

ІННОВАЦІЇ В ОСВІТІ

DOI 10.33930/ed.2019.5007.51(10-12)-9

УДК 37.014.5:796.85(477)

БОЙОВІ МИСТЕЦТВА В СИСТЕМІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

MARTIAL ARTS IN THE SYSTEM OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

О. Л. Притула

Актуальність теми дослідження. В контексті сучасного розвитку української освіти, вихованні молоді та зміцненні патріотизму, бойові мистецтва можуть стати основою формування дисциплінованості та самоконтролю, соціальної адаптованості та розвитку комунікативних навичок, популяризації здорового способу життя як у фізичному так і психологічному сенсах, гармонізації особистості тощо.

Постановка проблеми. Концепція Нової української школи наголошує на тому, що кожна дитина є неповторною індивідуальністю, вона унікальна від природи й талановита. Відповідно їй необхідно всебічно розвивати, в тому числі й шляхом популяризації бойових мистецтв, формування фізичної сили і твердого духу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для дослідження особливостей бойових мистецтв доречним є категоріальний апарат і методологічні підходи, розроблені в концепціях наступних дослідників: В. Белан, В. Гаврилюк, А. Гірак, О. Горбенко, Н. Ковтун, С. Кубіцький, Я. Курilenko, М. Лях, В. Олійник, З. Охирменко, Л. Рибалко, К. Соболюк, С. Хоменко, Ю. Яремчук та інших.

Постановка завдання. Розкрити роль бойових мистецтв в системі Нової української школи.

Виклад основного матеріалу. У статті розглядаються бойові мистецтва як ефективний засіб формування фізичної сили і твердого духу, що гармонійно співвідноситься з основними положеннями та метою Нової української школи (НУШ). Окрім традиційних завдань фізичного й духовного розвитку школярів, бойові мистецтва сприятимуть національно-пат-

Urgency of the research. In the context of the modern development of Ukrainian education, youth education and strengthening of patriotism, martial arts can become the basis for the formation of discipline and self-control, social adaptability and development of communication skills, promotion of a healthy lifestyle in both physical and psychological terms, harmonisation of personality, etc.

Target setting. The New Ukrainian School concept emphasises that every child is a unique individual, naturally unique and talented. Accordingly, it is necessary to develop them comprehensively by promoting martial arts, building physical strength, and developing a strong spirit.

Actual scientific researches and issues analysis. To study the peculiarities of martial arts, the categorical apparatus and methodological approaches developed in the concepts of the following researchers are appropriate: V. Belan, V. Havryliuk, A. Girak, O. Horbenko, N. Kovtun, S. Kubitskyi, Y. Kurylenko, M. Lyakh, V. Oliynyk, Z. Okhirmenko, L. Rybalko, K. Sobolyuk, S. Khomenko, Y. Yaremchuk and others.

The research objective. To reveal the role of martial arts in the system of the New Ukrainian School.

The statement of basic material. The article considers martial arts as an effective means of forming physical strength and a strong spirit, which is harmoniously correlated with the basic provisions and purpose of the New Ukrainian School (NUS). In addition to the traditional tasks of the physical and spiritual development of schoolchildren, martial arts will contribute to

ріотичному та громадянському вихованню особистості, що є базовою ідеєю Концепції НУШ. Загалом вони становлять підґрунтя гармонійного розвитку молоді людини, допомагають засвоєнню громадянських та моральних цінностей.

Аналізується дієвий метод психофізичного й морально-світоглядного виховання молоді – хортинг – національний вид спорту українства, що базується на культурно-етнічних, оздоровчо-силових та бойових традиціях нашого народу. Його безумовними перевагами для молоді є: засвоєння національних та загальнолюдських цінностей; виховання внутрішньо-особистісної культури, напрацювання значущих вольових якостей, навичок здорового способу життя для всебічного духовного й фізичного розвитку.

Висновки. Методики бойових мистецтв є неоціненними у розвитку сили волі, зібраності, концентрації сили та самодисципліни у сучасній молоді, що реалізуються з урахуванням індивідуальних підходів до психофізичних особливостей. Застосовуючи загальну методику навчання молоді бойовим мистецтвам, тренер також має розробити й індивідуальні засоби опанування нових технік й напрацювання психологічних якостей у цій царині.

Бойові мистецтва окрім традиційних завдань фізичного й духовного розвитку, сприятимуть національно-патріотичному та громадянському вихованню особистості, що є базовою ідеєю Концепції Нової української школи, що становить підґрунтя гармонійного розвитку молоді людини, формуванню громадянських та моральних цінностей.

Ключові слова: бойове мистецтво, моральні цінності, духовний розвиток, фізичне виховання, хортинг, сила волі, самодисципліна.

the national-patriotic and civic education of the individual, which is the basic idea of the Concept of NUS. In general, they form the basis for the harmonious development of a youth; help the assimilation of civic and moral values.

An effective method of psychophysical and moral and worldview education of youth is analyzed – horting is a national sport of Ukraine, which is based on the cultural-ethnic, health-strengthening and combat traditions of our people. Its unconditional advantages for youth are: assimilation of national and universal values; education of inner-personal culture, development of significant willpower, and healthy lifestyle skills for comprehensive spiritual and physical development.

Conclusions. Martial arts techniques are invaluable in developing willpower, concentration, strength, and self-discipline in modern youth. These techniques are implemented with individual approaches to psychophysical characteristics. When applying the general methodology of teaching martial arts to young people, the trainer should also develop individual means of mastering new techniques and developing psychological qualities in this area.

In addition to traditional physical and spiritual development, martial arts will contribute to the national-patriotic and civic education of the individual, which is the basic idea of the Concept of the New Ukrainian School and which forms the basis for the harmonious development of young people, the formation of civic and moral values.

Keywords: martial arts, moral values, spiritual development, physical education, horting, willpower, self-discipline.

Актуальність теми дослідження. В контексті сучасного розвитку української освіти, вихованні молоді та зміцненні патріотизму, бойові мистецтва можуть стати основою формування дисциплінованості та самоконтролю, соціальної адаптованості та розвитку комунікативних навичок, популяризації здорового способу життя як у фізичному так і психологічному сенсах, гармонізації особистості тощо.

Постановка проблеми. Концепція Нової української школи наголошує на тому, що кожна дитина є неповторною індивідуальністю, вона унікальна від природи й талановита. Відповідно їй необхідно всебічно розвивати, в тому числі й шляхом популяризації бойових мистецтв. Продовжуючи логіку наведену вище,

проаналізуємо бойові мистецтва в системі Нової української школи: формування фізичної сили і твердого духу.

Аналіз публікацій за темою дослідження. Для дослідження особливостей бойових мистецтв доречним є категоріальний апарат і методологічні підходи, розроблені в концепціях наступних дослідників: В. Белан, В. Гаврилюк, А. Гірак, О. Горбенко, Н. Ковтун, С. Кубіцький, Я. Куриленко, М. Лях, В. Олійник, З. Охірменко, Л. Рибалко, К. Соболюк, С. Хоменко, Ю. Яремчук та інших.

Водночас нові реалії вимагають достеменного вивчення ролі бойових мистецтв, пов'язаних із реалізацією Концепції Нової української школи.

Завдання статті – розкрити роль бойових мистецтв в системі Нової української школи.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи дану тему В. Олійник підкреслює, що в наш час робота сучасної школи передбачає впровадження різноманітних освітніх і оздоровчих програм, в які включені заняття східними єдиноборствами, що сприяють організації навичок здорового способу життя, покращенню здоров'я, зміцненню дисципліни, вдосконаленню фізичної культури і виховної роботи, спрямованої на утвердження здорового способу життя. Комплексний підхід до фізичного виховання учнів допомагає тренерам з східних бойових мистецтв, кураторам фізкультурної, оздоровчої та спортивної роботи запроваджувати особистісно-орієнтовані методики для учнів загальноосвітніх закладів, враховуючи їх вікові фізіологічні та психофізичні особливості як передумови їх гармонійного розвитку та формування в них стійких уявлень про здоровий спосіб життя. Як відомо, “тренування зі східних єдиноборств значною мірою здійснюється у формі неурочних занять, оскільки навчання займає відносно невелике за часом місце в житті дитини. Неурочні заняття припускають підвищену самодисципліну, ініціативу і самостійність” [11, с. 225].

Безсумнівно, заняття з бойових мистецтв формують у дитини фізичну силу й твердість духу. Л. Рибалко та Д. Іванов у своїй статті розкривають своє бачення цього процесу, яке полягає у тому, що заняття бойовими мистецтвами покращують концентрацію й самодисципліну людини... Потім діти напрацьовують різноманітні навички, як то удари ногами, руками, тулубом тощо. Дані прийоми потребують від учня сконцентрованості й самоконтролю. Також вихованці удосконалюють свої фізичні й спортивні навички, здійснюючи підготовчі спортивні вправи: стрибки з певною амплітудою, розтяжку, підтягування та віджимання тощо. Загальна фізична підготовка є важливим елементом для оволодіння прийомами бойових мистецтв. Такі вправи спрямовані на зміцнення м'язів й помірно тренують серцево-судинну систему. Відповідно школярі набувають навичок самозахисту та самооборони, які можуть знадобитися у “вуличній ситуації”. Важливо, що тренери з бойових мистецтв у своїх програмах підготовки роблять акцент саме на самооборону. Незважаючи на те, що прийоми у різних бойових мистецтвах можуть відрізнитись, за результатами комплексних та систематичних тренувань школярі напрацьовують ефективні навички самозахисту. Майстри з бойових мистецтв приділяють значну увагу вираженій поведінці учня на вулиці, що сприяє уникненню конфліктних ситуацій без застосування сили. Молоді спортсмени вчаться повазі з того моменту, як тільки перший раз потрапляють до спортивної школи. Зокрема, вони виконують певні ритуали, наприклад поклони майстрам та інструкторам, засвоюють принципи поважного ставлення до інших учнів, технічного персоналу школи, оточуючих. Незважаючи на бойовий характер технік у східних єдиноборствах, учні наносять

удари й роблять різні прийоми з почуттям поваги до супротивника. Досвід свідчить, що школярі, які займаються східними єдиноборствами мають більший рівень упевненості у собі, ніж їх однолітки. Опановуючи більш складну техніку бою або одержуючи новий пояс, школяр відчуває психологічне задоволення від досягнутого результату, що екстраполюється на подальші життєві ситуації. Як відомо, “на заняттях з бойового мистецтва виховується командний дух, маленькі спортсмени вчаться займатись не тільки самостійно, а й разом зі своїми тренерами та іншими учнями. 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” [13, с 74].

Опановуючи прийоми бойових мистецтв, школяр не тільки розвиває фізичну силу, а й вчиться її контролювати, використовувати виключно для самозахисту, розуміти злочинність й небезпечність неконтрольованого насильства. Під наглядом досвідченого наставника учень, в першу чергу, формує силу духу, засвоює філософію даного стилю бойового мистецтва, врешті -решт набуває моральних та громадянських якостей.

Такі підходи цілком співпадають з світоглядними орієнтирами Концепції Нової української школи щодо духовного й фізичного виховання школярів. У даному документі зафіксовано наступне: “Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності” [10, с. 4].

У Концепції Нової української школи наголошується на диференційованому підході до учнів, що перегукується з системою відбору до секцій (шкіл) з бойових мистецтв, де практикується тестування здібностей дитини, з'ясування її психофізичних особливостей. Як стверджують автори вищезначеної Концепції: “У навчанні будуть враховані вікові особливості фізичного, психічного і розумового розвитку дітей. Для цього запроваджується двоциклова організація освітнього процесу на рівнях початкової та базової загальної середньої освіти. Дітей навчатимуть справлятися зі стресом та напругою. Педагогічні задачі вирішуватимуться в атмосфері психологічного комфорту та підтримки. Нова українська школа буде розкривати потенціал кожної дитини” [9, с. 18].

Аналіз досвіду виховного впливу бойових мистецтв також засвідчує позитивні наслідки щодо формування духовної сили та врівноваженості, психологічної стабільності, вміння долати стрес у школярів.

У цьому контексті плідними є роздуми В. Гаврилюка щодо виховних аспектів уроків з таеквон-до. На його думку, особливості бойових мистецтв східних країн полягають у здатності активізувати внутрішньо-особистісні стимули щодо занять спортом, сприяють формуванню у школярів потреби у саморозвитку та детермінують процеси самовиховної діяльності. Одним з результатів виховного впливу на молоду людину під час тренувань з таеквон-до є стимуляція до самовиховання. Вона являє собою один з найважливіших чинників, який формує прагнення школяра до індивідуальних занять фізкультурою в позаурочний час, що є базовою умовою комплексного розвитку особистості. На переконання В. Гаврилюка, таеквон-до є найоптимальнішим варіантом у системі східних

єдиноборств для реалізації у навчальному процесі загальноосвітньої школи, оскільки представляє 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” [2, с. 36].

У свою чергу, українські бойові мистецтва окрім традиційних завдань фізичного й духовного розвитку школярів, сприятимуть національно-патріотичному та громадянському вихованню особистості, що червоною ниткою проходить крізь Концепцію Нової української школи.

Так, на переконання фахівців, дієвим методом психофізичного й морально-світоглядного виховання молоді є хортинг – це національний вид спорту українства, що базується на культурно-етнічних, оздоровчо-силових та бойових традиціях нашого народу. Його безумовними перевагами для молоді є: засвоєння національних та загальнолюдських цінностей; виховання внутрішньо-особистісної культури, напрацювання значущих вольових якостей, навичок здорового способу життя для всебічного духовного й фізичного розвитку. Хортинг складається з оздоровчих, загальнофізичних, технічних та тактичних елементів, включаючи в тому числі виховні й світоглядно-філософські аспекти української національного спорту як визнаної у світі виховної системи фізично-морального спрямування. Можна стверджувати, що це дієвий засіб виховання справжнього українця, активного громадянина та патріота нашої держави. Як констатує В. Белан, “хортинг – повноконттактний комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів” [1, с. 7-8].

Як зазначає М. Корюкаєв, український хортинг – це комплексна система змішаного єдиноборства, яка увібрала в себе перевірені та ефективні прийоми спортивно-прикладних єдиноборств та бойових технік. Філософсько-виховна основа хортингу – це змагальний спортивний дух людини та славетні традиції запорізьких козаків. Провідною метою хортингу є залучення до оздоровчого руху всіх верств населення України незважаючи на вік та соціальний стан, популяризація здорового способу життя та фізичної культури серед громадян, національне-патріотичне виховання, прилучення молоді до національного способу життя, профілактика шкідливих звичок, виховання таких особистих якостей як добропорядність, культурність, толерантність, любов до Батьківщини. Цілком очевидно, що основою хортингу як виду спорту є вікові традиції українського народу, що передавались від покоління до покоління від сарматської культури до культури Київської Русі, а вже потім до козацтва. Таким чином, “хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру” [4, с. 189].

Отже, бойові мистецтва є ефективним засобом формування фізичної сили і

твердого духу, що гармонійно співвідноситься з основними положеннями та метою Нової української школи.

Також, на наш погляд, значущою є роль бойових мистецтв у становленні сили волі, зібраності, концентрації сили та самодисципліни.

Опановуючи техніку бойових мистецтв, молода людина стикається з труднощами та необхідністю докласти вольових зусиль для їх подолання. На всіх етапах вольового процесу відбувається виховання й виявлення вольових якостей, які склалися у процесі набуття ним життєвого досвіду, пов'язаного з реалізацією волі й подоланням перешкод на життєвому шляху. Бойові мистецтва сприяють зміцненню сили волі молоді, надають можливість опанувати техніки зібраності, концентрації сили та самодисципліни. Становлення сили волі, в тому числі й під час занять з бойових мистецтв, відбувається у декілька етапів.

Науковці зауважують, що перша фаза процесу реалізації волі передбачає виникнення у свідомості людини спонукання, яке виражається у бажанні зробити певну дію. Потім воно проявляється у прагненні до початкового формування мети як основи для подальшого її втілення. Цьому етапу притаманне також і виникнення мотивації до вольової активності. Другий етап характеризується виокремленням базових мотивів щодо втілення визначеної індивідом мети. Третій етап передбачає здійснення людиною стратегічного вибору в межах наявних альтернатив і докладання системних зусиль для реалізації поставленої мети. У свою чергу, четвертий етап є втіленням конкретних рішень у практичній площині. Без цього етапу вольові зусилля індивіда залишаються нездійсненими. Перша фаза вольової дії передбачає прояв таких якостей людини як витривалість, ініціативність, послідовність, цілеспрямованість, наполегливість. “На третьому етапі вольового процесу в активності індивіда простежується енергійність, наполегливість, заповзятість, дисциплінованість, організованість. Для усіх фаз вольової активності притаманні й такі вольові якості, як рішучість і сміливість. На різних фазах волевиявлення простежується різний ступінь актуалізації зусиль” [3, с. 60-61].

Вольові зусилля напряму взаємопов'язані з вмінням концентрувати силу у необхідний час та у відповідних обставинах. З точки зору фахівців бойові мистецтва сприяють розвитку трьох видів сили та їх концентрації у необхідні моменти. Зокрема, мова йде про абсолютну силу – це навички та вміння долати потужний опір або протистояти йому у тривалому м'язовому напруженні. Тобто мова йдеться про максимальний прояв силових можливостей. Активізація абсолютної сили є основою для протистояння значному зовнішньому опору. Натомість, відносна сила – це концентрація абсолютної сили, що розрахована на один кілограм маси людського тіла. Відносна сила відіграє особливу роль у рухових вправах, які передбачають переміщення тіла у просторових координатах. Вирішальне значення відносної сили проявляється у тих видах спорту, де учасники поділені на вагові категорії. Швидкісна сила – це здатність з великою швидкістю долати помірний опір. Вона є особливим проявом сили у визначеному діапазоні величин зовнішнього опору. Вибухова сила – це здатність проявити якнайбільше зусилля за короткий час. Експерти стверджують, що “вона має вирішальне значення у таких рухових діях, які вимагають прояву великої потужності у напруженні м'язів. У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, прояву вибухового скорочення м'язів в основній фазі руху передує механічне їх розтягнення” [6, с. 109].

Для раціонального та гуманістичного використання сили молодь має навчитись самодисципліни й зібраності. Культура бойових мистецтв спрямовує

людину на застосування методик самовиховання й самоконтролю, сприяє зібраності не тільки під час тренування, а й у повсякденному житті.

Як зазначає З. Охріменко, хортинг чинить позитивний вплив на особистість, стиль її життя, способи комунікації з навколишнім світом. Фактично, молода людина навчається на особистому прикладі визначати переваги й недоліки дисциплінованої й недисциплінованої поведінки, розуміти важливість самовдосконалення, альтруїстичних настанов як антиподу егоїзму. У комплексі це дозволяє виховувати такі якості як самоконтроль, відповідальність, цілеспрямованість, самодисципліну, формує настанови до саморозвитку, гідного та толерантного відношення до інших людей, навички напрацьовувати рішення у нестандартних ситуаціях [12, с. 112].

У прикладному плані освоєння прийомів бойових мистецтв неможливо без таких духовних якостей людини як сила волі, зібраність, концентрація сили та самодисципліна.

Аналізуючи вплив Шотокан карате-до на становлення вищенаведених характеристик особистості, Ю. Яремчук констатує, що з перших днів знаходження у доджьо (зал для тренування) всі учні мають запам'ятати три правила – повага, дисципліна, любов до праці. Дисципліна у доджьо це не тільки хороша поведінка та дотримання правил внутрішнього розпорядку. Дисциплінована поведінка трактується значно ширше й вбирає в себе такі елементи: по-перше, це “дисципліна рухів” – вкрай важливо постійно тренувати правильне виконання базових технік, не допускаючи неправильного запам'ятовування основних рухів. По-друге, це темп виконання команд та настанов тренера під час змін розташування каратека в доджьо, що надає можливість уникати травм та зіткнень на тренуванні. По-третє, це взаємодопомога й максимально коректне виконання настанов тренера під час роботи у парах, що сприятиме разом з партнером кращому засвоєнню техніки ведення бою. Особливо важливими є самодисципліна та самоорганізація – “наявність акуратних каратегі (одяг для занять східними бойовими мистецтвами, які у нас часто називають кімоно) та обі (пояса) потрібного кольору. Повага в доджьо передбачає, що кожна людина має якості, за які її треба поважати. Неповага до супротивника або слабшого партнера може призвести до недооцінки його сили, розслаблення і, врешті, до поразки. Працелюбність каратека є показником його ставлення до обраного бойового мистецтва” [14, с. 320].

У свою чергу, зібраність та самодисципліна є підґрунтям для розвитку у молодій людині технік саморегуляції свого фізичного й психічного стану. Розкриваючи вплив бойових мистецтв на даний процес, С. Кубіцький та К. Соболюк доводять, що механізми саморегуляції базуються на таких структурних компонентах самосвідомості, як: самооцінка, образ “Я”, рівень домагань, що дозволяє спрогнозувати істотну кореляцію між самоконтролем (саморегуляцією) та опанування практик бойових мистецтв. Заняття бойовими мистецтвами, які вбирають в себе як фізичну підготовку, так й духовне становлення є підґрунтям гармонійного розвитку підростаючого покоління. Взаємодіючи з ровесниками й учителем, підліток навчається самоконтролю щодо власних емоцій. Під впливом занять з бойових мистецтв в нього формується ціннісна система, а також уявлення про етичну саморегуляцію своїх вчинків. Будучи авторитетною особистістю, тренер з бойових мистецтв формує в учнів мотивацію до саморозвитку й самовдосконалення, до стійкості й досягнення успіху, що у підсумку дозволяє молодій людині управляти власним внутрішнім світом. Отже, “спорт і бойові мистецтва формують у підлітків позитивний образ

“Я”, адекватну самооцінку, стійкість, цілеспрямованість, що в свою чергу забезпечує швидкий і гармонійний розвиток саморегуляції поведінки. Зважаючи на кризовий, віковий період подібні заняття дозволяють запобігти розвитку деструктивних тенденцій й розвинути в молодому поколінні соціально бажані риси характеру” [5, с. 297].

Продовжуючи вищеозначені роздуми фахівці з самбо фіксують декілька етапів, на яких відбувається формування сили волі, зібраності, концентрації сили та самодисципліни у студентської молоді:

– перший етап – самоствердження як важливий чинник самоорганізації, боротьба з внутрішнім спротивом або корекція усталеного способу життя. Наприклад, для покращення фізичного стану варто скорегувати режим дня у відповідності до настанов тренера, налагодити правильне харчування, постійно робити фізичні вправи, дотримуватись здорового способу життя.

– другий етап – постійна оцінка власних досягнень та об’єктивна характеристика та корегування фізичних параметрів для подальшого вдосконалення фізичної форми.

– третій етап – самопланування, на якому відбувається визначення етапів, ресурсів та методів подальшого фізичного самовдосконалення.

– четвертий етап – цілеспрямована та наполеглива реалізація визначених планів. На цьому етапі, фізичний саморозвиток учня (студента) має стати органічною складовою його способу життя, основою опанування техніки прийомів самбо для самозахисту й нападу. У результаті боротьба самбо у єдності з стандартною фізичною підготовкою сприяє розвитку у спортсменів таких характеристик як швидкість реакції, спритність виконання фізичних вправ, витривалість на змаганнях, сила гнучкість тіла тощо [8, с. 331].

Узагальнюючи позитивний вплив самбо на фізичне й психологічне здоров’я молоді М. Лях та С. Хоменко стверджують, що практикуючи самбо, молодь комплексно розвивається й постійно тренує вольові якості, витривалість, цілеспрямованість, стає більш наполегливою у досягненні життєвих планів, відшліфовує елементи самодисципліни та самоконтролю, набуває громадянської та особистісної зрілості й компетентності, стаючи підготовленою до захисту Батьківщини. Наукове дослідження вищеозначених фахівців показало, що “заняття боротьбою самбо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей студентів, а й сприяють їх всебічній досконалості та зміцненню здоров’я. Водночас, заняття самбо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, чим і обумовлена необхідність залучення студентів до цього національного виду спорту” [7, с. 62].

Висновки. Бойові мистецтва цілком природньо вписуються у систему фізичного й духовного виховання молоді та дозволяють розвинути в неї найкращі якості: фізичну й духовну стійкість, самодисципліну, повагу до традицій та звичаїв країни, вміння концентрувати й розподіляти енергію, навички приборкання емоцій та подолання труднощів.

Бойові мистецтва окрім традиційних завдань фізичного й духовного розвитку школярів, сприятимуть національно-патріотичному та громадянському вихованню особистості, що є базовою ідеєю Концепції Нової української школи. Загалом вони становлять підґрунтя гармонійного розвитку молоді людини, допомагають засвоєнню громадянських та моральних цінностей.

Методики бойових мистецтв є неоціненними у розвитку сили волі, зібраності, концентрації сили та самодисципліни у сучасної молоді. Разом з тим,

становлення сили волі, зібраності, концентрації сили та самодисципліни у молодій людини, яка обрала шлях бойових мистецтв, відбувається індивідуально з урахуванням її психофізичних особливостей. Застосовуючи загальну методiku навчання молоді бойовим мистецтвам, тренер також має розробити й індивідуальні засоби опанування нових технік й напрацювання психологічних якостей у цій царині.

Список використаних джерел:

1. Белан, В 2015, 'Роль хортингу в процесі патріотичного виховання громадянина України', *Теорія і методика хортингу*, Випуск 3, с. 7-13.
2. Гаврилюк, ВО 2012, *Методика навчання фізичної культури з використанням елементів таеквон-до учнів 8-9 класів*. Дисертація кандидата наук, Київ, 274 с.
3. Ковтун, НМ 2014, *Воля як основа соціальної активності: теоретико-методологічний аналіз*. Монографія, Житомир: Вид-во Євенок О. О., 292 с.
4. Корюкаєв, ММ 2018, 'Хортинг як національний вид спорту України для сучасної молоді', *Актуальные научные исследования в современном мире*, Вип. 5(37), Ч. 3, с. 187-191.
5. Кубіцький, СО & Соболюк, КВ 2015, 'Профілактика агресивної поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами', *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*, Вип. 220, с. 294-299.
6. Куриленко, ЯВ & Вострокнutow, ЛД 2016, 'Підвищення силових якостей боксерів', *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук.-метод. конф.* Харків: Національна академія Національної гвардії України, Вип.10, с. 107-116.
7. Лях, МВ & Хоменко, СВ 2016, 'Боротьба самбо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів', *Вісник Запорізького національного університету*, № 1, с. 56-63.
8. Лях, МВ & Хоменко, СВ 2015, 'Боротьба самбо як засіб фізичної самореалізації студентів', *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 9 (53), с. 329-336.
9. МОН України 2016, *Нова Українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи*, 36 с. Доступно : <<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>>. [22 Вересень 2024].
10. Нова українська школа. Порадник для вчителя. *Розділ 1. Огляд концепції Нової української школи*. 14 с. Доступно : <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/09/razdel_1_Oglyad.pdf>. [22 Вересень 2024].
11. Олійник, В 2017, '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, с. 221-227.
12. Охріменко, З 2014, 'Хортинг як система професійного виховання та самовиховання учнів', *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць*, ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін., Київ: Паливода А. В., Вип. 2, с. 110-116.
13. Рибалко, ЛС & Іванов, ДС 2019, 'Бойове мистецтво як засіб духовного і фізичного виховання молоді', *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті: міжнар. кол. Монографія, Всесвіт. наук. ноосферно-онтолог. тов-во, Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, Асоц. рос. вчених штату Масачусетс та інш.; за заг. ред. В. П. Бабича, Л. С. Рибалко*. Харків : ВННОТ, 2019, с. 372–375.
14. Яремчук, Ю 2014, 'Поняття ката у шотокан карате-до', *Вісник Львівського університету. Серія філологічна*, Випуск 61, с. 319–323.

References:

1. Belan, V 2015, 'Rol khortynhu v protsesi patriotychnoho vykhovannia hromadianyna Ukrainy (The role of hortng in the process of patriotic education of a citizen of Ukraine)', *Teoriia i metodyka khortynhu*, Vypusk 3, c. 7-13.
2. Havryliuk, VO 2012, *Metodyka navchannia fizychnoi kultury z vykorystanniam elementiv taekvon-do uchniv 8-9 klasiv (Methods of teaching physical culture using elements of Tae Kwon Do to pupils of 8-9 grades)*. Dysertatsiia kandydata nauk, Kyiv, 274 s.
3. Kovtun, NM 2014, *Volia yak osnova sotsialnoi aktyvnosti: teoretyko-metodolohichniy analiz (Will as the basis of social activity: theoretical and methodological analysis)*. Monohrafiia, Zhytomyr: *Vyd-vo Yevenok O. O.*, 292 s.
4. Koriukaiev, MM 2018, 'Khortynh yak natsionalnyi vyd sportu Ukrainy dlia suchasnoi molodi (Hortng as a national sport of Ukraine for modern youth)', *Aktualnye nauchnye yssledovanyia v sovremennom myre*, Vyp. 5(37), Ch. 3, c. 187-191.
5. Kubitskyi, SO & Soboliuk, KV 2015, 'Profilaktyka ahresyvnoi povedinky pidlitkiv u protsesi ovobodinnia boiovymy mystetstvamy (Prevention of aggressive behavior of adolescents in the process of mastering martial arts)', *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy. Seriiia : Pedahohika, psykhohohiia, filosofiia*, Vyp. 220, c. 294-299.
6. Kurylenko, YaV & Vostroknutov, LD 2016, 'Pidvyshchennia sylovykh yakostei bokseriv (Improving the strength qualities of boxers)', *Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv: Zbirn. nauk. prats X mizhn. Internet nauk.-metod. konf.* Kharkiv: Natsionalna akademiia Natsionalnoi hvardii Ukrainy, Vyp.10, c. 107-116.
7. Liakh, MV & Khomenko, SV 2016, 'Borotba sambo yak zasib rozvytku fizychnykh yakostei ta koordynatsiinykh zdibnostei studentiv (Sambo wrestling as a means of developing physical qualities and coordination abilities of students)', *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*, № 1, c. 56-63.
8. Liakh, MV & Khomenko, SV 2015, 'Borotba sambo yak zasib fizychnoi samorealizatsii studentiv (Sambo wrestling as a means of physical self-realization of students)', *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, № 9 (53), c. 329-336.
9. MON Ukrainy 2016, *Nova Ukrainska shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly (New Ukrainian School. Conceptual framework for reforming secondary school)*, 36 s. Dostupno : <<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>>. [22 Veresen 2024].
10. *Nova ukrainska shkola. Poradnyk dlia vchytelia. Rozdil 1. Ohliad kontseptsii Novoi ukrainskoi shkoly (New Ukrainian School. Teacher's guide. Section 1. Overview of the concept of the New Ukrainian School)*, 14 s. Dostupno : <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/09/razdel_1_Oglyad.pdf>. [22 Veresen 2024].
11. Oliinyk, V 2017, 'Osoblyvosti vykladannia boiovykh mystetstv v zahalnoosvitnii shkoli (Features of teaching martial arts in secondary school)', *Naukovyi poshuk molodykh doslidnykiv. Pedahohichni nauky. Zbirnyk naukovykh prats studentiv*, T. 1, Chastyna II. Starobilsk: DZ LNU imeni Tarasa Shevchenka, c. 221-227.
12. Okhrimenko, Z 2014, 'Khortynh yak systema profesiinoho vykhovannia ta samovykhovannia uchniv (Hortng as a system of professional education and self-education of students)', *Teoriia i metodyka khortynhu : zb. nauk. prats*, red. rada: Bekh I. D. (holova) ta in., Kyiv: *Palyvoda A. V.*, Vyp. 2, c. 110-116.
13. Rybalko, LS & Ivanov, DS 2019, 'Boiove mystetstvo yak zasib dukhovnoho i fizychnoho vykhovannia molodi (Martial arts as a means of spiritual and physical education of youth)', *Dukhovno-intelektualne vykhovannia i navchannia molodi v KhKhI stolitti: mizhnar. kol. monohrafiia*, Vsesvit. nauk. noosferno-ontoloh. tov-vo, *Kharkiv. nats. ped. un-t im. H. S. Skovorody*, Asots. ros. vchenykh shtatu Masachusets ta insh.; za zah. red. V. P. Babycha, L. S. Rybalko. Kharkiv : *VNNOT*, 2019, s. 372-375.
14. Iaremchuk, Yu 2014, 'Poniattia kata u shotokan karate-do (The Concept of Kata in Shotokan Karate-Do)', *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia filolohichna*, Vypusk 61, c. 319-323.