

ШИФР: ЮНІ СПОРТСМЕНИ

**НАЗВА РОБОТИ: ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА.....	6
1.1. Суть проблеми й напрями формування інтересу школярів до фізичного виховання	6
1.2. Виховний потенціал бойового мистецтва.....	10
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА.....	18
2.1. Аналіз стану фізичного виховання школярів на прикладі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради.....	18
2.2. Майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.....	21
Висновки до другого розділу.....	30
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	32
ДОДАТКИ.....	35
АНОТАЦІЯ.....	38

ВСТУП

Актуальність. Концепція Нової української школи (2016) наголошує на тому, що кожна дитина цілком неповторна й індивідуальна, унікальна від природи й талановита. А отже місія Нової української школи полягає в тому, щоб організовувати допомогу школярам, розкривати й розвивати їхні здібності й таланти на основі партнерства між педагогами, батьками й учнями [12].

У Законі України «Про середню освіту» (2017) у статті 5 наголошено про необхідність «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)» [8].

Не дивлячись на оптимістичне декларування основних ідей освітньої політики, реальний стан здоров'я дітей як майбутнього української нації є помітно незадовільним. У щорічній доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України (2016) увага акцентована на тому, що реформування освіти в Україні без урахування стану здоров'я школярів вплинуло на їхню захворюваність. Негативно вплинули такі чинники: інформаційне перевантаження, стресогенні ситуації, обмеження фізичної активності (школярі постійно сидять за комп'ютером, їх цікавлять лише розважальні ігри), пасивна позиція дітей та сім'ї щодо власного здоров'я. У школярів реєструється найвища поширеність хвороб і накопичується хронічна патологія через незадовільну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності й низькому рівні функціонального резерву серця [30].

Теоретичними засадами дослідження слугували наукові праці вчених, присвячені таким питанням: розкриття змісту фізичного виховання та його практичної значущості для людини (В. Лозова, Л. Сущенко, Г. Троцько, Б. Шиян); формування в школярів інтересу до занять фізичною культурою і

спортом, позитивного ставлення до здорового способу життя (Г. Безверхня, І. Васкан, В. Кузьменко, А. Розтока, Є. Столітенко, В. Щирба); залучення вчителів і батьків до розв'язання проблеми байдужого ставлення школярів до фізичного виховання, приділення уваги активному запровадженню здоров'язберігаючих технологій (О. Бугакова, Л. Демінська, С. Кіриченко, Л. Рибалко, Р. Черновол-Ткаченко); оволодіння основами бойового мистецтва як школярами, так і дорослими – батьками, майбутніми вчителями фізичної культури та юними спортсменами, тренерами (О. Бекас, Н. Бойченко, Р. Голубничий, Д. Іванов, В. Ласиця, Г. Огарь, В. Олійник, Ю. Паламарчук, В. Санжаров) [1- 6; 9; 13; 14; 17; 18; 22; 25; 26; 28; 29].

Проте, проблема формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва залишається недостатньо розробленою.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання школярів.

Предмет дослідження: напрями й шляхи формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

Мета дослідження: розкрити виховний потенціал бойового мистецтва та спроектувати його вплив на формування інтересу школярів до фізичного виховання.

Для вирішення поставленої мети були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. З'ясувати суть проблеми та напрями формування інтересу школярів до фізичного виховання.
2. Розкрити виховний потенціал бойового мистецтва.
3. Проаналізувати стан фізичного виховання школярів на прикладі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради.
4. Розробити та впровадити майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та

методичної літератури з теми дослідження; порівняння; педагогічне спостереження за зовнішніми проявами інтересу школярів до фізичного виховання на уроках, у процесі самовиховання; анкетування.

Наукова новизна: *вперше* спроектовані напрями та шляхи формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва, зокрема на прикладі джиу-джитсу; розроблено й упроваджено майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва; *уточнено* суть понять «інтерес школярів до фізичного виховання» і «виховний потенціал бойового мистецтва»; *подальшого розвитку* набули категорії фізичного виховання (мета, завдання, принципи, зміст, методи, форми і засоби).

Практична значущість: розроблено й упроваджено майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

Апробація. Матеріали дослідження були подані на педагогічній олімпіаді, що проводилася на кафедрі загальної педагогіки й педагогіки вищої школи ХНПУ імені Г. С. Сковороди (2017, 2018), в публікації на тему «Педагогічний потенціал джиу-джитсу» (Науково-дослідна робота студентів як чинник удосконалення професійної підготовки майбутнього вчителя : зб. наук. праць. Харків : Видавництво «Мітра», 2018. 85 – 87 с.). На базі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради був проведений майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» для старшокласників, батьків та вчителів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА

1.1. Суть проблеми й напрями формування інтересу школярів до фізичного виховання

Фізичне виховання є змістовим компонентом освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), а якщо конкретніше – виховної його наповнюваності. Так, під час вивчення педагогіки, модулю з теорії виховання, майбутні вчителі фізичної культури ознайомлюються з основами фізичного виховання як невід’ємної складової загалом освітнього процесу, а також професійного самовиховання [14]. Одним із завдань, яке вони намагаються виконати, це навчитися формувати інтерес школярів до фізичного виховання, взаємодіяти та залучати батьків до фізичного виховання.

Формування інтересу школярів до фізичного виховання є актуальною педагогічною проблемою, оскільки в основі будь-якої діяльності людини лежить її мотивація, орієнтири якої останнім часом повернуті до виявлення негативних дій (вживання наркотиків та алкоголю, агресивна поведінка, неповага до іншої людини, правопорушення). Це стосується молоді, яка бере приклади з оточення, що також бувають негативними.

Зауважимо, що в науковій праці Г. Безверхньої [1] йдеться про те, що виявлення мотивації школярів до фізичного виховання (потреби й бажання займатися фізичною культурою на уроках, інтерес до різних видів фізичної культури й спорту, наявність ідеалу в спорті) вимагає вивчення тих спонукань, котрими вони керуються на заняттях, у позакласній діяльності. До того ж мотивація є прихованою властивістю кожної людини, тому вчителю й батькам важко виявляти та впливати на потреби школярів систематично займатися фізичним вихованням.

Спробуємо проаналізувати ті чинники, що негативно впливають на формування інтересу школярів до фізичного виховання.

Це такі чинники:

а) на уроках фізичної культури, а також у спортивних секціях, у процесі самостійного виконання школярами фізичних вправ у домашніх умовах недостатньо реалізується диференційований підхід і система педагогічного контролю за фізичним станом особистості в процесі фізичного виховання, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях; слід зазначити, що з цим також пов'язана відсутність індивідуальних програм фізичного саморозвитку школярів;

б) не враховуються інтереси школярів при виборі фізичних вправ, що включені до програми з фізичної культури; існує необхідність відводити більше годин на варіативний компонент та адаптувати до інтересів учнів;

в) при проведенні занять з фізичної культури, особливо у підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що позитивно впливає на емоційний стан як дівчат, так і хлопців, сприяє вихованню їхнього естетичного смаку;

г) як відомого, для школярів проводяться спортивні змагання, однак недостатньо розробленою є система заохочування учнів та їхніх батьків до спільних подібних заходів;

д) бракує досвіду пропагування екстремальних професій, що вимагають фізичної загартованості, спортивної витримки, чоловічої мужності. Так, служба у Збройних силах України стає контрактною, однак недостатньо пояснюються школярам, особливо старшокласникам, вимоги до фізичного розвитку й самовдосконалювання військовослужбовців, роль фізичного загартування під час занять, наприклад, бойовим мистецтвом.

На жаль, однією з причин ситуативного характеру інтересу школярів до фізичного виховання є відсутність прикладу з боку дорослих: учителів, батьків, спортсменів, громадських діячів.

На наш погляд, однією з причин послабленого інтересу школярів до фізичного виховання є відсутність можливостей займатися різними видами спортивної діяльності, у тому числі й бойовими мистецтвами.

Як результат такого впливу - негативне ставлення підлітків до фізичного виховання, несистематичне відвідування ними уроків фізичної культури, відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами.

Нагальним є таке завдання Інституту українського козацтва при ХНПУ імені Г. С. Сковороди [10], як сприяння розвитку та популяризації різних видів спорту, заснованих на козацьких традиціях і звичаях, участь молоді в спортивних змаганнях з метою відчуття козацького духу й фізичного загартування, патріотичного виховання.

У межах дослідження нам імпонує наукова праця В. Олійник [18], в якій виокремлено особливості викладання бойових мистецтв в ЗЗСО та цілком погоджуємося з тим, що дослідник наголошує на нагальних змінах і підвищенні уваги до фізичного виховання молоді, запровадження нових методів і форм фізичного виховання.

На основі проведеного аналізу й узагальнення головних ідей науковців (О. Бугакова, В. Кузьменко, Є. Столітенко та інші), спроектуємо *напрями формування інтересу школярів до фізичного виховання*. На основі осмислених висновків до таких напрямів належать:

а) реалізація особистісно зорієнтованого підходу до фізичного виховання школярів. Як на думку вчених, то це врахування вікових, індивідуальних та особистісних якостей школярів шляхом розробки фізичних вправ відповідно до віку, розвитку психічних і фізичних процесів дитини, індивідуальної динаміки фізичного розвитку. Певним чином ідеться про виховні можливості уроків фізичної культури, самостійних занять фізичною культурою й самовихованням:

б) виховання здорового способу життя як стратегія й тактика організації роботи педагогічного колективу, а не лише пропагування й звітування.

Показниками реалізації цієї ідеї мають стати діагностування, проектування, планування, організація й контроль процесу виховання здорового способу життя учнів, що останнім часом ми називаємо моніторингом; створення в ЗЗСО необхідних матеріально-спортивних та санітарно-гігієнічних умов для фізичного виховання школярів; поповнення спортивних залів новим інвентарем;

в) організація взаємодії педагогічного колективу загальноосвітнього навчального закладу з батьками. На думку вченої й директора Харківської гімназії №116 Харківської міської ради О. Бугакової, взаємодія педагогічного колективу загальноосвітнього навчального закладу з батьками – це «взаємоактивність і взаємовплив суб'єктів один на одного в системі спільної особистісно-орієнтованої ціннісно-моральної діяльності закладу освіти, спрямованої на формування гуманістичних цінностей та якостей, мотивації й правил гуманної поведінки та заснованої на конструктивному діалозі й позитивній міжособистісній співпраці, що веде до якісних змін суб'єктів й об'єктів взаємодії шляхом взаєморозуміння та взаємодопомоги» [4, с. 7];

г) упровадження здоров'язберігаючих технологій у ЗЗСО як навчання школярів прийомам здорового способу життя. У статті Л. Демінської [2] названі прийоми, якими мають оволодівати учні: ранкова, дихальна, оздоровча гімнастики, миття рук і використання носової хустинки, надання першої допомоги при порізах, укусах тварин, отруйних комах тощо.

Тому в ЗЗСО слід активізувати думку про проведення масових оздоровчих заходів, спортивно-оздоровчих заходів, тематичного свята, наприклад, «Дні здоров'я», «Дні сімейного здоров'я», колективні екскурсії на природу, бесіди за такими темами: «Чи знаєте Ви фізичні здібності своєї дитини?», «Як допомогти дітям обрати напрям фізичного виховання?», «Здоров'я Вашої дитини», «Спілкування батьків з дітьми», «Про культуру поведінки», «Родина і спорт», «Мікроклімат родини», «Про сімейну

демократію», «Перші кроки до творчості», «Абетка харчування», «Батьки й шкільні оцінки», «Вільний час батьків».

Як результат такого позитивного впливу – активна участь школярів у спортивних змаганнях на рівні ЗЗСО, району, міста.

Отже, на підставі аналізу наукових праць [1; 4; 5; 6; 13; 25; 29] і досвіду, отриманого під час педагогічної практики в ЗЗСО, уточнимо суть поняття «інтерес школярів до фізичного виховання» як прагнення до пізнання й розкриття власного фізичного потенціалу, що відображається в конкретних діях здорового способу життя й заняттях з фізичного виховання як під керівництвом учителя фізичної культури чи тренера, так і самостійно. У межах дослідження увагу акцентовано на думці про те, що в ЗЗСО для підвищення інтересу школярів до фізичного виховання необхідно використовувати засоби бойового мистецтва, що мають неабиякий виховний потенціал.

1.2. Виховний потенціал бойового мистецтва

Інтерес молодих людей до бойового мистецтва був завжди. Певною мірою цьому посприяли відеосалони 1970-х років XX століття зі східними та голлівудськими бойовиками, у яких герої, рухаючись плавно та м'яко з граційністю пуми й наносячи удари ворогам зі сміливістю лева, завжди перемагали цілу купу накачаних поганих хлопців.

Терміном «бойові мистецтва» називають традиційні системи бою, що практикуються східною й західною цивілізаціями протягом тисячоліть.

Сучасну молодь бойове мистецтво приваблює передусім прагненням оволодіти ефективними прийомами самооборони, навчитися перемагати сильнішого за себе суперника. Звичайно, тут відіграють роль і такі чинники, як: самоствердження особистості в соціумі, реалізація її внутрішніх резервів і зацікавленість екзотичним видом спорту. Бойові мистецтва є системою тренування свідомості, тіла й духу людини заради досягнення нових акме-

вершин морального й фізичного самовдосконалювання. Вони позитивно впливають на емоційність й самовираження особистості, загартовують силу волі й терплячість.

Нині поширюються різні види східних єдиноборств: джиу-джитсу, карате, дзюдо, таекван-до, самбо, ушу та ін. (дод. А).

Бойові мистецтва мають неабияку виховну цінність. Заняття бойовими мистецтвами покликані змінювати в фізичному, психологічному та емоційному розвитку людину. Оскільки тренувальні методики бойових мистецтв ґрунтуються на законах природи, організм людини може легко пристосуватися до виконання фундаментальних технік, унаслідок чого школярі мають змогу досягати власного найвищого фізичного розвитку. Фізичні зміни в організмі людини неминуче ведуть за собою зміни психологічні та емоційні, що й є для багатьох головною метою занять бойовими мистецтвами. Збільшення фізичної сили, позбавлення від надмірної ваги, покращення координації рухів, здатність оволодіння новими прийомами та техніками бою та вміння протидіяти агресії супротивника під час виконання прийомів самозахисту ведуть до зростання самооцінки учня. Людина, помічаючи як підвищуються її фізичні можливості, починає відчувати все більшу впевненість у власних силах і в тому, що вона здатна досягти успіху в житті. Вона починає вірити в себе, і це стосується не тільки бойового мистецтва, але й переноситься до будь-якої сфери її діяльності. Ці зміни особливо цінні для дітей та підлітків. Молоді люди, розпочинаючи свій життєвий шлях, часто відчують розгубленість і невпевненість, особливо коли перед ними постає необхідність прийняття якого-небудь рішення. Це може стати причиною розвитку комплексу неповноцінності. Якщо діти не знають, як впоратися з власними проблемами, вони можуть шукати шляхи їх подолання в деструктивній і тупиковій діяльності, звертаючись до наркоманії й алкоголізму, розвиваючи хаотичне, недбале ставлення до свого здоров'я. Якщо ж діти, ще в шкільному віці, отримують досвід подолання перешкод, як це

неминуче відбувається при вивченні бойових мистецтв, вони на власному прикладі зрозуміють, що безвихідних ситуацій не існує. До будь-яких змін вони почнуть ставитися як до виклику й навчатися докладати всіх зусиль для вирішення виникаючих перед ними проблем.

Розкриємо виховний потенціал бойового мистецтва на прикладі джиу-джитсу, дзюдо, самбо.

Джиу-джитсу. Наразі все більшої популярності в Україні набуває японське бойове мистецтво джиу-джитсу. У дослівному перекладі джиу (дзю) означає легко, поступливо, ніжно; джитсу (дзюцу) – мистецтво, спосіб. Поєднання цих двох понять дає можливість отримати визначення джиу-джитсу як мистецтва м'якості, а ще точніше - мистецтва м'яко поступатися. Попри його метафоричність, таке тлумачення відображає сутність цього виду спорту: поступатися, щоб перемогти. Отже, джиу-джитсу, або джиу-джицу, дзю-дзюцу – це один із видів японського бойового мистецтва, що поєднує техніку роботи зі зброєю та без неї; це мистецтво рукопашного бою, основним принципом якого є «м'яка», «піддатлива» техніка рухів [11; 16; 19; 20; 27].

Джиу-джитсу є наукою для слабкого проти сильного. Вона навчає, що силі потрібно протиставляти не силу, а спрямовувати чужу силу для своєї користі [16]. Таким чином, основним принципом джиу-джитсу є не йти на пряме протистояння, щоб перемогти, не опиратися, а поступатися перед натиском суперника, лише направляючи його дії в потрібний бік, поки той не опиниться в пастці, і тоді обернути силу й дії ворога проти нього самого [19].

Джиу-джитсу – це своєрідний світ, який у мініатюрі відтворює менталітет, філософію й культуру Країни сонця, що сходить. А тому джиу-джитсу має потужний виховний потенціал. По-перше, на заняттях у секції джиу-джитсу формуються як спеціальні, так і загальнонавчальні вміння та навички. Спорт вимагає дисципліни й самодисципліни. Тому на перший план висувається вміння планувати свою діяльність (планування дня, тижня) і створювати умови для діяльності (самостійні тренування, дотримання правил безпеки

життєдіяльності). Під спеціальними навичками ми розуміємо оволодіння учнями основними прийомами самооборони.

По-друге, хоча оволодіння техніками джиу-джитсу є основною метою занять у спортивній секції з цього бойового мистецтва, воно не може бути повноцінним без формування цілісної системи ставлення вихованців до оточуючого світу й людей. Тому в педагогічній науці джиу-джитсу насамперед повинно розглядатися у виховному аспекті.

Філософською основою джиу-джитсу є давнє учення, за яким людина протягом життя будує та зміцнює чотири основні стіни своєї фортеці: здоров'я, спілкування з оточуючими, знання та працю, духовність. Якщо руйнується одна зі стін фортеці, життя людини може зруйнуватися, як картковий будинок [11; 27]. Може, тому майстри джиу-джитсу прагнули не лише забезпечити своїх учнів усім технічним арсеналом школи, але й прищепити їм певні філософські й життєві принципи, що визначали б їх життєвий шлях. Перефразовуючи відоме прислів'я, лише здоровий дух сформує здорове тіло. Знання з джиу-джитсу мають перейти лише учневі, морально підготовленому до цього.

Найбільш повними вважаються ті системи навчання джиу-джитсу, що ознайомлюють учнів з основами медицини й техніками медитації, практичне застосування яких відбувається під час аутогенних тренувань, що є нічим іншим, як самонастроєм на позитивний результат [20].

Застосовуючи поруч із тренуваннями тіла психофізичну підготовку, педагоги-тренери не тільки розвивають уміння учнів спрямовувати свої здібності на керування й концентрацію життєвої енергії «кі», але й загартовують їхню волю, розвивають навички внутрішньої саморегуляції, самоналаштування на успіх і самоконтролю під час бою, тобто заняття сприяють, за японською філософією, зміцненню однієї зі стін життєвої фортеці людини – духовності.

Заняття джиу-джитсу підпорядковуються певним правилам поведінки й дотримання елементів етикету ведення бою (традиційне вітання, повага як до

переможця, так і до переможеного). Інакше кажучи, джиу-джитсу живе за власним моральним кодексом, що є обов'язковим для всіх спортсменів. Знання японської культури, відчуття її духу в джиу-джитсу є складовою опанування цього мистецтва ведення бою.

Тому, по-третє, джиу-джитсу потрібно розглядати з позиції пізнавально-розвивальних можливостей для учнів. Як загальновідомо, опанування будь-яким видом діяльності починається зі знання її особливостей, що тісно пов'язані з історією виникнення. Історія джиу-джитсу – це історія Японії. Для розуміння духу мистецтва перемагати необхідно мати уявлення про роль конфуціанства в історії розвитку цього виду спорту, розуміти кодекс честі самураїв. Тож, на заняттях формуються не лише вміння й навички, а знання, що підкріплюються щоденною працею на тренуваннях.

Отже, заняття таким видом спорту як джиу-джитсу сприяє не тільки фізичному розвитку особистості, але й інтелектуальному; зміцнює не тільки здоров'я, але й дух; додає впевненості в собі; спонукає до творчості; націлює на успіх. Найголовнішим є те, що цей вид спорту сприяє вихованню фізично й морально здорової молоді – майбутнього української нації.

Дзюдо. На основі дзюдзюцу виникло японське бойове мистецтво як вид спорту, термін «дзюдо» перекладається з японської мови 柔道, じゅうどう та означає «шлях м'якої (беззбройної) боротьби». Основні правила, принципи тренувань і проведення змагань були сформульовані [Кано Дзігоро](#). Датою народження вважається день створення [Кано](#) першої школи дзюдо в 1882 р. Починаючи з 2011р., 28 жовтня (день народження засновника дзюдо Дзігоро Кано) щорічно відзначається як Всесвітній день дзюдо [7].

Спортивні тренування з дзюдо спрямовані на розвиток таких якостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Дзюдоїст повинен уміти швидко та зненацька атакувати, своєчасно захищатися та контратакувати. При цьому мати досить високий рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Успіх цих дій залежить лише від здатності

єдиноборця миттєво, точно та технічно вірно реагувати на положення в бою, що постійно змінюються [3].

У нашій країні створена Федерація дзюдо України, а спортсмени з цього виду спорту мають певні успіхи в міжнародних змаганнях. Українцям є ким пишатися, а молоді брати приклад. Так, киянин Сергій Новіков був чемпіоном Монреальської олімпіади, призерами олімпіад ставали Роман Гонтюк (срібло в Афінах, бронза в Пекіні), Руслан Машуренко (бронзова медаль у Сіднеї). У 2009 р. Георгій Зантарая у Роттердамі (Нідерланди) став першим в історії українським чемпіоном світу. На тому ж чемпіонаті світу Марина Прищепя здобула срібну медаль [7].

Самбо. Термін утворено завдяки словосполученню «самооборона без зброї». Самбо ще називають «невидимою зброєю», оскільки цей вид спорту поєднує фізичну культуру, видовище, спорт і самозахист. Це не лише вид спортивного єдиноборства та система протидії супротивнику без застосування зброї, а система виховання, що сприяє вихованню морально-вольових якостей, патріотизму й громадянськості молоді. На заняттях із самбо формується стійкість характеру людини, її витривалість і стриманість, виробляється дисципліна й відповідальність за власне життя, відбувається самоствердження особистості. Головним є те, що самбо виховує людей, здатних себе захистити, Батьківщину та свою сім'ю у складних умовах.

Самбо включає найбільш ефективні прийоми й тактику різних видів спортивних єдиноборств, бойових мистецтв і народних видів боротьби: кулачного бою, грузинської (чидаоби), казахської (казакша курес), татарської, бурятської боротьби; фінсько-французької, вільно-американської, англійської боротьби Ланкаширського й кемберлендського стилів, швейцарської, японської дзюдо й сумо та інших видів єдиноборств. Така система, спрямована на пошук усього передового й доцільного, покладена в основу філософії самбо — філософії постійного розвитку, поновлення, відкритості до всього найкращого. Разом із прийомами боротьби самбо ввібрало в себе й моральні принципи

народів, які передали самбо частину своєї культури. Ці цінності дали самбо силу пройти через суворі випробування часом, вистояти й загартуватися в них. І сьогодні діти, займаючись самбо, не тільки вчаться захищати себе, а й отримують досвід гідної поведінки, заснованої на цінностях патріотизму.

Назвемо відомих українських самбістів: військового, генерал-полковника В. В. Галетея, який працював Начальником Управління державної охорони України (2007–2009, 2014, з 15 жовтня 2014), був на посаді Міністра оборони України з 3 липня по 14 жовтня 2014р.; політика О. Ю. Савченка, народного депутата України VII скликання, заступника голови бюджетного Комітету Верховної Ради України. З 30 липня 2014 р. працював президентом Національної Федерації Самбо України [24].

Українські види бойових мистецтв. Дослідник О. Мандзяк чітко визначив місію бойового мистецтва так: «Отож-бо той, хто опановує ту чи іншу традиційну воїнську систему свого народу, може, як зараз кажуть, на генетико-енергетичному й клітинному рівнях глибше зрозуміти свій расово-етнічний архетипний світогляд, культуру, цивілізаційну місію, саму душу своїх дідів-прадідів» [15, с. 13]. Такі слова є епіграфом до розуміння значущості бойового мистецтва для виховання молоді.

Школи українських бойових мистецтв представлені такими осередками як Бойовий гопак, Братство козацького бойового звичаю «Спас», Собор, Хрест та ін. Кожна школа має свої програми, правила, традиції, однак їх об'єднує патріотичне виховання молоді [21]. Головне призначення цих бойових мистецтв – виховання особистості воїна, мужнього й сильного, захисника Батьківщини, своєї родини та самого себе.

Отже, виховний потенціал бойового мистецтва – це усвідомлення значущості фізичного виховання людини, знання історії свого народу, її традицій і звичаїв, уміння використовувати елементи бойового мистецтва в цілях самооборони й захисту іншої людини, виявлення моральних якостей та сили волі в екстрених ситуаціях.

Висновки до першого розділу

Уточнено суть поняття «інтерес школярів до фізичного виховання» як прагнення до пізнання й розкриття власного фізичного потенціалу, котре відбивається в конкретних діях здорового способу життя й заняттях з фізичного виховання як під керівництвом учителя фізичної культури чи тренера, так і самостійно.

Виокремлено один із актуальних напрямів формування інтересу школярів до фізичного виховання: поширення інформації в освітньому середовищі про виховний потенціал бойових мистецтв і пропагування заняття бойовим мистецтвом, зокрема джиу-джитсу.

Уточнено суть поняття «виховний потенціал бойового мистецтва»: виховний потенціал бойового мистецтва як усвідомлення значущості фізичного виховання людини, знання історії свого народу, її традиції і звичаїв, уміння використовувати елементи бойового мистецтва в цілях самооборони й захисту іншої людини, виявлення моральних якостей та сили волі в екстрених ситуаціях.

Матеріал про українські види бойового мистецтва є цікавим і вимагає окремого подальшого глибокого вивчення й використання на практиці.

РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА

2.1. Аналіз стану фізичного виховання школярів на прикладі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради

Одним із пріоритетних напрямів роботи ліцею Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради в 2016/2017 навчальному році було створення умов для збереження фізичного здоров'я учнів, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

За підсумками медичних оглядів на початку навчального року було здійснено розподіл учнів на медичні групи: до спеціальної групи віднесено 12 учнів, до підготовчої – 193 учні. Від занять фізичною культурою за станом здоров'я було звільнено 3 учні – 0,5 % від загальної кількості учнів (у 2015/2016 н.р. 0,9 %). Учні, яким було рекомендовано заняття у спеціальних медичних групах, відвідували загальні уроки фізичної культури, оскільки загальна кількість учнів такої групи не відповідала необхідній кількості дітей для її відкриття. Але такі учні виконували індивідуальні комплекси вправ, учителями фізичної культури та шкільним лікарем надавались індивідуальні рекомендації цим учням щодо комплексу вправ, спрямованих на поліпшення стану їхнього здоров'я відповідно до встановленого діагнозу.



Створення умов для збереження фізичного здоров'я учнів – один із пріоритетних напрямів роботи ліцею, реалізація якого досягалась шляхом залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, що досягалось шляхом проведення навчальних, виховних та спортивно-оздоровчих заходів. У ліцеї проводились спортивні змагання з нагоди Дня фізичної культури та спорту, Дня здоров'я, тощо. Учні ліцею брали участь у шкільних, районних,

міських та обласних змаганнях з легкоатлетичної естафети, легкоатлетичного чотирьохборства, з футболу «Шкіряний м'яч», шахів «Біла тура», регбі, футзалу, баскетболу, гандболу, волейболу, з легкоатлетичного багатоборства «Старти надій», брали участь у військово-патріотичному фестивалі «Козацький гарт», що проходив у рамках Спартакіад «Спорт і школа» та «Спорт протягом життя». Протягом навчального року учні ліцею брали активну участь:

- у районних етапах змагань: з легкоатлетичної естафети (І місце), шкільної гандбольної ліги (І місце), шкільної баскетбольної ліги (ІІ місце), військово-спортивної гри «Патріот» (VІІІ місце), Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Джура» (V місце);
- у міських етапах змагань: шкільної регбійної ліги (ІІІ місце), шкільної бадмінтонної ліги (ІІ місце), з шахів «Біла тура» за програмою Спартакіади «Спорт і школа», (ІІ місце);
- в обласних змаганнях: з шахів серед юнаків, дівчат 2 розряду, турнір В «Слобожанська весна – 2017», (ІІ місце), з шахів «Різдвяний турнір – 2017» серед юнаків і дівчат, (ІІ місце), з баскетболу «Шкільна баскетбольна Ліга України 3х3» (ІІ місце);
- у Всеукраїнських змаганнях з рухової гри «Регбі – 5» (кубок регбійного клубу «Легіон – ХІІІ», ІІ місце).



У цілому фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота протягом навчального року була різноплановою та продуктивною. Однак, необхідно провести заходи щодо активізації участі дівчат у спортивно-масових заходах, проводити заходи за участю вчителів та батьків учнів.

У межах дослідження на базі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради нами було проведено опитування старшокласників, батьків, учителів (разом 124 особи) (дод. Б).

1. Як, на Вашу думку, підвищити інтерес школярів до фізичного виховання?

Уважають, що має місце підвищення інтересу школярів до фізичного виховання, що може бути досягнуто за рахунок розвитку в них усвідомленого ставлення до рухових дій, збільшення освітньої цінності уроків, розвитку активності й самостійності під час виконання навчальних завдань, диференційованого підходу до учнів із різним ставленням до уроку (90% опитаних).

2. Що Ви знаєте про українське бойове мистецтво?

Не зовсім орієнтуються (67% опитаних). До того ж, є такі висловлювання, як: «Раніше я думала, що термін «бойове мистецтво» стосується лише азійських країн, зокрема таких, як Китай, Японія, Корея, В'єтнам. Однак, не так давно мені до рук потрапила книга В. Пилата «Бойовий гопак». Автор доводить, що в Україні існувала своя бойова техніка, яка нічим не поступалася провідним стилям одноборств».

3. Як Ви ставитесь до занять східного бойового мистецтва та його поширення в Україні?

Діти набувають чудового вміння захищати себе, вчать поваги до дорослих, батьків, однолітків, покращують самодисципліну (81% опитаних).

4. Які Ви знаєте види бойових мистецтв та яким надаєте перевагу й чому?

Не відчували утруднення у відповідях 64% опитаних. Наведемо приклад відповіді: «Таекван-до, карате, дзюдо та ушу можуть займатися як хлопчики, так і дівчатка. Навчитися постояти за себе ніколи не буде зайвим. У таких видах спорту відмінно розвиваються мускулатура, координація і хороша реакція».

5. Чи володієте Ви інформацією про відомих людей, які зробили професійну кар'єру завдяки спортивним досягненням бойового мистецтва?

Ні (93%).

6. Чи віддали б Ви власну дитину займатися бойовим мистецтвом?

Так, але потрібна інформація про види бойового мистецтва, переваги та недоліки, «потрібно осмислити, знати фізичні можливості дитини» (77% опитаних).

7. Які, на Вашу думку, мають висуватися вимоги до тренера бойового мистецтва ?

Вміння працювати в команді, націленість на результат, самодисципліна, повага до дітей (88% опитаних).

Отже, аналіз стану фізичного виховання школярів й результатів анкетування засвідчив те, що існують недоліки у формуванні інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

2.2. Майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» для старшокласників, учителів і батьків

Мета – ознайомити учасників освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти з технікою самооборони джиу-джитсу та сприяти інтересу до спортивних видів діяльності.

Обладнання – медалі (дод. Д), грамоти учасників змагань джиу -джитсу (дод. В), відеоматеріали, таблиця «Поширені в Україні види східних і західних бойових мистецтв» (дод. А).

Інструктор – Д. С. Іванов, студент 3-го курсу факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, спеціалізація – єдиноборства.

План.

1. Вступ.
2. Співбесіда з метою розкриття особливостей джиу-джитсу.
3. Вправи для самооборони.
4. Завдання для самостійних занять фізичним вихованням.

5. Висновки.

Сценарій проведення майстер-класу.

1. Вступ.

Перша школа, у якій викладали джиу-джитсу, називалася Есин-рю, що в перекладі з японської мови означає «школа верби». Символ верби імітує сенс стилю джиу-джитсу. Як відомо, в природі верба «демонструє своє вміння бути м'якою і прогинатися під напором, але не ламатися». Вважається, що є притча, яка пояснює, чому саме верба стала символом цього складного мистецтва бою: «На вершині скелі біля обриву росли два дерева – верба і дуб. Час від часу дули сильні вітри. Дуб був міцним, жорстко стояв на своєму місці і ніякий вітер не міг його зрушити. Верба, коли дули сильні вітри, просто прогиналася під їх силою. Коли пориви вітрів закінчувалися, то вона випрямлялася назад, у вихідне положення. Але одного разу подув найсильніший вітер за весь час, коли росли ці дерева. Дуб не витримав: зламався та впав. Тим часом верба, як і зазвичай, прогнулася, а коли вітер покинув гору – знову стояла на ній у всій красі». Ця притча допомагає відповісти на питання: «Що ж це за бойове мистецтво джиу-джитсу?». Отже, головний принцип джиу-джитсу – бути жорстоким, коли це треба, але й вміти прогинатися, щоб потім випрямитися.

Ознайомлення з правилами техніки безпеки.

8. Усі учні зобов'язані пройти медичний огляд.
9. Учні заходять до зали лише з тренером.
10. Будь-які навантаження слід розпочинати з розминки.
11. Під час виконання вправ учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки тренера.
12. Учні зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі.

2. Співбесіда з метою розкриття особливостей джиу-джитсу.

2.1. У чому полягають відмінності джиу-джитсу від інших видів єдиноборств?

Майстри бойового мистецтва постійно вдосконалювали свої навички, оскільки вважали, що тільки таким чином вони зможуть пізнати істинний шлях воїна джиу-джитсу. Багатогранність цього бойового стилю і стала основною причиною, з якої воно набуло великої популярності в європейців після освоєння закритої Японії. Свого часу від основної школи джиу-джитсу відокремились й вирости два окремих стилю – дзюдо й айкідо.

Кожен вид бойових мистецтв має власні правила. Для єдиноборств використовують майданчики, покриті татамі або іншими матеріалами, найменші габарити яких не менше 8х8 м. Цю територію поділяють на дві зони: робочу (6х6 м) і небезпечну (не менше 2 м) і позначають майданчик різними кольорами. Бій тривалістю 3 хвилини проходить у робочій зоні. Правилами дозволено наносити удари як руками, так і ногами по тілу, а також у голову конкурента. Використання больових і задушливих методів дозволено тільки в партері й стійці.

Удари не такі гарні, як в карате або тхеквондо, немає видовищних ударів ногами в стрибках і з розвороту. Дозволено нанесення ударів у партері і ліктями. Способів захоплення больового впливу на кисть руки є 32 види. А ще залом пальців, суглобів рук і ніг, дія на хребет і на акупунктурні точки, а також безліч задушливих прийомів. Кидкова техніка рясніє масою прийомів. Вона обрана, як основа, у таких видів боротьби як самбо, айкідо, рукопашний бій.

Раніше це мистецтво нечасто траплялося серед нижчих шарів населення, що не мали права носити зброю. Основним принципом служить використання сили супротивника проти нього самого. Борець не чинить опір силі, а спрямовує її в потрібне русло.

2.2. Що таке бразильське джиу-джитсу?

Бразильська техніка виникла завдяки відомому Мітсуйо Маеда, який мандрував, популяризуючи напрямок дзюдо. У Бразилії він почав навчати людей методикам і прийомам боротьби, а його вихованець організував власну

школу, що розвивалася, у ній модифікувалася техніка єдиноборств, поліпшувалися прийоми, і в результаті з'явився новий стиль, що називають бразильське джиу-джитсу.

2.3. Що таке система поясів джиу-джитсу?

Джиу-джитсу має свою градацію й рейтинг поясів, що видаються послідовникам за їхню майстерність у володінні стилем. *Білий пояс* видається учневі, який тільки почав навчатися джиу-джитсу. Білий колір символізує чистий аркуш, на який шляхом тренувань будуть накладатися навички та вміння. *Жовтий пояс* означає, що учень вже завчив деякі прийоми джиу-джитсу й техніки самооборони. Підкреслимо використане слова «завчив», так як це поняття відрізняється від «опанував». *Червоний пояс* говорить про те, що учень опанував швидкісними й сильними ударами, а також відчув небезпеку від зброї. *Зелений пояс* видається учневі, який впевнено став на шлях пізнання, розуміє тактику джиу-джитсу, його мету, а також володіє більшістю базових прийомів. *Синій пояс* означає, що учень опанував методами психологічного тиску джиу-джитсу й може їх застосовувати, усвідомлюючи їхню небезпеку. *Коричневий пояс* видається учневі, який вирішив повністю пов'язати своє життя з цим бойовим мистецтвом. *Чорний пояс* символізує рівень учня, який відкрив своє серце й поселив у ньому мистецтво джиу-джитсу. На ньому вишивають ім'я власника та його дан як ступінь високої майстерності.

Хотілося б сказати, що в джиу-джитсу пояса є розпізнавальним знаком майстерності учнів і характеризують їхні реальні вміння, оскільки без наполегливої праці їх отримати не можливо.

2.4. Яким чином можна досягати бажаних результатів?

Структура занять та програма підготовки рукопашним боєм, що застосовується на постійних тренуваннях, дозволяє ефективно засвоїти навчальний матеріал протягом навчального року, досягнути позитивних функціональних змін в організмі кожного учня.

У процесі занять бойовими мистецтвами, завдяки історичним традиціям та етичним вимогам кожного стилю, важливими є стійкі звички до самодисципліни. Так наприклад, в школі «Самсон-Право», як і в деяких інших східних єдиноборствах, учневі не дозволяється заходити в зал після вчителя. Тому, щоб не запізнюватись на тренування, учень повинен навчитись раціонально використовувати свій час протягом доби. Та ще чіткі вимоги поясової атестації в рукопашному бою вимагають певних знань та навичок щодо особистої гігієни спортсмена.

2.5. Як сприяти виявленню інтересу до фізичного виховання в процесі занять джиу-джитсу?

Існують різні способи мотивації молоді до фізичного виховання, занять фізичними вправами: демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень; інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секційних занять; можливість самоствердитися в оточенні та в змаганні з іншими; можливість мати красиве тіло; бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних можливостей; наслідування кумира; можливість проведення, спільно з друзями, цікавого й корисного дозвілля тощо.

Бойові мистецтва можуть зацікавити дітей трюками, що видовищно виглядають у виконанні майстрів. Ніхто не скасовував і самооборону, адже у сучасному житті це важливо і дуже потрібно для дитини - вміти постояти за себе й дати відсіч. У цілому, заняття бойовими мистецтвами позитивно впливають на поведінку дітей, їхню свідомість та життєвий шлях.

На перший погляд, заняття бойовими мистецтвами не виглядають чудовою ідеєю, оскільки, згідно з багатьма фільмами, телевізійними шоу, відео- й комп'ютерними іграми вони прославляють і заохочують насильство. Однак, ми переконані, що бойові мистецтва насправді далекі від цього, більше того, заняття єдиноборствами дозволяють дітям отримувати величезну користь для фізичного й особистісного розвитку.

2.6. Чим корисні бойові мистецтва, щоб переконати в цьому батьків і школярів? Чи може навчання бойового мистецтва спонукати до насильства?

Кожен інструктор може навести безліч прикладів із власної практики, коли його учні одночасно з підвищенням рівня майстерності позбавлялися поганих звичок, знаходили гідних друзів і навіть дивним чином самі змінювалися в позитивну сторону. Усі ці зміни безпосередньо пов'язані з підвищенням самооцінки школярів та із зростанням їх впевненості в собі. Володіючи позитивною самооцінкою, учень не потребує таких штучних стимуляторів власного образу, як наркотики, алкоголь, вуличні компанії, кримінальна діяльність і безліч інших порочних видів активності, що прагнуть «заманити у свої пастки». Коли учень залишається задоволеним собою, у нього виникає почуття самоповаги. А це дозволяє йому розуміти значущість фізичного виховання, прагнути до цього та постійно вдосконалювати власний потенціал. Метою фізичного виховання є передусім створення умов для зміни поведінкових моделей учня. Якщо процес занять не викликає таких змін, то він не має виховної цінності. Ще більш важливо, щоб ці зміни були спрямовані в позитивне русло. Це мають бути, безперечно, конструктивні, чіткі та стійкі зміни, що сприятимуть досягненням учнем поставленої перед собою мети. Такі зміни мають бути корисними й для самого учня, і для оточуючого середовища, у якому він мешкає.

Заняття бойовими мистецтвами покращують концентрацію й самодисципліну людини, вони зазвичай починаються з поклону майстру та вправ на розминку. Потім діти виробляють різні навички, зокрема удари руками й ногами. Усі ці вправи вимагають концентрації й самодисципліни. Батьки відзначають, що їхні діти, особливо діти із синдромом дефіциту уваги й гіперактивності, успішно розвивають ці навички.

Школярі покращують власну фізичну й спортивну форму, роблячи розминку, що передбачає стрибки, розтяжку, віджимання й інші вправи,

необхідні для оволодіння бойовими мистецтвами. Ці вправи зміцнюють м'язи й дозовано навантажують серцево-судинну систему. Ось чому тіла майстрів бойових мистецтв добре фізично розвинені, гнучкі й мають хороший тонус. Тіло вашої дитини може стати таким самим.

Учні вчаться захищати себе від можливих кривдників. Більшість спортивних експертів у своїх програмах навчання роблять акцент на самооборону. І хоча навички в різних єдиноборствах можуть відрізнятись, у результаті систематичних тренувань діти набувають чудового вміння захищати себе. Тренери з бойових мистецтв також навчають дітей правильно поводитися на вулиці, що дозволяє уникнути проблем з хуліганами.

Школярі починають учитися поваги з того моменту, як переступають поріг спортивної школи. Вони вчаться кланятись майстрам та інструкторам. Потім юні спортсмени вчаться ставитись до інших учнів так, як вони хочуть, щоб ті ставились до них. У бойових мистецтвах удари руками, ногами й інші рухи виконуються, однозначно, з почуттям поваги. Досвідчені інструктори бойових мистецтв завжди підкреслюють значення поваги та вчать своїх учнів бути ввічливими з учителями, батьками та однолітками.

Учні, які займаються бойовими мистецтвами, стають упевненими в собі. Система отримання різних поясів допомагає дівчатам та хлопцям ставити перед собою вимірні й реалістичні цілі. Оволодіваючи новою технікою або отримуючи більш високий пояс, школярі відчують почуття досягнення результату, що супроводжує їх у подальшому житті.

На заняттях з бойового мистецтва виховується командний дух, маленькі спортсмени вчаться займатись не тільки самостійно, а й разом зі своїми тренерами та іншими учнями. Вони допомагають один одному опановувати нові прийоми, отримувати нові пояси й домагатись поставлених цілей на спарингах та інших спортивних заходах.

Бойові мистецтва допомагають людині вивчити прийоми самооборони, а не насильства, а також покращити навички спілкування. Більшість шкіл

бойових мистецтв навчає школярів ненасильницьким навичкам вирішення конфліктів і підкреслюють важливість недопущення фізичного протистояння.

Зазначимо, що старшокласникам важливо пам'ятати: вибір професії також пов'язаний з фізичним розвитком. Так, заняття бойовими мистецтвами допомагають адаптуватися абітурієнтам до військових професій, що останнім часом є контрактними.

2.7. Коли дитині варто починати займатись єдиноборствами? Як правильно вибрати для малюка вид єдиноборства?

Діти можуть починати вивчення бойових мистецтв із шести років, тому що до цього віку вони вже набувають здатності контролювати власні удари руками, ногами й повороти тіла. Хоча деякі школи єдиноборств пропонують навчання для дітей молодшого віку. Їхні програми, як правило, орієнтовані на ігрову форму занять, тому при переході в старші групи, до більш структурованих програм, діти можуть виявитись не підготовленими в достатній мірі.

Фахівці рекомендують вибирати ті школи, що суворо дотримуються традиційних принципів конкретного бойового мистецтва. Відповідно, не рекомендується вибирати секцію, де джиу-джитсу переплітається з кікбоксингом. Ваша дитина отримає більше користі у школах, що навчають чистого єдиноборства.

Як ми вже зазначали, раніше це мистецтво нечасто поширювалося в нижчих шарах населення, що не мало права носити зброю. Сьогодні досягнути його набагато простіше, досить подивитися відеоурок.

2.8. Яким має бути харчування юного спортсмена?

Залежно від періоду підготовчих тренувань і завдань спортивних занять харчування може відрізнятися. Так, у період накопичення – базове харчування в умовах звичайних тренувань; харчування перед змаганнями; період реалізації – під час змагань. Раціон спортсменів, котрі займаються єдиноборством, має містити багато білка, оскільки швидкісно-силові навантаження сприяють

перебудові м'язів (це може бути 13-18% загального калорійного раціону або близько 1,2 -1,6 г/кг ваги, а в період нарощування м'язів до 2 г/кг). Вуглеводів, безумовно, також має бути багато, оскільки вони є джерелом енергії при аеробно-анаеробних навантаженнях. Під час зниження ваги тіла потрібна вода, її потрібно досить багато.

3. Вправи для самооборони.

1. Удар коліном в пах. Цей прийом в класичному виконанні являє собою удар в пах або захоплення мошонки, так як ця зона - найбільш вразлива у чоловіків. Якщо сильно вдарити нападника в це місце, він рефлекторно відпустить руки, у результаті у вас з'явиться можливість звільнитися від захоплення. Зверніть увагу: бити потрібно максимально жорстко, так як слабкі спроби лише розлютять вашого супротивника.

2. Удар в горло. Простий прийом самооборони, що обов'язково включає такий важливий удар,

3. Удар по носу ребром долоні. Цей удар потрібно наносити ребром долоні по носу або в ділянці верхньої губи. Це відмінний спосіб захистити себе від нападу. Його потрібно наносити в горизонтальній площині розкритою долонею з відтяжкою. Найбільш ефективний варіант застосування - прихований удар, тобто ви начебто просите про пощаду, складаючи руки перед грудьми.

4. Удар по вухах . Цей відомий удар наноситься відкритими долонями, складеними трохи човником, одночасно за двома вухам супротивника. Головна вимога - він повинен бути різким і сильним. Необхідно використовувати інерцію й вагу свого тіла, і тоді цей прийом може призвести до розриву барабанної перетинки або сильного больового шоку.

5. Хльостаючі удари по обличчю. Цей прийом вважається типово жіночим. Для його застосування потрібно трохи розгорнути корпус і викинути руку вперед: плече, потім лікоть і кисть, що вистрілює знизу вгору хльостом. У якості ударної поверхні можна використовувати кісточки пальців, ребро долоні або її тильну сторону.

4.Завдання для самостійних занять фізичним вихованням.

Для самостійних занять достатньо в домашніх умовах виконувати елементарні вправи з фізичної культури. Це можуть бути звичайні згинання-розгинання рук в упорі лежачи(віджимання), скручування тулуба лежачи на спині, присідання. Цих простих вправ буде достатньо для підтримування форми та гарного самопочуття.

5.Висновки.

Я займаюся джиу-джитсу 6 років і з власного досвіду можу сказати, що це не просто вид спорту, а ще й філософія, що мені допомагає в повсякденному житті долати різні труднощі та виходити переможцем зі скрутних положень. Тому я пропоную вам займатись саме цим видом спорту.

6. Рекомендована література (див. список використаної літератури).

Висновки до другого розділу

На основі аналізу стану фізичного виховання школярів на прикладі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради й результатів анкетування зроблено висновок про те, що існують недоліки у формуванні інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

Розроблено й упроваджено майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Уточнено суть поняття «інтерес школярів до фізичного виховання» як прагнення до пізнання й розкриття власного фізичного потенціалу, що відображається в конкретних діях здорового способу життя й заняттях з

фізичного виховання як під керівництвом учителя фізичної культури чи тренера, так і самостійно.

Виокремлено один із актуальних напрямів формування інтересу школярів до фізичного виховання – поширення інформації в освітньому середовищі про виховний потенціал бойових мистецтв і пропагування заняття бойовим мистецтвом, зокрема джиу-джитсу.

Уточнено суть поняття «виховний потенціал бойового мистецтва»: виховний потенціал бойового мистецтва як усвідомлення значущості фізичного виховання людини, знання історії свого народу, її традиції та звичаїв, уміння використовувати елементи бойового мистецтва в цілях самооборони й захисту іншої людини, виявлення моральних якостей та сили волі в екстрених ситуаціях.

На основі аналізу стану фізичного виховання школярів на прикладі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради та результатів анкетування зроблено висновок про те, що існують недоліки у формуванні інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

Розроблено й упроваджено майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

Подальшого дослідження потребує нагальна тема сьогодення «Українські види бойового мистецтва», оскільки є цікавий матеріал, але він вимагає окремого подальшого глибокого вивчення й використання на практиці.

Поширення секцій джиу-джитсу й пожвавлення інтересу до цього виду спорту засвідчує перспективність подальших досліджень у цьому напрямку, що полягатимуть у розробці методичних рекомендацій щодо проведення занять у спортивних секціях з урахуванням сучасних методик фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2004. 23 с.

6. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів : навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.

7. Бойченко Н. В., Голубничий Р. В. Особливості підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*. 2016. № 1. С. 11–13.

8. Бугакова О. В. Технологія організації взаємодії педагогічного колективу загальноосвітнього закладу з батьками : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Харків, 2018. 23 с.

9. Васкан І., Розтока А. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання і спорту. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2012. № 4 (20). С. 247–251.

10. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. № 11. 2010. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-11/10dlaoss.pdf>

11. Дзюдо. uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE

12. Закон України «Про середню освіту» (2017). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>

9. Іванов Д. С. Педагогічний потенціал Джиу-Джитсу. *Науково-дослідна робота студентів як чинник удосконалення професійної підготовки майбутнього вчителя* : зб. наук. праць. Харків : Видавництво «Мітра», 2018. С. 85–87.

10. Інститут українського козацтва при ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
URL : <http://hnpu.edu.ua/uk/division/institut-ukrayinskogo-kozactva>
11. Концепція Джиу-джитсу. *Все о единоборствах.*
<http://martialsport.ru/dzhiu-dzhitsu.html>
12. Концепція Нової української школи (2016) [Електронний ресурс] // Освіта.ua. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/52062/>. – Назва з екрану.
13. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2003. 17 с.
14. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч.-метод. посіб. / ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2-ге вид., виправ. і доп. Харків : «ОВС», 2002. С. 102 – 108.
15. Мандзяк О. С. Бойові традиції аріїв. На шляху до реалій українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2006. 272 с.
16. Овчинников В. Ветка сакуры. Рассказ о том, что за люди японцы. Сакура и дуб : сборник. URL : <http://qoo.by/41wJ> (дата звернення : 04.03.2018).
17. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. № 12. 2010. С. 86 – 88.
18. Олійник В. Особливості викладання бойових мистецтв в загальноосвітній школі. *Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів.* Т. 1, Частина II. : Старобільськ : ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 221 – 227.
19. Основной принцип джиу-джитсу: «поддаться, чтобы победить». URL : <https://ok.ru/bushidoby/topic/65041671197960> (дата звернення : 23.02.2018).
20. Особенности джиу-джитсу. URL : <http://jiu-jitsu.com.ua/articles/osobennosty-jiu-jitsu.php> (дата звернення : 04.03.2018).

21. Притула Л. Навчальна програма дисципліни «Традиційні козацькі бойові мистецтва» (для спеціалістів). Київ : МАУП, 2004. 12 с.

22.Рибалко Л. С., Черновол-Ткаченко Р. І., Кіриченко С. В. Професійна самореалізація вчителів старшої школи в освітній проектній діяльності в контексті Нової української школи : *колективна монографія*. Харків : Вид. група «Основа», 2018. 144 с.

23. Розвиток дитини. Користь від занять бойовими мистецтвом.
<https://childdevelop.com.ua/articles/develop/2435/>

24.Самбо.
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE>

25.Столітенко Є. В. Виховання в учнів 5-7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2002. 19 с.

26. Сущенко Л. П. Фізичне виховання. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; гол. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 957.

27.Что такое джиу джитсу: правила, приемы, пояса. URL :
<https://nasporte.guru/boevye-iskusstva/chto-takoe-dzhiu-dzhitsu-pravila-priemy-poyasa.html>

28. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. Т. : Навч. Кн . – Богдан. 2002. Ч. 2. 248 с.

29.Щирба В. А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 01. С. 16 – 23.

30. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. 516 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Популярні в Україні види східних і західних бойових мистецтв

Вид єдиноборства	Опис
Тай Чи (Китай)	Тай Чи (тайцзицюань) фокусується на розтяжці, рухах із навантаженням і балансі. Це єдиноборство покращує концентрацію, розвиває гнучкість і не шкодить суглобам.
Кунг-фу (Китай)	Кунг-фу складається з чітких і в той же час плавних рухів, які зміцнюють суглоби. Його швидкий темп дає дітям аеробне тренування.
Він Чун (Китай)	Він Чун – це добре збалансоване бойове мистецтво, яке поєднує в собі ударну техніку з навичками боротьби, захопленнями та навичками боротьби, захопленнями та спеціалізується на ближньому бою.
Карате (Японія)	У карате практикуються удари руками й ногами, які вимагають швидких і різких рухів. Діти повинні ретельно розминатися перед тренуванням, щоб уникнути травм.
Дзюдо (Японія)	Дзюдо – це змагальний вид спорту, який навчає дітей кидати суперника на татамі, використовуючи рівновагу та правильну точку прикладання сили. Дзюдо навчає малюків поважати суперника й розвивати самоконтроль.
Айкідо (Японія)	Айкідо – це плавне й незмагальне єдиноборство. Заняття цим бойовим мистецтвом – чудова можливість навчити дітей бути дисциплінованими та працювати зі спаринг-партнером.
Тхеквондо (Корея)	Тхеквондо – це популярний вид бойових мистецтв, який використовує ударну техніку руками й ногами, а також медитацію й дихальні техніки для поліпшення зосередження.
Самбо(СРСР)	Самбо-основою технічного арсеналу самбо служить комплекс найбільш ефективних прийомів захисту й нападу, відібраних із різних видів бойових мистецтв і національної боротьби багатьох народів світу.
Джиу-Джитсу (Японія)	Джиу-Джитсу – загальна назва, що застосовується для японських бойових мистецтв, що включають в себе техніки роботи зі зброєю і без нього; мистецтво рукопашного бою, основним принципом якого є «м'яка», «податлива» техніка рухів.
Кулачний бій (Україна)	Кулачний бій – це вид беззбройного рукопашного єдиноборства з різноманітними ударами руками, а деколи також і ногами.

Продовж. табл. А

Паличний бій (Україна)	Паличний бій – вид традиційного українського паличного бою. У найзагальнішому вигляді це була сутичка двох груп, які нападали одна на одну, вишикувавшись в одну, дві, а то й більше (залежно від кількості бійців) щільно зімкнуті шеренги («лава», «стіна»).
Спас (Україна)	Спас є вдосконаленим мистецтвом ведення битви. Спас має на меті виховувати тіло і дух людини. Дана система ведення бою дозволить отримати не тільки фізичну підготовку, а й навчить вас ходити по вугіллю, стрибати через вогонь, виживати в природних умовах та дотримуватися енергетичної рівноваги. Додатково сам по собі Спас дає практичні знання для самозахисту на сучасних вулицях.
Бойовий гопак (Україна)	Бойовий гопак – українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях.

Додаток Б

АНКЕТА

«Оволодіння елементами самооборони: джиу-джитсу»

для старшокласників, батьків і вчителів

Мета: виявити ставлення старшокласників, батьків і вчителів до занять з бойового мистецтва.

1. Як, на Вашу думку, підвищити інтерес школярів до фізичного виховання?
2. Що Ви знаєте про українське бойове мистецтво?
3. Як Ви ставитесь до занять східного бойового мистецтва та його поширення в Україні?
4. Які Ви знаєте види бойового мистецтва та яким надаєте перевагу й чому?
5. Чи володієте Ви інформацією про відомих людей, які зробили професійну кар'єру завдяки спортивним досягненням бойового мистецтва?
6. Чи віддали б Ви власну дитину займатися бойовим мистецтвом?
7. Які, на Вашу думку, мають висуватися вимоги до інструктора бойового мистецтва ?

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми обумовлена необхідністю розв'язання проблеми формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва та існуючими суперечностями між: вимогами суспільства й виробничої сфери до розвитку інтелектуальних молодих людей, працездатних і здорових у психічному й фізичному сенсі та низьким рівнем усвідомлення людиною значущості фізичного виховання для повноцінної самореалізації в суспільстві та в професії; потребами сучасної освітньої політики щодо створення комфортних умов для розвитку особистості та відсутністю системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти; відсутністю інтересу у школярів до фізичного виховання і занять фізичною культурою та недостатнім використанням виховного потенціалу засобів бойового мистецтва.

Мета дослідження: розкрити виховний потенціал бойового мистецтва та спроектувати його вплив на формування інтересу школярів до фізичного виховання.

Для вирішення поставленої мети були визначені наступні **завдання дослідження:**

5. З'ясувати суть проблеми та напрями формування інтересу школярів до фізичного виховання.
6. Розкрити виховний потенціал бойового мистецтва.
7. Проаналізувати стан фізичного виховання школярів на прикладі Харківського ліцею № 89 Харківської міської ради.
8. Розробити та впровадити майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.

Використана методика дослідження: а) виявлення й обґрунтування проблеми на основі теоретичного аналізу й узагальнення наукової та методичної літератури з теми дослідження, результатів порівняння,

педагогічного спостереження за зовнішніми проявами інтересу школярів до фізичного виховання на уроках, у процесі самовиховання, анкетування; б) розроблення й проведення майстер-класу «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва; в) обговорення матеріалів дослідження, його новизни й практичної значущості, винесення висновків щодо подальшого напрямку дослідження.

Загальна характеристика роботи. Автором з'ясовано суть проблеми формування інтересу школярів до фізичного виховання, яка полягає в байдужому ставленні учнів та їхніх батьків до власного здоров'я, відсутності вмінь правильно організованої самооборони. Виокремлено один із напрямів формування інтересу школярів до фізичного виховання – використання засобів бойового мистецтва на прикладі джиу-джитсу. Розкрито виховний потенціал бойового мистецтва. Розроблено й упроваджено майстер-клас «Оволодіваємо елементами самооборони: джиу-джитсу» як один із шляхів формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва. Доведено правильність вибору теми й ефективність формування інтересу школярів до фізичного виховання засобами бойового мистецтва.