

ВПЛИВ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА ДУХОВНО-МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Єланська О. О.

*аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-4078-3770
elanskayasasha1988@gmail.com*

Ключові слова: *фізична культура і виховання, карате, духовно-моральний розвиток підлітків, соціально-психологічний розвиток, духовно-вольове «зростання».*

Модернізація системи фізичного виховання на основі впровадження особистісно орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної підготовки, що відповідає способу життя дітей, соціально-психологічному та морфофункціональному статусу, актуалізує необхідність пошуку й обґрунтування інноваційних технологій і методик, заснованих на спортивно орієнтованих формах організації фізичного виховання, розширенні застосування нетрадиційних засобів фізичної культури в цілісному процесі освіти та розвитку учня-підлітка. У статті стверджується, що ефективним засобом вирішення даної проблеми є впровадження елементів карате у зміст шкільної програми з фізичного виховання.

Наголошено, що підлітковий вік характеризується неабияким навантаженням на емоційну сферу, що може спричинити дезадаптивні емоційні зриви та кризи. Водночас саме через такі внутрішні конфлікти формується особистість. Своєю чергою, оздоровчий, духовно-вольовий, духовно-моральний розвиток особистості, що здійснюється засобами карате під час занять учнів-підлітків у єдності та нерозривному взаємозв'язку, сприятиме усуненню даної суперечності та формуванню кращих індивідуальних якостей кожного учня.

Інноваційна здоров'язбережувальна технологія, заснована на реалізації засобів традиційного карате на уроках фізичної культури, вирізняється конкретним змістом і тренувальним ефектом, що суттєво підвищує рівень здоров'я, покращує показники загальної працездатності та сприяє актуалізації цінностей фізичної культури. Стверджується, що системне застосування засобів традиційного карате під час уроків фізичної культури значно поліпшить рівень психічного і соматичного здоров'я підлітків, сприятиме розвитку фізичних якостей.

Звернення до таких нетрадиційних видів спорту, як карате, може забезпечити гармонізацію тілесного (фізичного) та духовного (культурного) в особистості; виступає як мотиваційна складова частина самовиховання особистості.

IMPACT IN KARATE FOR PSYCHO-PHYSICAL AND SPIRITUAL AND MORAL DEVELOPMENT OF TEENAGERS

Yelanska O. O.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Prydniprovskaya State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4078-3770
elanskayasasha1988@gmail.com*

Modernization of the physical education system based on the introduction of personally oriented content of physical education and sports training, which corresponds to the lifestyle of children, socio-psychological and morphofunctional status, actualizes the need to find and substantiate innovative technologies and methods based on sports-oriented forms of physical education organization, expanding the use non-traditional means of physical culture in the holistic process of education and development of the adolescent student. The article claims that an effective remedy for this problem is the introduction of elements of karate into the content of the school's physical education curriculum.

It is emphasized that adolescence is characterized by a considerable load on the emotional sphere, which can lead to maladaptive emotional breakdowns and crises. At the same time, it is through such internal conflicts that a personality is formed. In turn, the health-improving, spiritual-volitional, spiritual-moral development of the personality, which is carried out by means of karate during the classes of teenage students in unity and inseparable relationship, will contribute to the resolution of this contradiction and the formation of the best individual qualities of each student.

The innovative health-preserving technology, based on the implementation of traditional karate tools in physical education classes, is distinguished by its specific content and training effect, which significantly increases the level of health, improves general performance indicators and contributes to the actualization of the values of physical education. It is claimed that the systematic use of traditional karate during physical education lessons will significantly improve the level of mental and somatic health of teenagers and contribute to the development of physical qualities.

Turning to such non-traditional sports as karate can ensure the harmonization of the bodily (physical) and spiritual (cultural) in the individual; acts as a motivational component of self-education of the individual.

Key words: physical culture and education, karate, spiritual and moral development of teenagers, social and psychological development, spiritual and volitional "growth".

Постановка проблеми. Останнім часом під впливом негативних чинників соціально-економічного, екологічного та демографічного характеру спостерігається тенденція, що визначила суттєве погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також зростання різноманітних захворювань учнів. Процес навчання, натомість, висуває досить високі вимоги до стану здоров'я, розумової та фізичної працездатності учнів. Водночас дотепер не повністю реалізується оздоровчий вплив фізичного виховання, природних чинників на організм дитини.

Ситуація, що склалася, на думку низки вчених, є наслідком і досі притаманних урокам фізичної культури консервативності й авторитарності, зниженого інтересу дітей до вивчення програмного матеріалу, відсутності належного тренувального ефекту від застосовуваних на уроках засобах загалом, слабкої мотивації до занять спортом, а також неналежної розробленості інноваційних технологій, за яких суттєво змінюються зміст і спрямованість фізичного виховання учнів шкіл, відбувається збагачення теоретико-методичних положень фізкультурно-оздоровчої роботи на основі застосування нетрадиційних засобів, зокрема і східних єдиноборств.

Одним зі шляхів виходу з наявної кризи є застосування в педагогічній практиці такого при-

кладного освітнього виду рухової діяльності, як традиційне карате.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність традиційних підходів і методів організації процесу фізичного виховання школярів досліджено С.В. Ткачук. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку у процесі формування здорового способу життя є предметом наукових розвідок В.В. Коваль [4].

Розробленню здоров'язбережувальних технологій навчальної діяльності школярів присвячені праці Г.Л. Апанасенко, С.С. Воленко, Є.П. Ільїна, Н.Т. Лебедева, Л.І. Лубишева, В.І. Лях, О.П. Панфілова й інших. Рекомендацій щодо реалізації основ здорового способу життя, залучення дітей, підлітків, молоді до занять фізичною культурою та спортом, а також конверсії елементів спортивної культури в освітній процес звичайної середньої загальноосвітньої школи знаходимо в роботах В.К. Бальсевич, М.Я. Віленського, Л.І. Лубишева, Б.П. Майданова й інших.

Педагогічні умови збереження та зміцнення здоров'я та формування ціннісного ставлення до здоров'я розкрито в дослідженнях Т.К. Андрющенко, Г.В. Беленької, В.П. Горашука, В.М. Оржеховської й інших.

Проблеми підготовки каратистів досліджували Ю.Л. Орлов, О.В. Ігнатів, І. Йорга.

Мета статті – обґрунтування необхідності включення до змісту освітніх програм із фізичного виховання загальноосвітніх шкіл елементів карате як засобу впливу на соціально-психологічний і духовно-моральний розвиток підлітків.

Вклад основного матеріалу. Як відомо, основу карате становлять оздоровчо-освітні та розвивально-тренувальні вправи, що вирізняються високою емоційністю та динамічністю, сприяють розширенню рухового досвіду, формуванню здоров'я, розвитку фізичних якостей та рухово-координаційних здібностей.

В.Г. Сасенко та Д.Г. Лисиця зауважують, що внесення елементів східних єдиноборств до шкільних програм зумовлено їхнім впливом на всі сфери людини: фізичну, рухову, психологічну, особливо у складних нинішніх умовах (агресивність, екстремізм, тероризм тощо). Тому включення елементів традиційного карате до освітнього процесу як інноваційного спортивно орієнтованого засобу фізичного виховання сприятиме не тільки розвиткові фізичних якостей, підвищенню функціональних резервів організму підлітків, а й формуванню особистісних характеристик [11], зокрема й розвиткові духовно-моральної й емоційної сфер.

Численними дослідженнями доведено, що саме в підлітковому віці перебудовується емоційна сфера, що зумовлено внутрішньою логікою психічного розвитку та пов'язано з формуванням системи мислення, ускладненням взаємин підлітка з навколишнім середовищем, з формуванням категорії моральності, самоідентифікації та соціальної позиції. Це своєрідна зміна середовища існування (дитинства – на світ дорослих), яка супроводжується тривожністю, сумнівами в собі та своїх можливостях, пошуком себе й усвідомленням власного «Я» у системі життєвих цінностей [6].

В емоційній перебудові підліткового віку науковці виокремлюють проблему об'єктивної та суб'єктивної дорослості. Об'єктивну трактують як готовність до життя (навчання, праця) на засадах рівноправ'я, яка зумовлює бажання самоосвіти; обстоювання власних моральних переконань тощо.

Суб'єктивна дорослість співвідноситься з появою в підлітка нового ставлення до себе (як до дорослого), з обстоюванням власної індивідуальності, із прагненням самостійності та поваги до себе тощо [3].

Значущим аспектом цього процесу є ще не до кінця сформована в підлітків самооцінка, неспроможність завжди об'єктивно оцінити власні можливості, схильність до максималізму, що часто призводить до підозрливості, озлоблення, дратівливості або ж байдужості, апатії, індивідуальності [8]. У соціально-психологічному плані актуалізуються роздуми про подальше життя, вибір

професії, реалізацію власних амбіцій і можливостей. Відповідно з'являється відчуття «дорослості», прагнення незалежності [9].

Першочерговою значущістю ця проблема набуває в єдиноборствах, адже результатом тренувальної діяльності стає опанування ударних навичок і вдосконалення фізичних якостей. Карате дозволяє концентрувати величезну фізичну силу в ударах, що робить підлітка через емоційну нестабільність, конфліктність та інші проблеми цього віку грізною силою серед непідготовлених однолітків. Тому формування системи цінностей, орієнтованої на норми моралі та спортивну етику, стає першочерговим завданням педагога. Особливо з огляду на той факт, що пріоритетом змагань завжди є результат і бажання виграти поєдинок за будь-яку ціну, що, своєю чергою, провокує випадки ненавмисного, а в деяких ситуаціях і свідомого порушення правил ведення поєдинку.

У цьому контексті необхідно зауважити, що, окрім тренувальної та змагальної діяльності, підлітковий вік визначає нові орієнтири в заняттях карате. Із цього віку підлітки намагаються вникнути у філософську систему східного єдиноборства, робляться перші спроби дотримання системи цінностей традиційного карате. Однак на даному віковому етапі пориви досягнути внутрішню сутність бойового мистецтва мають поверхневий характер. Як писав великий майстер Масутацу Ояма, «карате – це шлях усього життя» [7, с. 13].

Що ж до необхідності застосування сили поза межами залу, то стародавня японська мудрість наголошує, каратист повинен розвинути в собі такі риси й особливості, які б виключали можливість бою, але ворог знав, що меч наготові [1].

У проведенні аналізу таких морально-вольових якостей, як воля, сміливість, рішучість, впевненість у собі, цілеспрямованість, формуванню яких сприяє використання елементів карате в курсі шкільної програми з фізичного виховання, не можна не згадати про найважливішу якість морально і духовно розвиненої людини – порядність. Саме порядність, на думку французького майстра карате-до й айкідо А. Блейна [5], є основним задатком, що формується в юних каратистів під час тренувань. За даними фахівців різних східних єдиноборств [10], постійне дотримання спортивних правил на змаганнях сприяє розвиткові порядності, адже в будь-якому спорті етика – це основа успіху та безпеки спортсменів, особливо в таких контактних видах, як джіу-джитсу, дзюдо, карате-до, тайський бокс тощо.

Заняття будь-яким видом спорту передбачає також наявність елементів дисципліни й організованості, що так важливо для підліткового віку. На наш погляд, карате є ідеальним засобом формування самоорганізованості та дисципліни в будь-

якому віці, оскільки включає чітку систематизацію тренувального процесу та виховну програму, що спирається на глибокі духовні традиції.

Сувору дисципліну в карате сягає своїм корінням витоків зародження та розвитку давнього бойового мистецтва. У сучасному уявленні карате, його елементи у змісті навчальної програми загальноосвітньої школи, можна розглядати як складові частини тренувальної та змагальної діяльності. На таких заняттях привчають до суворого дотримання правил тренувань і виконання команд тренера. Початок і закінчення занять у традиційному карате супроводжується вітанням і поклоном на адресу керівника та товаришів за командою [10]. Порушення дисципліни чи неповажне ставлення до однолітків суворо карається. Як результат, у підлітків формується дисциплінованість, повага до товаришів та самого себе.

Пізніше, за наявності вже сформованих вольових якостей, як-от: ініціативність, що виявляється у високому рівні самоорганізації, сформований високий рівень дисциплінованості, організованість, принциповість, у підлітка формується власне досвід вольової поведінки у сфері соціального існування та відбувається духовно-моральне вдосконалення.

Свого часу П.Ф. Лесгафт зауважив, що між психологічним і вольовим аспектами виховання, з одного боку, і загальнофізичним – з іншого, перебуває найголовніше – розвиток психіки та волі. Структура вольового виховання є сукупністю таких компонентів, як пізнавальний, чуттєвий, мотиваційний і поведінковий. У процесі їх використання у тренувальній практиці карате в підлітка проявляються трансформації, які й сприяють розвитку духовно-вольової сфери особистості.

Відповідно система формування вольових якостей учнів-підлітків, що застосовується у тренувальних практиках карате, складається із трьох основних векторів впливу: формування початкових знань, умінь і навичок використання ціннісних орієнтирів у повсякденній і змагальній життєдіяльності; включення механізмів впливу на учнів за допомогою педагогічної «вимоги», «заохочення та покарання», «порівняння», розроблення духовно-педагогічних ситуацій для вольового становлення учнів; постійної духовно-педагогічної взаємодії педагога з єдиноборцями (учителі з учнями); завдання, засновані на силі волі та її розвитку тощо [2]. У результаті в учня формуються такі вольові якості, як: дисциплінованість і самодисципліна; цілеспрямованість; наполегливість; завзятість і старанність; сміливість і рішучість; витривалість і самовладання.

Окрім цього, на будь-якому етапі підготовки єдиноборців тренувальна практика у сфері карате має забезпечувати реалізацію як мінімум кіль-

кох складових частин: оздоровлення – дозволяє покращувати стан здоров'я, формувати систему «подолання» себе, тобто розвивати духовно-вольову складову частину, що містить у своїй основі силу духу, волю і навіть «надволю», і, безумовно, духовно-моральні складники. Зауважимо також, що оздоровлення під час занять карате відбувається як у вузькому значенні – зміцнення здоров'я підлітка, так і в широкому – поліпшення енергетики організму загалом. Тренувальна практика карате передбачає також «здоровий (активний, правильний) спосіб життя», урахування фізіологічних особливостей організму підлітка, зміцнення адаптивних функцій його організму в рамках тренувального процесу на заняттях даним видом бойових мистецтв, а також зменшення негативного впливу будь-яких захворювань, реабілітацію ослаблених – з різних причин – функцій організму підлітка [3].

Специфіка сучасної тренувальної практики використання карате в оздоровчому контексті передбачає:

- дотримання гігієнічних основ і режиму дня, причому старші учні своєю поведінкою мають показувати приклад молодшим;
- загальнофізичний розвиток підлітка;
- антистресовий характер відновлення (реабілітації) за допомогою загальнофізичного розвитку організму підлітка на тренуваннях і в соціальному житті;
- відновлювальний (лікувальний) характер спеціальної загальнофізичної системи розвитку організму підлітка – «ліквідаційний» характер загальнофізичного розвитку підлітка в контексті коригувальних вправ для усунення функціональних відхилень як на тренуванні під наглядом інструктора-викладача, так і в домашніх умовах під наглядом батьків;
- цілісний, такий, що активізує, вплив занять із карате на формування правильного, діяльного способу життя підлітка;
- «товариське суперництво» як один із чинників загальнофізичного розвитку підлітка [3].

Водночас треба брати до уваги, що оздоровлення під час занять карате здійснюється в основному специфічними, характерними для цього виду бойових мистецтв способами, а не лише загальнофізичними методами, які використовуються, наприклад, під час виконання фізичних вправ у середній школі в рамках освітньої програми. Тим самим досягається синтез оздоровчого ефекту і зростання особистості загалом.

Що ж до виховання в учнів духовно-моральних якостей, то варто зазначити, що процес становлення та розвитку бойових мистецтв Сходу як виховний, розвитку та самовдосконалення людини, завжди йшов і йде паралельно з

ухваленням духовно-моральних рішень. У східній системі бойових мистецтв, на відміну від західної, ухвалення морально-вольових рішень завжди було на «контролі» в Учителів, які зберігають традиції школи. Щоправда, нині, коли все ж таки відбулося деяке «розмивання» усталених традицій у вихованців різних стилів карате, особливо важливо в педагогічному плані акцентувати увагу на підготовці підлітків до складного виду морально-вольової діяльності – ухвалення самостійних рішень і відповідальності за них [2].

Для виховання підлітків саме в такому ключі необхідне визначення основних духовно-моральних компонентів. Їхня основа може базуватися на деяких якостях, зазначених у тексті «Присяги» міжнародної організації карате Кіокусінкай (1964 р.), опублікованій у праці М. Оями «Це карате» [7]. Серед семи названих у ній якостей особливо важливими, на наш погляд, є такі, як: повага до старших і утримання від насильства, дотримання істинної доброчесності та скромності, мудрість і сила.

Висновки. Отже, сучасні дослідження об'єктивно вказують на необхідність розширення сфери застосування засобів фізичної культури та спорту в цілісному процесі розвитку учнів, постійного оновлення змісту фізичного виховання, широкого використання інноваційних підходів до його організації. Одним із таких засобів є включення до змісту освітніх програм із фізичного виховання загальноосвітніх шкіл елементів карате, що сприятиме формуванню в підлітків кращих духовно-моральних якостей у поєднанні з якостями сили духу та волі для досягнення єдиної мети – створення гармонійного та всебічно розвинутого, упевненого в собі психологічно, сильного духом і тілом суб'єкта, який буде зразком реалізації морального закону людського суспільства. У такій ситуації забезпечуватиметься не лише найбільш ефективна «технічна» підготовка учнів (досконале володіння окремими прийомами та конкретними техніками єдиноборств), а й максимально можливий оздоровчий ефект, духовно-вольове «зростання» учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грин М. Окинавский кула. Нью-Йорк : Пейпер Вей, 1998. 180 с.
2. Дрожалкин В.А. Роль психолого-педагогического потенциала каратэ киокусинкай в формировании личности в подростковом возрасте. *Молодой ученый*. 2016. № 21 (125). С. 808–810.
3. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
4. Коваль В.В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку у процесі формування здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 149–153.
5. Накаяма М. Динамика каратэ / пер. с англ. : А. Куликова, М. Накаяма. Москва : Фаир-Пресс, 2001. 245 с.
6. Немеш В.І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 3. С. 93–95.
7. Ояма М. Это – каратэ / пер. с англ. А. Куликова. Москва : Фаир-Пресс, 2005. 320 с.
8. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011. С. 231–234.
9. Піроженко Т.О. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків сучасних підлітків. *Українська психологія: сучасний потенціал*. Київ : ДОК, 2006. Т. 2. С. 332–338.
10. Саенко В.Г. Система киокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : монографія. Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. Луганск : СПД Резников В.С., 2010. 300 с.
11. Саенко В.Г., Лисиця Д.Г. Роль карате-до у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління. *Матеріали Науково-практичної конференції*. Луганськ : СПД Резников В.С., 2011. С. 313–318.

REFERENCES

1. Hryn M. (1998). Oknavskyi kula [Okinawan kula]. Niu-York : Peiper Vei. 180 s.
2. Drozhalkyn V.A. (2016). Rol psykholoho-pedahohycheskoho potentsyala karatэ kyokusynkai v formirovaniy lychnosty v podrostkovom vzdaste [The role of the psychological and pedagogical potential of Kyokushin karate in the formation of personality in adolescence]. *Molodoi ucheniy*. № 21 (125). S. 808–810.
3. Kyrychenko T.V. (2001). Psykholohichni mekhanizmy samorehuliatcii povedinky pidlitkiv [Psychological mechanisms of self-regulation of adolescent behavior] : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. Kyiv. 20 s.

4. Koval V. (2013). Vikovi osoblyvosti fizychnoho vykhovannia ditei starshoho shkilnoho viku v protsesi formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Age-specific features of physical education of high school-aged children in the process of forming a healthy lifestyle]. *Nauka i osvita*. № 6. S. 149–153.
5. Nakaiama M. (2001). *Dynamyka karate* [The dynamics of karate]. Per. s anhl. A. Kulykova, M. Nakaiama. M. : Fayr-Press. 245 s.
6. Nemesh V.I. (2022). Emotsiina transformatsiia pidlitkovoho viku. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia "Psykhologhiiia"*. № 3. S. 93–95.
7. Oiama M. (2005). *Eto – karate* [This is karate] / Per. s anhl. A. Kulykova. M. : Fayr-Press. 320 s.
8. Pavelkiv R.V. (2011). *Vikova psykhologhiiia* [Age psychology] : pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. K. : Kondor. S. 231–234.
9. Pirozhenko T.O. (2006). *Psykhologhichna kharakterystyka mizhosobystisnykh stosunkiv suchasnykh pidlitkiv* [Psychological characteristics of interpersonal relations of modern teenagers]. *Ukrainska psykhologhiiia: suchasnyi potentsial*. Kyiv : DOK. T. 2. S. 332–338.
10. Saenko V.H. (2010). *Systema kyokushynkai karatō: osnovy nauchnoho poznannia sportyvnoho masterstva, voynskoho remesla, voynskoho yskusstva* [Kyokushinkai karate system: fundamentals of scientific knowledge of sportsmanship, martial craft, martial art] : monohrafyia. *Ukraynskaia assotsyatsyia kyokushynkai karate*. Luhansk : SPD Reznykov V.S. 300 s.
11. Saienko V., Lysytsia D. (2011). *Rol karate-do u formuvanni moralno-volovykh yakosteï pidrostaiuchoho pokolinnia* [The role of karate-do in the formation of moral and volitional qualities of the younger generation]. *Mat-ly nauk.-prakt. konf. Luhansk : SPD Rieznykov V.S.* S. 313–318.