/18189172.2015.1214

5. Радченко Ю.А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорт*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 283-289

6. Ровный А.С., Романенко В.В., Пашков И.Н. Управление подготовкой тхеквондистов. Х., 2013. 312 с.

7. Павлов С.В., Гареева А.С., Хасанов А.К. Структура успешности соревновательной деятельности в рукопашном бою. Структура успешности соревновательной деятельности в рукопашном бою. *Мир науки. Педагогика и психология*, [онлайн]. 2018; 1; 6.

8. Петрушин Д.В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 12-13 років в річному циклі підготовки: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

9. Саєнко В.Г., Дубовой В.В. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 87. С. 363-365.

10. Саєнко В.Г., Мішельман С.В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. тез V Міжнар. Наук-практ. Метод. Конф. Вип.5. Х.: Акад ВВ МВС України, 011. С. 53-58.

11. Саламатов М.Б. Степанов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей спортсменов 11-13 лет по тайскому боксу с помощью тренажеров с обратной связью. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2019. С. 72-75

12. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою : Робоча прогр. / Підгот. : О. Г. Гартвич та ін. К.: МАУП, 2005. 76 с.

13. Adam M., Pujszo R., Kuźmicki S., Szymański M., Tabakov S. Tekhniko-takticheskaya podgotovka boytsov MMA – boy analiz: tematcheskoyeissledovaniye [MMA fighters' technical-tactical preparation – fight. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2015; 6; 1; 35-41.

14. Miarka B., Coswig V.S., Amtmann J. Long MMA fights technical-tactical analysis of mixed martial arts: implications for assessment and training [Dlinnyye boi MMA Tekhniko-takticheskiiy analiz smeshannykh yedinoborstv: posledstviya dlya otsenki i trenirovok]. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2019; 19; 2; 153-166. England]. doi: 10.1080/24748668.2019.1579030

References

1. Ieromenko E.A. (2020). *Metodyka rozvytku fizychnykh yakosteï sportsmeniv boiovoho khortynhu* : monohrafiia. Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. 460.

2. Kashuba V., Lytvynenko Yu., Vako I. (2020). Osoblyvosti tekhniki bokovoho udaru rukoiu na blyzhnii dystantsii vysokokvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia v rukopashnomu boiu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 8(128)20, 83-87.

3. Kyrych S.V. (2015). Systemnye pryntsypy postroyeniya sportyvnoi trenirovki na urovne mezo y makrostruktur hodychnoho tsykla podgotovky bokserov vysokoi kvalifikatsyy. *Știința culturii fizice: Pregătire profesională Antrenament sportivă educație fizică recuperare recreare*. Cnișinăi: USEFS, 1, 73-81.

4. Radchenko Yu.A. (2015). Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh sportsmeniv z rukopashnoho boia. *Pedahohika, psykholohiia, medyko-biologichni problemy fizychnoi kultury i sportu*, 12, 91–95. doi: 10.15561/18189172.2015.1214

5. Radchenko Yu.A. (2020). Osoblyvosti pobudovy navchalno-trenavalnoho protsesu rukopashnykiv na pochatkovomu etapi pidhotovky. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sport*. Tom 5, 2 (24), 283-289
6. Rovnyi A.S. Romanenko V.V. Pashkov Y.N. (2013). Upravlenye podhotovkoi tkhekvondystov. Kh., Ukraine. 312.
7. Pavlov S.V., Hareeva A.S., Khasanov A.K. (2018). Struktura uspehnosti sorevnovatelnoi deiatelnosti v rukopashnom boiu. Struktura uspehnosti sorevnovatelnoi deiatelnosti v rukopashnom boiu. *Myr nauky. Pedahohyka y psykholohyia*. 1; 6.
8. Petrushyn D.V. (2015). Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakosteï bokseriv 12-13 rokiv v richnomu tsykli pidhotovky. *Abstrct of Candidites thesis : 24.00.01; Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. Dnipropetrovsk, Ukraine*. 21.
9. Saienko V.H., Dubovoi V.V. (2013). Pokaznyky sylovykh i shvydkisno-sylovykh yakosteï pauerlifteriv vysokoi kvalifikatsii. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serija: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 87. 363-365.
10. Saienko V.H., Mishelman S.V. Shvydkisno-sylova pidhotovka v kontaktnykh vydakh skhidnykh yedynoborstv. Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv: zb. tez V Mizhnar. Nauk-prakt. Metod. Konf. Vyp. 5. Kh.: Akad VV MVS Ukrainy, 011. 53-58.
11. Salamatov M.B. Stepanov M.Iu. (2019). Razvytye skorostno-sylovykh sposobnosteï sportsmenov 11-13 let po taïskomu boksu s pomoshchiu trenazherov s obratnoi sviazii. *Fizycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka*, 72-75
12. Hartvykh O. H. ta in. (2005). Fizkulturno-ozdorovcha ta sportyvna diialnist z rukopashnogo boiu : Robocha prohr. K.: MAUP, Ukraine. 76.
13. Adam M., Pujso R., Kuźmicki S, Szymański M., Tabakov S. (2015). Tekhniko-takticheskaya podgotovka boytsov MMA – boy analiz: tematicheskoyeissledovaniye [MMA fighters' technical-tactical preparation – fight. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 6; 1; 35-41.
14. Miarka B., Coswig V.S., Amtmann J. (2019). Long MMA fights technical-tactical analysis of mixed martial arts: implications for assessment and training [Dlinnyye boi MMA Tekhniko-takticheskyy analiz smeshannykh yedinoborstv: posledstviya dlya otsenki i trenirovok]. *International Journal of Performance Analysis in Sport*; 19; 2; 153-166. England]. doi: 10.1080/24748668.2019.1579030

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92

УДК [37: 053.6] : 37.015.311:796.853.23

Шматко Я.В.аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-6310-4649

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ В СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО

У статті розглядаються теоретичні аспекти виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить про актуальність проблеми виховання в старших підлітків впевненості у собі, яка зумовлена потребою суспільства у формуванні самодостатньої, цілеспрямованої, рішучої особистості, здатної адаптуватися до змін у суспільному житті, виявляти життєву позицію й уміння вирішувати складні освітні та швидкозмінні життєві проблеми. У статті зазначено про головні причини зниження уваги школярів до фізичної культури та фізкультурно-масової роботи. З'ясовано, що старший підлітковий вік є чутливим щодо виховання впевненості у собі засобами єдиноборств. Рекомендовано педагогам під час організації освітнього процесу щодо виховання впевненості у собі старших підлітків враховувати такі вікові закономірності: інтенсивний фізичний та емоційний розвиток; нерівномірне дозрівання функціональних систем організму; усвідомлення своєї індивідуальності, формування самоповаги, прийняття себе; учні підліткового віку конфліктні в соціальній взаємодії й демонструють зверхню поведінку; формування життєвої позиції; критичні до себе й оточуючих та інші. Також визначені перспективи дослідження виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо: особливості та динаміка вихованості окремих критеріїв та показників впевненості у собі в старших підлітків у процесі занять дзюдо протягом усього вікового періоду; прояви у старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо; педагогічні умови, що сприяють вихованню у старших підлітків впевненості у собі під час уроків фізичної культури, тренувальних занять з дзюдо, фізкультурно-масової роботи; взаємозв'язок впевненості та невпевненості у собі старших підлітків в процесі освітньої діяльності; дзюдо як дієвий засіб виховання в старших підлітків впевненості у собі. Завдяки вивченню літератури визначено сутність і зміст поняття «впевненість у собі»: здатність старших підлітків свідомо здійснювати вибір діяльності, позитивно оцінювати особистісні навички для задоволення власних потреб та досягнення мети; уміння об'єктивно співвідносити своїх можливості із бажаним результатом, проявляти самооцінку та аналізувати результати своєї діяльності.

Ключові слова: впевненість у собі, виховання впевненості у собі, старші підлітки, дзюдо, фізкультурно-масова робота, заклади загальної середньої освіти.