

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ УКРАЇНСЬКИМ РУКОПАШЕМ «СПАС» НА РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ

Камаєв О. І., Лукоянова К. В.  
Харківська державна академія фізичної культури  
Запорізький національний університет

**Анотація.** Розглянуто можливість застосування українського рукопашу «Спас» як засобу самовиховання та самовдосконалювання підлітків. Встановлено, що використання засобів українського рукопашу «Спас» є одним з найбільш ефективних шляхів формування морально-вольових якостей у підлітковому віці. Подолання труднощів на заняттях з українського рукопашу є справжнім тренуванням не тільки м'язів підлітка, але і його морально-вольових якостей.

**Ключові слова:** підлітки, український рукопаш, морально-вольові якості.

**Аннотация.** Камаев О. И., Лукоянова Е. В. Влияние занятий украинским рукопашным боем «Спас» на развитие морально-волевых качеств подростков 13–14 лет. Рассмотрена возможность применения украинского рукопашного боя «Спас» как средства самовоспитания и самосовершенствования подростков. Установлено, что использование средств украинского рукопашного боя «Спас» является одним из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств в подростковом возрасте. Преодоление трудностей на занятиях по украинскому рукопашному бою является настоящей тренировкой не только для мышц подростка, но и его морально-волевых качеств.

**Ключевые слова:** подростки, украинский рукопашный бой, морально-волевые качества.

**Abstract.** Kamaev O., Lukojanova E. The influence of employments the Ukrainian hand-to-hand fight «Spas» on development of morally-volitional qualities of teenagers 13–14 years. In work, possibility of application of the Ukrainian hand-to-hand fight is examined «Spas» as facilities of perfection for the teenagers of aims and reasons of self-education. «Spas» the use of facilities of the Ukrainian hand-to-hand fight is one of the most effective ways of forming of morally volitional qualities in teens. Surmounting obstacles on employments on the Ukrainian hand-to-hand fight is the real training not only for the muscles of teenager but also for his morally volitional qualities.

**Key words:** teenagers, ukrainian hand-to-hand fight, morally-volitional qualities.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У підлітковому віці закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, відношення до себе, до людей, до суспільства, крім того, в даному віці стабілізуються риси вдачі і основні форми міжособистісної поведінки.

Використання засобів фізичного виховання є одним з найбільш ефективних шляхів формування морально-вольових якостей. Регулярні заняття спортом дозволяють отримати максимальний результат. Підліток повинен бути достатньо фізично розвинений, щоб при збігу життєвих обставин бути готовим до захисту Батьківщини, до захисту власної гідності, своєї сім'ї. У процесі навчальної діяльності слід формувати в учнів позитивне відношення до майбутніх труднощів, пов'язаних зі вступом до дорослого життя [1].

Особливості психіки підлітків необхідно враховувати при організації їх фізичної активності. З одного боку, необхідно заохочувати їх прагнення до самоствердження через сферу спортивних занять і фізичної підготовки, а з іншої – необхідно формувати у дитячого віку розуміння суспільної важливості високого рівня їх здоров'я.

Актуальність даної проблеми визначає й те, що у частини випускників середніх шкіл виявляються слабо сформовані такі важливі особистісні якості, як ініціативність, витримка, самостійність, сміливість, наполегливість, дисциплінованість, колективізм [1–5].

Не викликає сумніву той факт, що активні заняття дітей у секціях і групах фізкультурно-спортивної

спрямованості дозволяє їм більш повно розкрити свої здібності, знайти впевненість у собі, вирости особою, готовою до подальшої інтелектуальної, професійної і духовної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Воля має саморегулюючу функцію, сприяючи здійсненню провідних ідей та етичних принципів. Зв'язок вольових якостей з етичними підкреслюється в дослідженні В. Є. Турина, що розглядає рівні морально-вольової активності підлітків. А. В. Веденов відзначає, що «всьяке виховання волі самої по собі, у відриві від етичного виховання, завжди приводить до виховання егоїстичної волі, протиприродної для людини». Автор робить акцент на формуванні вольових якостей через етичні відносини в колективі.

У роботах Н. І. Решетень, О. А. Черникової та ін. підкреслюється необхідність вивчення проблеми взаємин у колективі в процесі спортивної діяльності, як стрижневого питання виховання, що визначає етичний розвиток особи підлітка. Із сукупності проблем етичного виховання підлітків, що розглядаються в дослідженнях Ю. Ф. Буйлина, А. А. Дергач, А. А. Тер-Ованесяна, Н. Є. Шуркової та інших, можна виділити деякі аспекти виховання етично-вольових якостей у процесі спортивної діяльності. Це, перш за все, формування у підлітків етичних понять, становлення етичної свідомості і моральної зрілості в поведінці, вироблення стійких етичних переконань та ідеалів.

У дослідженнях К. П. Жарова, А. Ц. Пуні доказано, що процес етичного виховання школярів тісно пов'язаний з їх фізичним розвитком.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана в рамках наукових тем, які розробляються колективом факультету фізичного виховання Запорізького національного університету «Дослідження особливостей формування адаптаційних можливостей організму в онтогенезі і розробка кількісних методів їх оцінки» (код державної реєстрації № 0106U000583) на 2004–2006 рр. та «Вивчення адаптивних можливостей організму спортсменів на різних етапах навчально-тренувального процесу» (код державної реєстрації № 0104U010163) на 2006–2008 рр.

**Мета** даного дослідження полягала у визначенні зміни рівня прояву морально-вольових якостей підлітків при заняттях українським рукопашем «Спас».

Психологічне тестування здійснювалося з використанням психологічних методик. Для дослідження рівня морально-вольових якостей були взяті такі методики: «Соціальна сміливість» та тест «Самооцінка сили волі».

**Методика «Соціальна сміливість».** Дана методика є фрагментом багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (чинник Н). Вона є тест-опитником, що містить 13 запитань. Обробка даних опиту: за відповіді «а» і «в» нараховується по 2 бали, за відповідь «б» – 1 бал. Висновок складається за загальною сумою балів. Чим більше набрана сума балів, тим більше виражена соціальна сміливість.

**Тест «Самооцінка сили волі».** Тест розроблений і описаний Н. Н. Обозовим і призначений для вивчення

узагальненої характеристики прояву сили волі. Дана методика є тест-опитником, що містить 15 запитань. На запитання можна відповісти: «так» – 2 бали, «не знаю» або «трапляється» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** У експерименті взяли участь підлітки 13 та 14 років (n=103) м. Запоріжжя. З них було скомплектовано чотири групи: дві експериментальні і дві контрольні. Контрольні групи склали підлітки 13 (n=28) та 14 років (n=27), що займалися в секції з кікбоксингу та відвідували групи початкової підготовки першого року навчання. Заняття проводилися три рази на тиждень по 2 години (згідно з навчальною програмою з кікбоксингу). Експериментальні групи склали підлітки 13 (n=25) та 14 років (n=23), що займалися в секції з українського рукопашу «Спас». Тривалість експерименту складала один навчальний рік.

У результаті проведеного експерименту був отриманий позитивний результат підвищення рівня прояву волі в експериментальних групах. Так, у підлітків, які займаються українським рукопашем «Спас» по двох проведених тестах «Соціальна сміливість» та «Самооцінка сили волі» не виявлено низького рівня прояву волі, тільки середній та високий в порівнянні з контрольними.

У контрольних групах рівень прояву волі залишився на тому ж рівні, який був до експерименту. Підсумкова оцінка рівня прояву волі обстежуваних свідчить про ефективність авторської програми (рис. 1, 2).

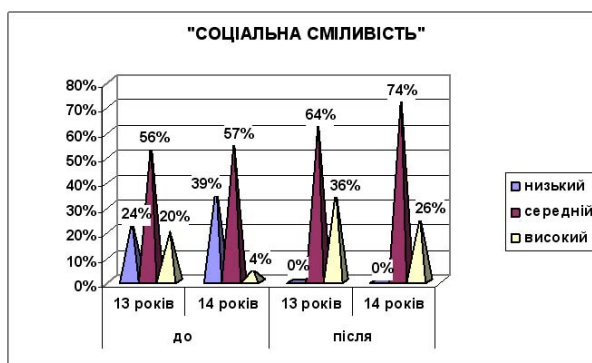
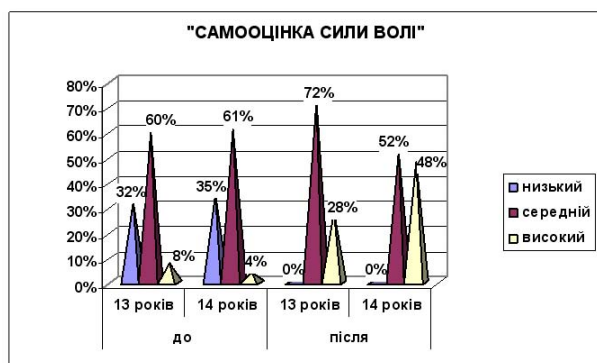


Рис. 1. Рівень прояву сили волі підлітків 13–14 років експериментальної групи

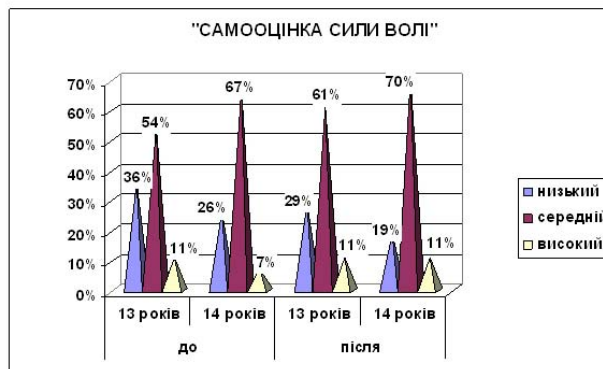
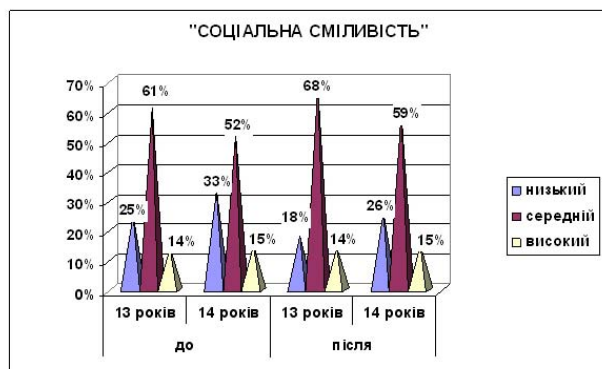


Рис. 2. Рівень прояву сили волі підлітків 13–14 років контрольної групи

Камаєв О. І., Лукьянова К. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ УКРАЇНСЬКИМ РУКОПАШЕМ «СПАС» НА РОЗВИТОК МО-

В експериментальних групах за двома проведеними методиками 64 % підлітків 13 років та 74 % підлітків 14 років досягли високого рівня прояву волі, тоді як в контрольній групі цей відсоток трохи підвищився в 13 років та склав 22 %, а в 14 років він залишився незмінним, що склало 29 %.

Слід зазначити, що в експериментальних групах, після експерименту, нами не виявлено підлітків з низьким рівнем прояву волі. У контрольних групах відсоток дітей з низьким рівнем прояву волі залишився достатньо високим (48 та 44 % в 13 та 14 років відповідно).

Необхідно також підкреслити значне зменшення кількості підлітків 13 та 14 років, які належать до групи з середнім рівнем прояву волі в експериментальних групах порівняно з контрольними після експерименту.

Дані результати свідчать про вагомий вплив навчального експерименту, проведеного з підлітками. І, на нашу думку, заняття українським рукопашем «Спас» є одним з найбільш ефективних шляхів формування морально-вольових якостей підлітків.

#### **Висновки з даного дослідження:**

1. Заняття з українського рукопашу «Спас» ви-

ховують емоційно-вольову сферу, яка є необхідною умовою для розвитку особистості підлітка.

2. Рівень прояву сили волі після експерименту у підлітків експериментальної групи виражений сильніше, ніж в контрольній. Це може бути пов'язано з тим, що заняття з українського рукопашу «Спас» спрямовані на розвиток активної орієнтації на певний зміст чоловічого ідеалу – якостей «справжнього чоловіка». Це – сила, воля, сміливість, мужність, витривалість.

3. Український рукопаш є ефективним засобом виховання фізично і духовно здорового молодого покоління, сприяє формуванню морально-вольових якостей (дисциплінованість, рішучість, сміливість, мужність, готовність до подолання труднощів і перепон) і цивільних якостей особи.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з вивченням особливостей адаптації організму до фізичного навантаження та формування морально-вольових якостей дівчат та хлопців під впливом занять українським рукопашем «Спас» на різних етапах спортивної підготовки.

#### **Література:**

1. Божович Л. И. Что такое воля? / Л. И. Божович // *Семья и школа*. – М., 1991. – № 1. – С. 32–35.
2. Виноградова Н. Д. Морально-волевые качества личности / Н. Д. Виноградова. – М., 1997.
3. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: метод. рекомендации // *Ом. гос. пед. Ин-т им. Горького*. – Омск : ОГПИ, 2001.
4. Зимин П. П. Воля и ее воспитание у подростков / П. П. Зимин. – Ташкент, 1985. – 37 с.
5. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – 73 с.