

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).06

Гетьман М.О.
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
Тимчик М. В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ САМОВЛАДАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ

Гетьман М.О., Тимчик М.В. Теоретичні аспекти виховання у молодших підлітків самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом. У статті розглядається зміст виховання у молодших підлітків самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом. Висвітлено психолого-педагогічні дослідження присвячені аспектам вирішення проблем виховання морально-вольових якостей учнівської молоді у процесі занять фізичною культурою та єдиноборствами. Розкрито, які знання й уміння ми намагаємося формувати в молодших підлітків під час виховання самовладання у процесі занять єдиноборствами. Описано зміст чотирьох етапів експериментального дослідження. З'ясовано, що морально-вольові якості самовладання, витримка, впевненість у собі та інші є фундаментальними у становленні особистості молодшого підлітка, а їх особливостями прояву є: рівновага між зовнішніми та внутрішніми чинниками для приборкання надмірності емоцій та імпульсів; відповідальність, почуття обов'язку, уміння керувати своїми діями і вчинками, внутрішня організованість, уміння свідомо підпорядковувати свої дії загальноприйнятим правилам і нормам та інші.

Ключові слова: самовладання, виховання самовладання, молодші підлітки, фізична культура, єдиноборства, бойове мистецтво.

Hetman M.O., Tymchuk M.V. Theoretical aspects of self-control training in younger teenagers in the process of practicing martial arts. The article examines the content of self-control training in younger teenagers in the process of practicing martial arts. It is emphasized that in the conditions of the development of Ukrainian society and the reformation of the educational environment, the problem of educating the self-control of student youth through the means of physical culture and sports is insufficiently developed and requires the careful attention of scientists. Psychological-pedagogical studies devoted to aspects of solving the problems of education of moral and volitional qualities of student youth in the process of physical education and martial arts are highlighted. It has been revealed what knowledge and skills we try to form in younger teenagers during the education of self-control in the process of practicing martial arts. The content of the four stages of the experimental research is described (the first stage is the deepening of knowledge in younger teenagers about self-control as a necessary moral and volitional quality during martial arts training and in the educational process as a whole; the second stage is the formation of the desire to engage in physical culture and martial arts, to be communicative, self-organized, observe discipline, be interested in the sports history of Ukraine, school traditions); the third stage is to form in younger teenagers the ability to make meaningful, volitional decisions; the desire to show self-control (act of will) during martial arts classes; be responsible for the assignments of teachers and trainers). It has been found that the moral and volitional qualities of self-control, endurance, self-confidence and others) are fundamental in the formation of the personality of a younger teenager, and their features of manifestation are: balance between external and internal factors to curb the excess of emotions and impulses; responsibility, a sense of duty, the ability to manage one's actions and deeds, internal organization, the ability to consciously subordinate one's actions to generally accepted rules and norms, and others. It is noted that the conducted research on self-control training in younger teenagers in the process of practicing martial arts does not cover all aspects of the problem. It is promising to study: pedagogical conditions for the education of self-control among students; peculiarities of education of self-control of younger teenagers by means of other types of sports and mass activities.

Key words: self-control, education of self-control, younger teenagers, physical culture, martial arts, martial arts.

Постановка проблеми. Наукова проблема виховання у молодших підлітків самовладання у процесі занять бойовим мистецтвом заслуговує особливої уваги на сучасному етапі розвитку освіти. Проблематика виховної та фізкультурно-оздоровчої діяльності завжди перебувала у центрі уваги суспільства. Однак, попри зроблені помітні кроки у вирішенні завдань даної категорії, проблема цілком не вирішена у сучасній теорії та практиці. Тому є підстави вважати, що в умовах розвитку українського суспільства та реформування освітнього середовища проблема виховання самовладання учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту є недостатньо розробленою й потребує уважного ставлення вчених та практиків.

Актуальність також обумовлена потребами суспільства у вихованні цілеспрямованої, дисциплінованої, відповідальної молоді, здатної досягати поставленої мети, розуміти свою роль у житті школи, українського народу, готової до виконання суспільно значущої діяльності тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд наукових досліджень [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9], присвячених аспектам виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти засобами фізичної культури і спорту. Це, насамперед, дослідження основ виховання цілеспрямованості підлітків у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності (Н. Касіч),

виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти засобами фізичної культури (О. Остапенко та інші), виховання в молодших підлітків самостійності під час спортивно-ігрової діяльності (Д. Бінецький), виховання в учасників освітнього процесу рішучості у процесі занять фізичною культурою (В. Масол) та ін. Також здійснені наукові пошуки, зміст яких розкриває ефективність бойових мистецтв щодо виховання морально-вольових якостей учнів середніх класів (С. Захарків, Е. Єрьоменко, М. Тимчик та інші). Аналіз літератури щодо виховання морально-вольових якостей школярів засвідчує, що на сьогодні існує достатня кількість наукових робіт, однак проблема виховання у молодших підлітків самовладання у процесі занять бойовим мистецтвом досліджена недостатньо за сучасних умов.

Мета дослідження – на основі вивчення психолого-педагогічної літератури розкрити зміст виховання у молодших підлітків самовладання у процесі занять бойовим мистецтвом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливими для нашого дослідження стали погляди О. Бойван, та О. Ковтун. У своїх доробках дослідники відзначають, що самовладання як моральна якість особистості характеризується такою сутністю і змістом: забезпечує рівновагу між зовнішніми та внутрішніми чинниками для приборкання надмірності емоцій та імпульсів; сприяє точній оцінці здобувачами освіти конкретних ситуацій та є рушієм успіху у вирішенні тих чи інших проблемних ситуацій; потребує наполегливої праці над собою, адже дана якість формується у процесі життя тощо. Учені акцентують, що у здобувачів освіти, у яких не сформована дана якість, виникають труднощі, опинившись у зоні дискомфорту губляться в потоках думок та вчинків і не завжди можуть морально та фізично впоратися з труднощами, шукаючи хаотично вихід із ситуації. Тому дослідники радять педагогам розвивати під час освітньої діяльності таку якість, як самовладання [2, с. 153-156].

Ми погоджуємося із українськими дослідниками (Т. Кравченко, Т. Троценко, Н. Базилевич), що дієвість процесу розв'язання проблемних ситуацій у швидкозмінних умовах й емоційно напружених ситуаціях в значній мірі визначається високим рівнем психологічної готовності здобувачів освіти. Це особливо характерно в освітній діяльності на заняттях фізичною культурою і спортом, адже необхідно бути готовим до раптово змінюваних умов під час змагальної діяльності, психологічного навантаження та стресу (бути готовим у будь-який момент вийти на ігровий майданчик, доріжку, ринг, і показувати кращий результат не зважаючи ні на самопочуття, суддівство, психологічний стан: тривожність, невпевненість тощо. Тому учені переконані у необхідності виховання в учасників освітнього процесу морально-вольових якостей (рішучість, цілеспрямованість, самовладання, витримка та інших). Також з'ясовано, що формувати вольові якості слід у єднанні з фізичною, психологічною та моральною підготовкою. Також дослідники вважають, що формування такої якості як самовладання має складатися з таких показників: показники – пов'язані з процесами саморегуляції: витримка, вольовий самоконтроль, емоційна стійкість, дисциплінованість; показники, що характеризують цілеспрямованість, наполегливість, впевненості в собі та мотивацію до успіху тощо. Авторами доведено, що вищеозначені вольові та морально-вольові якості активно формуються у процесі занять фізичною культурою й спортом [5].

Ключовими для нашого дослідження стали праці українського вченого-педагога (С. Захарківа), у яких розкрито провідні ідеї виховання морально-вольових якостей підлітків засобами єдиноборств. Автор з'ясував, що такі морально-вольові якості як дисциплінованість, самовладання, витримка, впевненість у собі та інші є фундаментальними у становленні особистості, а їх особливостями прояву є: відповідальність, почуття обов'язку, уміння керувати своїми діями і вчинками, внутрішня організованість, готовність допомагати, уміння свідомо підпорядковувати свої дії загальноприйнятими правилами і нормам. Ученим у дисертаційному дослідженні доведено, що єдиноборства мають значний виховний потенціал у освітній роботі з учнями середніх класів тощо [3].

Отже, у процесі виховання у молодших підлітків самовладання у процесі занять єдиноборствами ми намагаємося формувати такі знання й уміння:

- усвідомлення самовладання як морально-вольової якості особистості та її значення в житті молодшого підлітка;
- розуміння самовладання як важливої умови комунікації молодших підлітків, дієвої співпраці в спортивному колективі, самоорганізації у процесі занять бойовим мистецтвом;
- знання значення витримки, сміливості, рішучості, спортивної дисципліни та їх прояву під час занять бойовим мистецтвом.
- позитивне ставлення до виховання самовладання, бойових мистецтв та спортивно-оздоровчої діяльності.
- бажання бути ініціативним, витриманим, сміливим, рішучим, дотримуватися спортивної дисципліни, діяти, проявляти самовладання під час занять бойовим мистецтвом.
- бажання бути комунікативним, співпрацювати в спортивному колективі, бути самоорганізованим у процесі занять бойовим мистецтвом.
- готовність проявляти витримку, сміливість, рішучість, спортивну дисципліну на основі глибокого усвідомлення самовладання;
- прагнення молодших підлітків до прояву самовладання (вольового вчинку) під час занять бойовим мистецтвом;
- готовність допомагати партнерам по спортивній команді, бути здатним до компромісів з метою досягнення успіху.
- прояв самовладання, витримки, сміливості, рішучості, спортивної дисципліни в процесі занять бойовим мистецтвом.
- уміння керувати своїми діями і вчинками, дотримуватися спортивним правилам, свідомо участь у заняттях з бойового мистецтва;
 - уміння брати на себе відповідальність, стримувати негативні емоції та бажання, цінувати особистий внесок, проявляти самодисципліну, поважати досягнення командної роботи.

Експериментальна робота будується на суб'єкт-суб'єктній взаємодії підліток-учитель-тренер з обраного виду спортивно-масової діяльності. Усі дії педагогів у роботі із здобувачами освіти будуються на довірі, спільній взаємодії з урахуванням інтересів молодших підлітків у процесі виховної спортивно-масової діяльності; під час організації уроків фізичної культури та секційних занять з бойового мистецтва, використовується уточнений зміст, освітні методи та педагогічні умови.

Учителі-тренери мають змогу встановити спортивні уподобання підлітків, які елементи та види единоборств посилять для них й приносять задоволення, що є невід'ємною частиною гармонійного розвитку особистості.

Слід зазначити, що зміст нашого експериментального дослідження передбачає чотири етапи:

перший етап – поглиблення знань в молодших підлітків про самовладання як необхідну морально-вольову якість під час занять бойовим мистецтвом та в освітньому процесі у цілому;

другий етап – формування бажання займатися фізичною культурою та бойовим мистецтвом, бути комунікативним, самоорганізованим, дотримуватися дисципліни, цікавитися спортивною історією України, традиціями школи);

третій етап – формувати в молодших підлітків здатності приймати значущі, вольові рішення; прагнення до прояву самовладання (вольового вчинку) під час занять бойовим мистецтвом; відповідально ставитися до доручень учителів та тренерів;

четвертий етап – виявлення у молодших підлітків уміння самостійно проявляти самовладання у процесі занять фізичною культурою, бойовим мистецтвом та в освітньому процесі у цілому.

Висновки. Таким чином, на основі вивчення психолого-педагогічної літератури розкрито зміст виховання у молодших підлітків самовладання у процесі занять бойовим мистецтвом. З'ясовано, що морально-вольові якості самовладання, витримка, впевненість у собі та інші) є фундаментальними у становленні особистості молодшого підлітка, а їх особливостями прояву є: рівновага між зовнішніми та внутрішніми чинниками для приборкання надмірності емоцій та імпульсів; відповідальність, почуття обов'язку, уміння керувати своїми діями і вчинками, внутрішня організованість, уміння свідомо підпорядковувати свої дії загальноприйнятним правилам і нормам та інші.

Проведене дослідження щодо виховання у молодших підлітків самовладання у процесі занять бойовим мистецтвом не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним є вивчення:* педагогічних умов виховання самовладання в здобувачів освіти; особливостей виховання самовладання молодших підлітків засобами інших видів спортивно-масової діяльності.

Література

1.Бінецький Д. О. Виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2020. 244 с.

2.Бойван О., Ковтун О. Проблема формування студента-гуманіста в умовах діджиталізації освітнього середовища. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка* / [редактори-упорядники М. Пантук, А. Душний, І. Зимомря]. 2021. Вип. 35. Том 1. С. 153-156.

3.Захарків С.Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять единоборствами: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 255 с.

4.Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2019. 252 с.

5.Кравченко Т.П., Троценко Т.Ю., Базилевич Н.О. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою. *Гуманістична, духовно-моральна цінність фізичної культури, спорту і туризму та їх місце у сучасному суспільстві «Молодий вчений»* 2019. № 4.1 (68.1). С. 12-15.

6.Масол В.В. Зміст виховання рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 3К (131)21. С. 262-266.

7.Масол В.В., Тимчик М.В. Теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 266-269.

8.Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи*. Випуск 14. Київ, 2009. С. 237–240.

9.Шматко Я.В. Виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. *Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2021 рік*. Вип.10. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. 209-211.

References:

1.Binetskyi D. O. Vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 2020. 244 s.

2.Boivan O., Kovtun O. Problema formuvannia studenta-humanista v umovakh didzhytalizatsii osvithnoho seredovishcha. Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobyt'skoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka / [redaktery-uporiadnyky M. Pantiuk, A. Dushnyi, I. Zymomria]. 2021. Vyp. 35. Tom 1. S. 153-156.

3.Zakharkiv S.I. Vykhovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 2021. 255 s.

4.Kasich N. P. Vykhovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 2019. 252 s.

5.Kravchenko T.P., Trotsenko T.lu., Bazylevych N.O. Osoblyvosti vykhovannia u studentskoi molodi moralno-volovykh yakosteï pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu. Humanistychna, dukhovno-moralna tsinnist fizychnoi kultury, sportu i turyzmu ta yikh mistse u suchasnomu suspilstvi «Molodyi vchenyi» 2019. № 4.1 (68.1). S. 12-15.

6.Masol V.V. Zmist vykhovannia rishuchosti uchniv starshykh klasiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2021. 3K (131)21. S. 262-266.

7.Masol V.V., Tymchuk M.V. Teoretychni aspekty vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv, 2020. Vypusk 3 K (123) 20. S. 266-269.

8.Tymchuk M. V. Vykhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi iatrovoi diialnosti / M. V. Tymchuk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria. Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy. Vypusk 14. Kyiv, 2009. S. 237–240.

9.Shmatko Ya.V. Vykhovannia v starshykh pidlitkiv vpevnenosti u sobi v protsesi zaniat dziudo. Suchasnyi vykhovnyi protses : sutnist ta innovatsiinyi potentsial: materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii Instytutu problem vykhovannia NAPN Ukrainy za 2021 rik. Vyp.10. Ivano-Frankivsk: NAIR, 2022. 209-211.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07
УДК:378.016:613

Городецька О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова
Дмитренко С.М.
кандидат педагогічних наук, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського
Хуртенко О.В.
кандидат психологічних наук, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського
Романенко О.І.
старший викладач
Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова
Герасимишин В.П.
викладач
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здійснено аналіз літературних джерел стосовно шляхів формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти.

Найважливішим завданням є формування свідомого ставлення здобувача до свого здоров'я, формування фізичного здоров'я, усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні та звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань та навичок здорового способу життя. Визначено, що умовою реалізації оздоровчих методик у закладах вищої освіти є формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я. Охарактеризовано сучасні систему фізичного виховання у закладах вищої освіти України та оздоровчі технології, які впливають на рівень мотивації до занять фізичними вправами. Визначено основні проблеми формування здорового способу життя та шляхи їх вирішення. Доведено, що використання фітнес-технологій, сучасних методик, різних варіантів оздоровчих програм, вправ циклічного швидкісно-силового або комплексного характеру сприяють залученню студентської молоді до рухової активності

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя

Horodetska O.O., Dmytrenko S.M., Khurtenko O.V., Romanenko O.I., Herasymyshyn V.P. Ways of forming a healthy lifestyle in higher education students. An analysis of literary sources regarding the ways of forming a healthy lifestyle among students of higher education institutions was carried out.

The most important task is the formation of the acquirer's conscious attitude to his health, the formation of physical health, the awareness of the need for physical improvement and the habit of independent physical education and sports, the acquisition of knowledge and skills of a healthy lifestyle. It was determined that the condition for the implementation of health-improving methods in institutions of higher education is the formation of students' valuable attitude to health.

The modern system of physical education in higher education institutions of Ukraine and health technologies that affect the level of motivation for physical exercises are characterized. The main problems of forming a healthy lifestyle and ways to solve them have been identified. It has been proven that the use of modern methods, various options of health programs, cyclic speed-strength or complex exercises contribute to the involvement of student youth in motor activity.

Keywords: physical education, motor activity, students, healthy lifestyle

Постановка проблеми Проблеми здоров'я студентської молоді, останнім часом, приділяється багато уваги. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти України викликає велике занепокоєння та за статистикою щороку погіршується, як через екологічні, так і через соціальні проблеми.

Сьогодні увага до здоров'я студентів значно зросла, з кожним роком навчальне навантаження студентів збільшується, дозволя все більше обмежується, а комп'ютерними іграми та переглядом відео, що призводить до бездіяльності, поганой