

ВИКОРИСТАННЯ В НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ

Гаврилюк В. О., Опанасюк Ф. Г.
Житомирський національний агроекологічний університет

Анотація. Розглянуто вплив східних єдиноборств (на прикладі використання авторської методики з елементами таеквон-до на уроках фізичної культури) на формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення учнів. Описано загальні уявлення про оздоровчі методики східних країн, їх значення для збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку людини. Представлено навчальну програму з фізичної культури (розділ «Таеквон-до») як варіативну частину у викладанні фізичної культури у 8–9 класах усіх типів загальноосвітніх навчальних закладів I–III ступенів акредитації.

Ключові слова: східні єдиноборства, фізична культура, здоровий спосіб життя, таеквон-до, мотивація.

Аннотація. Гаврилюк В. О., Опанасюк Ф. Г. **Использование в обучении физической культуре восточных единоборств как средства формирования мотивации к здоровому образу жизни и самосовершенствования личности учеников.** Рассмотрено влияние использования на уроках физической культуры восточных единоборств (на примере авторской методики с элементами таеквон-до) на формирование мотивации к здоровому образу жизни и самосовершенствованию учеников. Описаны общие представления об оздоровительных методиках восточных стран, их значении для сохранения и укрепления здоровья, физического развития человека. Представлена учебная программа по физической культуре (раздел «Таеквон-до») как вариативная часть в преподавании физической культуры в 8–9 классах всех типов общеобразовательных учебных заведений I–III ступеней.

Ключевые слова: восточные единоборства, физическая культура, здоровый образ жизни, таеквон-до, мотивация.

Abstract. Gavrilyuk V., Opanasiuk F. **Use in the studies of physical culture of east single combats as the means of forming of motivation to the healthy way of life and self-perfection of personality of students.** The article demonstrates the effect of application of martial arts on PE classes (on the example of my method with elements of taekwondo) on formation of motivation to health way of life and self-improvement of personality of the students. The described general concepts on treating methods of Eastern countries, their meaning in the life of people, preservation and strengthening of health, physical development. The introduced academic program in Physical Education (Chapter «Taekwondo») as an alternate part in teaching Physical Education in 8th–9th grades of all types of secondary education schools of 1st–3rd levels.

Key words: martial arts, physical education, healthy way of life, taekwondo, motivation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У Законі України «Про освіту» одним із завдань загальної середньої освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей [9]. Серед пріоритетних напрямів розвитку освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя» [10]. У сучасній системі освіти пріоритет у формуванні та зміцненні здоров'я, набутті знань і навичок здорового способу життя належить фізичній культурі. Цей інтегрований предмет синтезує в собі наукові знання про здоров'я людини і дає змогу практично впливати на рівень її здоров'я.

Тому використання в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів є актуальним.

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури. У науковій літературі зустрічається поділ усіх систем оздоровчої гімнастики на східні

та європейські, а останнім часом й американські, що стали інтернаціональними [14]. Європейські та американські системи порівняно молоді. Їм притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. М'язовій системі віддається першочергова роль у підтримванні здоров'я. Східні оздоровчі системи (йога, цигун, тайдзицюань, східні єдиноборства) особливу увагу звертають на комплексність триади: рух, дихання і свідомість. Особливість їх полягає в тому, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, любов до людей, повагу до вчителя, благородство) [1; 3; 15].

Аналіз літературних джерел [3; 5; 6; 15] дає підстави стверджувати, що заняття східними єдиноборствами впливають на всебічний, гармонійний розвиток людини. Ефективність інтегрованого впливу обумовлена специфікою занять. Наприклад: гімнастика у-шу, як вважає Н. В. Абаєв [1], відповідає законам Природи, а отже, і законам розвитку самої особистості; карате, за визначенням А. А. Нестерова [11] – це мистецтво виховання духу, але неодмінно через удосконалення тіла; таеквон-до, за визначенням його засновника Чой Хонг Хі [15] – це науково обґрунтований спосіб використання власного тіла в цілях самозахисту, який внаслідок інтенсивних тренувань значно розширює спектр індивідуальних можливостей людини.



Основна відмінність і перевага таеквон-до перед європейськими видами гімнастики в комплексному впливі на організм. Заняття розвивають вольові якості, силу, спритність, гнучкість, координацію рухів, мають велике оздоровчо-профілактичне значення, роблять позитивний психофізичний вплив і, що особливо є значущим, – вони доступні людям з різним рівнем фізичної підготовки. За твердженням фахівців, заняття таеквон-до дозволяють домогтися значних успіхів у навчанні, розвивають такі необхідні якості, як мужність, волю, завзяття, закладають міцний фундамент для морального виховання. Корейські науковці довели, що заняття таеквон-до сприяють підвищенню продуктивності праці на конвеєрних лініях [15].

Заняття східними единоборствами позитивно впливають і на формування ідеалів, що є важливим фактором розвитку. Варто зазначити, що в поглядах на ідеал здорової людини в Європі та на Сході здавна були певні розбіжності. В Європі здоровою вважали людину високого зросту, з атлетичним торсом, могутньою шиєю, вражаючим рельєфом м'язів. У древній східній скульптурі, на чудових картинах японського художника Хокусає замість атлетів із богатырською статуєю зображені люди середнього зросту, але в них атласна шкіра, блискуче волосся, посмішка і спокійний, сяючий погляд. Богатирю Сходу властива гнучкість, рухливість суглобів, пластика рухів, знання дихальної гімнастики, що підсилює фізичну і розумову діяльність.

Робіт, які стосувалися використання елементів східних единоборств у процесі навчання на уроках фізичної культури як ефективного засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення, розвитку рухових здібностей учнів, у науково-методичній літературі нами не виявлено. Існуючі дослідження Т. Ж. Абовян [2], С. М. Вачев [7], Юй Шань [16] та ін. стосуються лише професійної підготовки спортсменів з різних видів единоборств. Роботи Г. Н. Арзютова [3], В. В. Скрижєвської [13] акцентують увагу на науково-методичних проблемах спортивних единоборств. У ряді інших досліджень подається опис народних систем самозахисту М. М. Аркас [4], В. Пилат [12].

Питанню очевидної ефективності впровадження методик східних оздоровчих систем у навчальний процес загальноосвітніх шкіл приділено недостатньо уваги зі сторони науковців з урахуванням їх важливості. Тому питання введення елементів східних единоборств (на прикладі таеквон-до) у навчальну програму з фізичної культури для вивчення нами обрано не випадково.

Зв'язок з науковими планами, програмами. Дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Мета дослідження: оцінити ефективність експериментальної методики проведення уроків фізичної культури у 8–9 класах з застосуванням елементів таеквон-до як дієвого чинника формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення учнів.

Завдання дослідження:

– впровадити в навчальний процес методику навчання фізичної культури з елементами таеквон-до

та відповідну навчальну програму для учнів 8–9 класів (розділ «Таеквон-до»);

– перевірити ефективність впливу експериментальної методики навчання фізичної культури з елементами таеквон-до як засобу формування мотивації до здорового способу життя та систематичних занять фізичними вправами школярів.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у навчально-виховний процес фізичної культури було впроваджено паралельний порівняльний експеримент, створені експериментальна та контрольна групи. Експериментальна група займалася за запропонованою програмою, яка застосовувалася учнями на 3-му уроці фізкультури, контрольна – за державною.

Експеримент проводився протягом двох навчальних років з учнями ЗОШ № 5 та ліцею № 25 м. Житомира. В опитуванні та анкетуванні брали участь 221 учень та 112 учнів 8–9-х класів приймали участь безпосередньо в констатувальному та формувальному експериментах.

Методи дослідження. Нами використано комплекс діагностичних методик, зокрема: метод педагогічного спостереження і експертної оцінки; опитування і анкетування; тестування; метод статистичної обробки отриманих даних, використання яких у практиці педагогіки, фізичної культури та здоров'я підтвердило їхню адекватність та інформативність.

Виклад основного матеріалу. Таеквон-до є найперспективнішим серед східних единоборств для впровадження в навчальний процес загальноосвітньої школи, оскільки являє собою штучно створену, науково-обґрунтовану, синтетичну систему фізичного й морального вдосконалення особистості, що увібрала в себе найкращі здобутки інших східних систем. Його використання не потребує витрат на додаткове спортивне обладнання, дозволяє індивідуалізувати рівень навантаження для кожного конкретного учня й забезпечує щоденні самостійні тренування. Крім того, заняття таеквон-до спонукають до ведення здорового способу життя й відмови від негативних звичок.

Навчальна програма з фізичної культури (розділ «Таеквон-до») [8] розроблена як варіативна частина у викладанні фізичної культури у 8–9 класах у всіх типах загальноосвітніх навчальних закладах I–III ступенів і спрямована на реалізацію таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про оздоровчі методики східних країн, їх значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду шляхом вивчення елементів таеквон-до, удосконалення навичок життєво необхідних (захисних) рухових дій;
- розширення функціональних можливостей організму учнів через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо систематичних занять таеквон-до як одного з чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Структура навчальної програми включає в кожному році навчання 2 теоретичні, 31 практичний та



2 контрольні уроки.

Уроки з елементами таеквон-до спрямовані на поступовий розвиток фізичних якостей учнів: гнучкості, швидкості, сили, витривалості та спритності. Виконання спеціальних фізичних вправ, стійок, захисних та атакуючих рухів руками і ногами, комплексів формальних вправ сприяли розвитку в учнів 8 класу гнучкості (хлопці і дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці), а в учнів 9 класу – витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).

Впроваджена нами методика засвідчила, що введення в навчальний процес загальноосвітньої школи елементів бойових мистецтв стало запорукою покращення фізичної підготовленості (табл. 1) і підвищення рівня соматичного здоров'я учнів (табл. 2).

З'ясовано, що стимулювання розвитку самосвідомості учнів засобами таеквон-до стали важливим чинником формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя, внутрішніх мотиваційних установок на особисте самовдосконалення. Отримані данні свідчать про те, що запропонована програма позитивно вплинула на тривалість самостійних занять, про що

свідчать дані (табл. 3).

Висновки:

1. Введення до навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи елементів бойових мистецтв стало запорукою формування і підтримки належного здоров'я учнів і, разом з тим, профілактичним засобом щодо порушень опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем організму, які перебувають у розвитку.

2. Впроваджена методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів таеквон-до з учнями 8–9 класів привело до значного підвищення в них мотивації до занять фізичною культурою, у тому числі і до самостійних занять у позаурочний час.

3. Результати дослідження засвідчують, що для формування мотивації підлітків до систематичних занять фізичними вправами ефективними є такі групи методів виховання, які сприяють різнобічному впливу на свідомість, почуття і волю учнів з метою формування у них поглядів і переконань у необхідності занять фізичними вправами; організації діяльності і формуванню досвіду регулярних занять фізичними вправа-

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів тестування кінцевого рівня фізичної підготовленості учнів контрольних і експериментальних груп

Тестові завдання		Статистичні дані		Абсолютний приріст	Відносний приріст, %	Оцінка в балах КГ	Оцінка в балах ЕГ	Якісний приріст у балах	p	
		\bar{X} КГ (♂=32; ♀=24)	\bar{X} ЕГ (♂=30; ♀=26)							
Шкільні тести										
1	Човниковий біг 4x9 м (с)	♂	10,46	10,08	-0,38	-3,6	7	11	4	<0,05
		♀	11,72	11,57	-0,15	-1,3	6	7	1	>0,05
2	Біг 60 м (с)	♂	9,68	8,91	-0,77	-7,95	5	8	3	<0,05
		♀	10,48	10,18	-0,3	-2,86	7	8	1	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	193,1	205,0	11,9	6,16	6	9	3	<0,05
		♀	155,4	161,7	6,3	4,05	6	7	1	>0,05
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	♂	18,2	24,1	5,9	32,42	6	7	1	<0,05
		♀	12,5	15,0	2,5	20,0	9	12	3	<0,05
5	Підтягування (разів)	♂	6,4	7,7	1,3	20,31	5	10	5	<0,05
		♀	12,0	15,2	3,2	26,67	10	12	2	<0,05
6	Біг 2000 м (с)	♂	678,3	635,1	-43,2	-6,37	9	9	0	>0,05
		♀	752,0	719,4	-33,2	-4,41	8	9	1	>0,05
7	Нахил вперед з положення сидячи (см)	♂	2,8	6,5	3,7	132,14	3	6	3	<0,05
		♀	8,66	13,1	4,44	51,27	3	6	3	<0,05
\bar{X}		♂				29,85				
		♀				15,79				

Таблиця 2

Порівняльна характеристика морфо-функціональних індексів школярів після експерименту

Показники		Статистичні дані	Початок експерименту	бали	Кінець експерименту	бали	Абсол. приріст	Відносн. приріст (%)
КГ (♂=32; ♀=24)								
1	Індекс подвійного добутку (ум. од.)	♂	97,2	1	114,4	0	-17,2	-17,7
		♀	100,1	1	98,15	1	1,95	1,94
2	Індекс Руф'є (ум. од.)	♂	12,11	-1	14,77	-2	-2,66	-22
		♀	13,76	-2	12,21	-1	1,55	11,3
3	Життєвий індекс (мл·кг ⁻¹)	♂	58,9	2	59,25	2	0,35	0,6
		♀	52,5	2	54	2	1,5	2,85
4	Силовий індекс (%)	♂	42,9	0	50,5	1	7,6	17,7
		♀	38,5	0	40,1	0	1,63	4,23
5	Масовий індекс (бали)	♂	0,35	1	0,3	-1	-0,05	-14,29
		♀	0,36	1	0,29	-1	-0,07	-19,44
Рівень соматичного здоров'я (сума балів)		♂	низький	2	низький	0		
		♀	низький	1	низький	2		
ЕГ (♂=30; ♀=26)								
1	Індекс подвійного добутку (ум. од.)	♂	101,6	0	101,08	0	0,52	0,51
		♀	97,6	1	93,5	1	4,1	4,2
2	Індекс Руф'є (ум. од.)	♂	13,42	-2	11,16	-1	2,26	16,8
		♀	14,22	-2	10,42	2	3,8	26,7
3	Життєвий індекс (мл·кг ⁻¹)	♂	58,9	2	63,1	3	4,2	7,13
		♀	51,4	2	55,8	3	4,4	8,6
4	Силовий індекс (%)	♂	46,4	1	56,2	2	9,8	21,1
		♀	35,9	0	46,4	2	10,5	29,2
5	Масовий індекс (бали)	♂	0,34	0	0,32	0	-0,02	-5,88
		♀	0,36	1	0,29	-1	-0,07	19,44
Рівень соматичного здоров'я (сума балів)		♂	низький	1	нижче від середнього	4		
		♀	низький	1	середній	8		

ми; стимулюванню поведінки і діяльності учнів, спрямованої на впровадження здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок. Проведене дослідження розкриває перспективи розробки адек-

ватних методик та вказує на необхідність дослідження умов підготовки майбутніх вчителів до використання елементів східних єдиноборств в процесі навчання.

Література:

1. Абаев Н. В. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу / Н. В. Абаев, И. Е. Гарри. – Иркутск : Восточно-Сибирская правда, 1991. – 160 с.
2. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозиро-

Гаврилюк В. О., Оланасюк Ф. Г. ВИКОРИСТАННЯ В НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СХІДНИХ ЄДИНО-

Таблиця 3

Порівняльна характеристика тривалості самостійних занять фізичними вправами учнів 8–9 класів

Тривалість занять (хв)	Експериментальні класи				Контрольні класи			
	до експер.		після експер.		до експер.		після експер.	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
0	4	6,5	-	-	4	6,3	7	11,0
20	15	24,1	9	14,5	15	23,4	20	31,3
30	16	25,8	10	16,2	16	25,0	17	26,5
40	11	17,7	14	22,5	12	18,7	6	9,3
60	10	16,2	16	25,8	11	17,2	8	12,5
90	2	3,2	5	8,0	2	3,1	2	3,1
120	4	6,5	8	13,0	4	6,3	4	6,3
Всього	62	100	62	100	64	100	64	100
$X \pm m$ (хв)	33±4		55±4,7		43,6±3,4		39,5±3,6	

ванних физических и гипоксических нагрузок : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Ж. Абовян. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 24 с.

3. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НГГУ имени М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

4. Аркас М. М. Історія України-Русі / М. М. Аркас. – Київ. : Вища школа, 1991. – 456 с.

5. Боевые искусства : [пер. с англ. Ц. Борковски., М. Манзо.]. – М. : АСТ ; Астрель, 2004. – 331 с.

6. Бос В. Таэквон-до: Базовые приемы и техника боя / [пер. с итал. В. Бос, С. Фаберо, П. Джаннерини]. – М. : АСТ ; Астрель, 2004. – 159 с.

7. Вачев С. М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів / С. М. Вачев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 39–41.

8. Гаврилюк В. О. Фізична культура в школі з елементами таеквон-до [для учнів 8-9 класів : навч. посіб. для вчителів фіз. культури] / В. О. Гаврилюк. – Житомир. : Полісся, 2011. – 104 с.

9. Закон України «Про освіту» // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К. : Міленіум, 2001. – С. 32.

10. Національна доктрина розвитку освіти / Офіційний вісник України від 03.05.2002. – 2002 р. – № 16. – 11 с.

11. Нестеров А. А. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай) / А. А. Нестеров, М. Н. Забурдаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 58–61.

12. Пилат В. Бойовий гопак / В. Пилат. – Львів : Галицька Січ. – 1994. – 288 с.

13. В. В. Скрижевська. Вплив занять різними видами єдиноборств на формування агресивності студентської молоді на прикладі східного і західного / В. В. Скрижевська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : [зб. наук. праць : За ред. Г. М. Арзютова]. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Випуск 14. – С. 110–113.

14. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : [навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. фіз. вих. і спорту] / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

15. Чой Хонг Хи. Энциклопедия таеквон-до / Чой Хонг Хи. – М. : ТДК, 1993. – 763 с.

16. Юй Шань. Индивидуализация процесса подготовки квалифицированных тхеквондистов на основе использования современных средств контроля / Юй Шань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – 2008, № 1–2.