

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

Гаврилюк В. О., к.пед.н., Опанасюк Ф. Г., доцент

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній системі освіти пріоритет у формуванні та зміцненні здоров'я, набутті знань і звичок 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 самовдосконалення особистості учнів є актуальним. У науковій літературі зустрічається поділ усіх систем оздоровчої гімнастики на східні та європейські, а останні часом й американські, що стали інтернаціональними [1].

Аналіз літературних джерел [1;5;6;15] дає підстави стверджувати, що заняття східними единоборствами 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.

Мета дослідження: оцінити ефективність експериментальної методики проведення уроків фізичної культури 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; 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.

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, оскільки являє собою штучно створену, науково-обґрунтовану, синтетичну систему фізичного й морального вдосконалення особистості, що увібрала в себе найкращі здобутки інших східних систем. Навчальна програма з фізичної культури розроблена як варіативна частина у викладенні фізичної культури 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.

Впроваджена нами методика засвідчила, що введення в навчальний процес елементів бойових мистецтв стало запорукою покращення фізичної підготовленості.

Результати дослідження засвідчують, що для формування мотивації 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 формування досвіду регулярних занять фізичними вправами; стимулюванню поведінки і діяльності учнів, спрямованої на впровадження здорового способу життя.

Висновки: Впроваджена методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів таеквон-до привело до значного підвищення мотивації до занять фізичною культурою, у тому числі і до самостійних занять у позаурочний час.

Використані джерела інформації

1. Абаєв 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 дозированных 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. – 288с.
 13. Скрижевська В.В. Вплив занять різними видами единоборств на формування агресивності студентської молоді на прикладі східного і західного/ Скрижевська В.В. // 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. – 763с.
 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.