

DOI <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-1-121-130>

УДК 37.374:316.612. 796

ORCID ID <https://orcid.org/0009-0008-7404-0167>

*Марина Гетьман,  
аспірантка*

*Інститут проблем виховання НАПН України,  
м. Київ*

## **ВИХОВАННЯ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 5-6 КЛАСІВ САМОВЛАДАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ**

***Анотація.** У статті окреслено особливості виховання в здобувачів освіти 5-6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом, актуалізовано роль занять бойовими мистецтвами, які мають широкий арсенал прийомів, форм і методів роботи для виховання особистості. Наголошено, що фізично-оздоровча діяльність і заняття спортом справляють вагомий вплив на розвиток не лише фізичної, а й моральної та інтелектуальної сфер особистості.*

*Метою статті є визначення особливостей виховання в здобувачів освіти 5-6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом.*

*Основними завданнями є: актуалізація впливів фізичної культури та спорту на розвиток морально-вольових якостей учнів; визначення структури вихованості в здобувачів освіти 5-6 класів самовладання під час занять бойовим мистецтвом; аналіз уявлень учнів 5-6 класів про сутнісні характеристики феномена «самовладання», дослідження дієвих практик виховання в учнівській молоді самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом; визначення цінності залучення учнів до занять бойовим мистецтвом з метою виховання самовладання. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань дослідження було використано опитування, анкетування, систематизацію та аналітичне групування даних.*

*Визначено, що цінність залучення учнів до занять бойовим мистецтвом з метою виховання самовладання полягає в наявності широкого спектру методичного інструментарію; філософських засадах бойового мистецтва, де культивується не лише фізичний розвиток, а й становлення особистості, формування її морально-вольових якостей; створенні умов для виховання самовладання як важливої умови для розвитку гармонійної, самодостатньої особистості; формуванні уявлень учнів 5-6 класів про цінності й моральні установки, які притаманні гармонійно розвинутій особистості; педагогічному супроводі, завдяки якому кожна дитина має можливість для прогресування на основі індивідуального підходу. Найбільш важливим для виховання морально-вольових якостей, зокрема самовладання, педагоги та тренери вважають тренувальний процес як основний вид діяльності. Моделювання ситуацій, творчі завдання, бесіди та обговорення є вагомими взаємодоповнювальними впливами у вихованні в здобувачів освіти 5–6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом.*

***Ключові слова:** виховання, самовладання, морально-вольові якості, учні, бойові мистецтва.*

© Марина Гетьман, 2023

**Вступ.** Науковий пошук у проблематиці виховання самовладання учнів визначається потребою суспільства у виваженій, гармонійно розвинутій особистості, здатній діяти в умовах тиску зовнішніх і внутрішніх факторів, невизначеності й екстремальних ситуацій. Таким чином, актуалізується необхідність пошуку ефективних форм і методів виховної роботи з дітьми й учнівською молоддю, яка сприятиме формуванню морально-вольових якостей та вихованню врівноваженості, витримки, самовладання.

У цьому контексті заняття бойовим мистецтвом мають широкий арсенал прийомів, форм і методів роботи для виховання особистості, оскільки фізично-оздоровча діяльність та заняття спортом справляють вагомий вплив на розвиток не лише фізичної, а й моральної й інтелектуальної сфер особистості.

Дослідники А. Голенков, А. Гонтар зазначають, що заняття спортом є не лише ефективним засобом фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами виховання, спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на формування особистості, утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для самореалізації [6].

На ролі спортивно-оздоровчої діяльності та занять спортом у вихованні морально-вольових якостей особистості наголошено в роботах багатьох сучасних науковців. До цієї теми у своїх дослідженнях зверталися А. Волощук, О. Головченко, С. Кубар, В. Масол, О. Науменко, В. Недощак, М. Осадець, О. Остапенко, Н. Павлік, А. Слобожанінов, М. Тимчик та інші.

Зокрема, В. Масол у своїх роботах наголошує на значенні занять спортом у процесі формуванні морально-вольових якостей особистості та зазначає, що такі заняття сприяють конструктивним проявам вольової, емоційної й інтелектуальної сфер особистості, впливають на її здатність до прийняття обдуманих рішень (часто в ситуаціях невизначеності або тиску), саморегуляцію поведінки, здатність долати труднощі й перешкоди, справлятися з викликами, зберігати вмотивованість та стійкість переконань, успішну самореалізацію в практичній діяльності [8].

**Мета та завдання.** Метою статті є визначення особливостей виховання в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом. Основними завданнями є: актуалізація виховних впливів фізичної культури та спорту на розвиток морально-вольових якостей учнів; визначення структури вихованості в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання під час занять бойовим мистецтвом; аналіз уявлень учнів 5 – 6 класів про сутнісні характеристики феномена «самовладання»; дослідження дієвих практик виховання в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом; визначення цінності залучення здобувачів освіти 5 – 6 класів до занять бойовим мистецтвом з метою виховання самовладання.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань дослідження було використано опитування, анкетування, систематизацію та аналітичне групування даних.

У дослідженні взяли участь 59 учителів фізичного виховання та спорту і тренерів; 118 здобувачів освіти 5 – 6 класів з Вінницької, Київської, Полтавської, Черкаської, Чернігівської областей.

**Результати дослідження.** У сучасних психолого-педагогічних джерелах самовладання визначається через здатність особистості володіти собою, витримку, прояв морально-вольових якостей в умовах невизначеності.

Вивчення досліджень у психолого-педагогічній літературі (М. Андріяш, І. Бех, Д. Бінецький, Г. Васильєв І. Дудник, В. Желанова, С. Ігнатенко, Н. Касіч, О. Остапенко, Т. Полулященко, А. Светова, М. Тимчик) засвідчує, що виховання самовладання в здобувачів освіти в процесі занять бойовим мистецтвом розглядається в контексті виховання морально-вольових якостей учнівської молоді (рішучості, силі волі, відповідальності, дисциплінованості) у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Так, досліджуючи вплив засобів фізичної культури на розвиток вольових якостей особистості учня, Г. Васильєв зазначає, що «...завданнями морального виховання у процесі занять фізичної культурою є: формування моральної свідомості (моральних понять, поглядів, суджень, оцінок та ін.); ідейної переконаності та мотивів діяльності (зокрема, фізкультурної), що узгоджуються з нормами високої моралі; формування вольових якостей, звичок дотримання етичних норм, навичок суспільно виправданої поведінки; виховання вольових рис та якостей особистості (сміливості, рішучості, мужності, волі до перемоги, самовладання та ін.)» [5].

Дослідниця В. Желанова розглядає цей феномен як одну з ключових морально-вольових якостей особистості в контексті формування навичок ХХІ століття, серед яких визначено самостійність, ініціативність, дисциплінованість, організованість, цілеспрямованість і самовладання.

У своїх працях дослідниця наголошує, що самовладання передбачає владу людини над собою, здатність діяти в складних і невизначених ситуаціях, уміння керувати своїми діями й емоціями. «...Таким чином, самовладання є суттєвою детермінантою щодо розвитку навичок комунікації і співробітництва, а саме: ефективна співпраця в команді, готовність

допомагати іншим, бути спроможним до необхідних компромісів задля досягнення спільних цілей, брати на себе частину відповідальності за спільну роботу, поважати й цінувати особистий внесок кожного члена команди» [7].

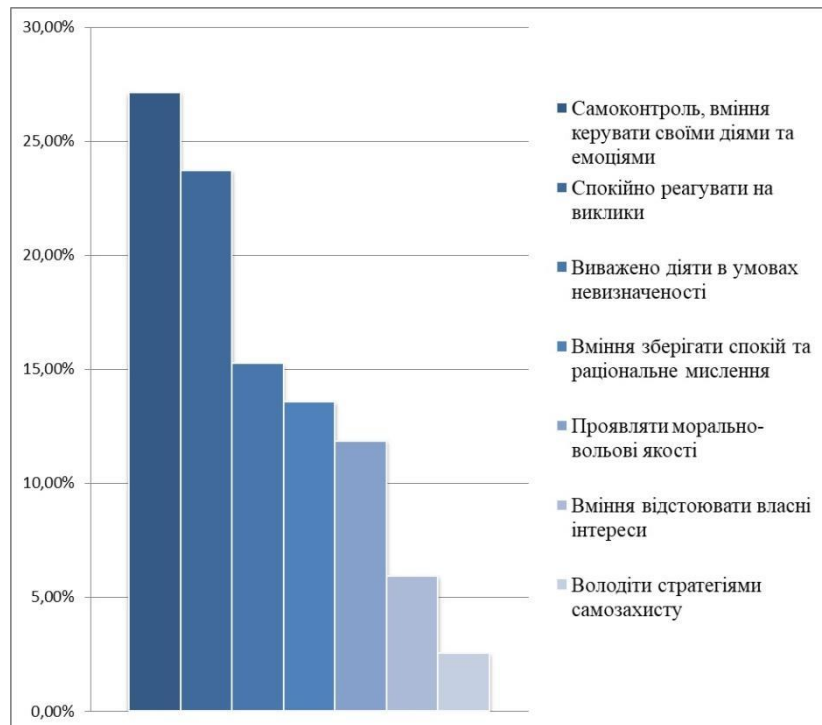
Аналіз досліджень дозволив зробити висновок, що самовладання як морально-вольова якість особистості має комплексну структуру та поєднує в собі інтелектуальні, емоційно-ціннісні, вольові та діяльнісні компоненти (рис 1).



**Рис. 1.** Структура вихованості в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом

Для визначення компонентної структури вихованості в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом засадничою стала чотирикомпонентна процесуальна модель сходження зростаючої особистості І. Беха. Учений акцентує увагу на важливості поєднання розуміння, мотивації, волі й діяльності у виховному процесі [4].

У процесі дослідження нам було важливо з'ясувати, які уявлення мають здобувачі освіти 5 – 6 класів про самовладання та його основні характеристики. Узагальнені результати представлено на рис. 2.



**Рис. 2.** Ключові характеристики самовладання за уявленнями здобувачів освіти 5 – 6 класів

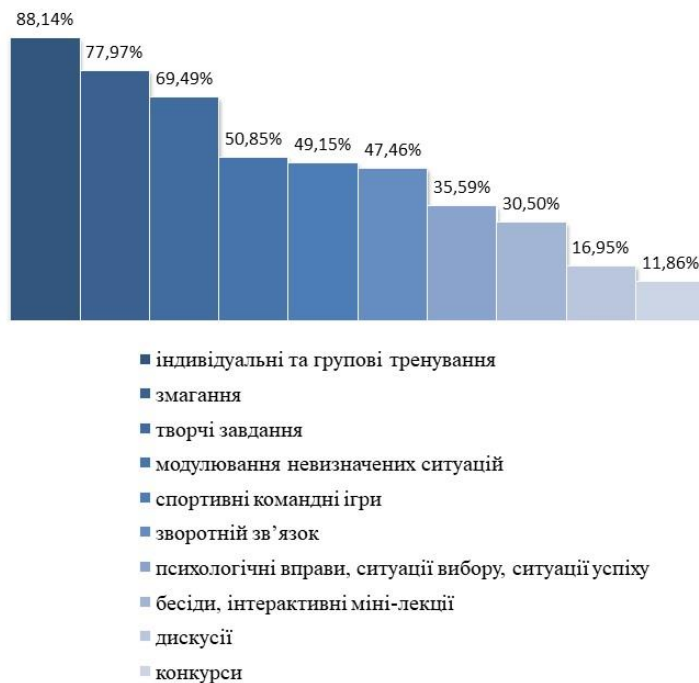
Узагальнення та типологізація відповідей учнів 5–6 класів дозволила зробити такі висновки (наведемо приклади найбільш розповсюджених відповідей). Найбільш поширеним уявленням (27,12 %) про самовладання є його розуміння як контролю над собою («Треба вміти керувати своїми діями», «Важливо контролювати себе, свої почуття», «Не дозволяти, щоб почуття брали верх над розумом»). Значна частина (23,72 %) опитаних вважає, що самовладання передбачає виважені, спокійні реакції («Головне – зберігати спокій, тоді можна все спокійно обдумати», «Не нервувати відразу»). Вважають, що необхідно виважено діяти в умовах невизначеності 15,25 % респондентів («Якщо щось сталося, потрібно

заспокоїтися і тоді вирішувати», «Ситуації бувають різні. Головне те, як ти будеш діяти»). Через раціональність трактують самовладання 13,56 % опитаних («Спочатку обдумай, потім дій», «Неспокійна людина може прийняти погане рішення, що потім робити?»). На прояві морально-вольових якостей зацентрували увагу 11,86 % респондентів («Добре, якщо ти сміливий», «Треба бути рішучим», «Для людини важливо поводитися правильно»). Як уміння відстоювати власні інтереси розуміють 5,93 % учнів («Це означає вміти постояти за себе або за друзів», «Не дозволяти іншим вирішувати за тебе, якщо ти цього не хочеш»). Вважають, що самовладання передбачає стратегії самозахисту 2,54 % учнів («Якщо на тебе нападають, потрібно вміти захищатися словами і діями»).

Для визначення найбільш дієвих практик виховання в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом було проведено опитування учителів фізичної культури та спорту і тренерів. Найбільш ефективними, на думку респондентів, є такі форми й методи роботи, які умовно можна узагальнити на вербальні, моделювальні та тренувальні: вербальні (бесіди, інтерактивні мінілекції, дискусії, зворотний зв'язок); моделювальні (моделювання невизначених ситуацій, творчі завдання, психологічні вправи, ситуації вибору, ситуації успіху); тренувальні (індивідуальні та групові тренування, рухливі ігри, змагання, конкурси).

Під час ранжування пріоритетів у формах і методах роботи відповіді розподілися таким чином (можна було обирати декілька варіантів відповідей): індивідуальні та групові тренування – 88,14 %; змагання – 77,97 %; творчі завдання – 69,49 %; моделювання невизначених ситуацій – 50,85 %; спортивні командні ігри – 49,15 %; зворотний зв'язок – 47,46 %; психологічні вправи, ситуації вибору, ситуації успіху – 35,59 %; бесіди, інтерактивні мінілекції – 30,5 %; дискусії – 16,95 %; конкурси – 11,86 % (рис. 3).

Таким чином, найбільш важливим для виховання морально-вольових якостей, зокрема самовладання, педагоги та тренери вважають тренувальний процес як основний вид діяльності. Моделювання ситуацій, творчі завдання, бесіди й обговорення є вагомими взаємодоповнювальними впливами у вихованні в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом. Поєднання різних видів діяльності з виховними впливами дають, на думку респондентів, найкращий ефект.



*Рис. 3.* Дієві практики виховання в здобувачів освіти 5 – 6 класів самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом

**Обговорення.** На можливостях спортивно-оздоровчої діяльності у вихованні самовладання наголошується в роботах багатьох сучасних дослідників. Зокрема, ми цілком поділяємо думку Г. Васильєва, який виокремлює фізичні вправи, змагання, оздоровчі сили природи та гігієнічні правила й норми. На думку науковця, ці форми й методи роботи взаємопов'язані, що визначає ефективність їхнього застосування для формування різних морально-вольових якостей. Серед переваг такої діяльності учений відзначає можливість фізичного вдосконалення, гармонійного розвитку, задоволення прагнення здобувачів освіти у визнанні, повазі, можливостях випробувати себе в подоланні труднощів і складних ситуаціях тощо [5].

Важливими для нашого дослідження стали погляди І. Сундукової. Дослідниця підкреслює, що заняття фізичною культурою та спортом виховують у здобувачів освіти ціннісне ставлення до власного здоров'я, спонукають їх до самоаналізу й оцінки власних можливостей, виховують морально-вольові якості (самовладання, рішучість, упевненість), формують мотивацію до фізичного та духовного розвитку [10].

При цьому погоджуємося з науковими висновками в роботах F. Karimov, M. Toshboyeva, D. Turdimurodov, N. Vysochina, , A. Vorobiova, , M. Vasylenko, , F. Vysochin,

С. Соги, В. Добровольського, В. Михайленка, у яких також наголошується на взаємозалежності виховання морально-вольових якостей учнівської молоді та фізкультурно-оздоровчої й тренувальної діяльностей, що сприяє самовдосконаленню та саморозвитку особистості учня [1; 2; 3; 9].

**Висновки.** Аналіз наукових джерел, вивчення досвіду й результати проведеного дослідження дозволяють узагальнити, що цінність залучення здобувачів освіти 5 – 6 класів до занять бойовим мистецтвом з метою виховання самовладання полягає у:

- філософських засадах бойового мистецтва, де культивується не лише фізичний розвиток, а й становлення особистості, формування її морально-вольових якостей;
- формуванні в здобувачів освіти 5 – 6 класів уявлень про цінності, моральні установки, світоглядні позиції, які притаманні гармонійно розвинутій особистості;
- створенні умов для виховання самовладання як важливої умови для розвитку гармонійної, самодостатньої особистості, здатної діяти в складних або невизначених умовах;
- наявності широкого спектру методичного інструментарію на заняттях бойового мистецтва, спрямованого на виховання в учнів самовладання;
- використанні різних форм спортивно-оздоровчої діяльності, спрямованої на виховання самовладання та його основних характеристик (витримки, рішучості, урівноваженості, самоконтролю);
- формуванні в здобувачів освіти 5 – 6 класів навичок аналізу власної діяльності, успіхів і невдач;
- створенні умов для самопрояву та самореалізації, перевірки власних сил і можливостей;
- педагогічному супроводі, завдяки якому кожна дитина має можливості для прогресування на основі індивідуального підходу.

Інші морально-вольові якості (цілеспрямованість, рішучість, витримка, самоконтроль) та їхній вплив на формування особистості в процесі занять бойовим мистецтвом будуть предметом подальших наукових досліджень.

#### Список використаних джерел

1. Turdimurodov, D. Y. The formation of readiness for skilled tensions in the process of physical education. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Ingenious Global Thoughts*. USA, Boston, June 30, 2021.
2. Karimov F. X., Toshboyeva, M.B. Possibilities of physical education means in the formation of volitional qualities in schoolchildren. *World Economics & Finance Bulletin (WEFB)*. 2021. Vol. 4. P. 20-23.

URL: <https://scholarexpress.net/index.php/wefb/article/view/286/288>

3. Vysochina N., Vorobiova A., Vasylenko M., Vysochin F. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. Vol. 18(1). P. 230–234. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01030>

4. Бех І. Д. Компонентна модель сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21(1). С. 6-20.

5. Васильєв Г. А. Вплив засобів фізичної культури на розвиток вольових якостей особистості учня. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. 2022. Вип. 48(2). С. 206-209. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/48.2.41>

6. Голенков А. А., Гонтар А. С. Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток спортсменів. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті : монографія / за заг. ред. проф. В. П. Бабича, проф. Л. С. Рибалко*. Харків : Вид. ВННОТ, 2019. С. 368–372.

7. Желанова В. В. Морально-вольові особистості як суттєва детермінанта формування «навичок XXI століття». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / ред. І. В. Козубовська*. Ужгород : Говерла, 2017. Вип. 2(41). С. 99–101.

8. Масол В. В. Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2021. Вип. 25(1). С. 259-269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>

9. Сога С., Добровольський, В., Михайленко, В. Вплив занять з фізичного виховання на формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти (2022). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2022. №. 7(152). С. 14-17. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).03)

10. Сундукова І. Упевненість у собі як умова психічного здоров'я юнаків на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1. С. 71-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

## References

1. Turdimurodov, D. Y. (2021, June 30). The formation of readiness for skilled tensions in the process of physical education. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Ingenious Global Thoughts*. Boston, USA.

2. Karimov, F.X., & Toshboyeva, M. B. (2021). Possibilities of physical education means in the formation of volitional qualities in schoolchildren. *World Economics & Finance Bulletin (WEFB)*, 4, 20-23. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wefb/article/view/286/288>

3. Vysochina, N., Vorobiova, A., Vasylenko, M., & Vysochin, F. 2018. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1), 230–234. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01030>

4. Bekh, I. D. (2017). Komponentna model skhodzhennia zrostaiuchoi osobystosti do dukhovnykh tsinnosti [Component model of the ascent of a growing personality to spiritual values]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 21(1), 6-20.

5. Vasyliiev, H. A. (2022). Vplyv zasobiv fizychnoi kultury na rozvytok volovykh yakosti osobystosti uchnia [The influence of means of physical culture on the development of voluntary qualities of student personality]. *Naukovyi zhurnal «Innovatsiina pedahohika»*, 48(2), 206-209. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/48.2.41>

6. Holenkov, A. A., & Hontar, A. S. (2019). Vplyv zaniat sportom na intelektualnyi rozvytok sportsmeniv [The influence of sports on the intellectual development of athletes]. V. P. Babych & L. S. Rybalko (Eds.), *Dukhovno-intelektualne vykhovannia i navchannia molodi v XXI stolitti* (pp. 368–372). Kharkiv: Vydavnytstvo VNNOT.

7. Zhelanova, V. V. (2017). Moralno-volovi osobystosti yak suttieva determinanta formuvannia «navychok XXI stolittia» [Moral and volitional personality as a significant determinant of the formation of “21st century skills”]. *Naukovyi visnyk Uzhorodskoho natsionalnoho universytetu : seriia: Pedahohika. Sotsialna robota*, 2(41), 99–101.

8. Masol, V. V. (2021). Pedahohichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat

fizychnoiu kulturoiu [Pedagogical conditions of education of determination of high school students in the process of physical education]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 25(1), 259-269 <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>

9. Soha, S., Dobrovolskyi, V., & Mykhailenko, V. (2022). Vplyv zaniat z fizychnoho vykhovannia na formuvannia moralno-volovykh yakosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [The influence of physical education classes on the formation of moral-voluntary qualities of higher education acquires]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport)*, 7(152), 14-17. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).03)

10. Sundukova, I. (2019). Upevnenist u sobi yak umova psykhychnoho zdorovia yunakiv na urokakh fizychnoi kultury [Self-confidence as a prerequisite for the mental health of young men in physical education classes]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1, 71-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

**Maryna Hetman,**  
Postgraduate Student,  
Institute of Problems on Education of the NAES of Ukraine,  
Kyiv

## EDUCATION OF GRADES 5-6 SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF ENGAGEMENT IN MARTIAL ARTS

**Abstract.** *The article outlines the peculiarities of self-control training in students of 5-6 grades of education in the process of martial arts classes, the role of martial arts classes, which have a wide arsenal of techniques, forms and work methods for personality education, is updated. It is emphasized that physical and recreational activities and playing sports have a significant impact on the development of not only the physical, but also the moral and intellectual spheres of the individual.*

*The purpose of the article is to determine the peculiarities of self-control in students of the 5th-6th grades of education in the process of practicing martial arts.*

*The main tasks are: to actualize the effects of physical culture and sports on the development of student's moral and volitional qualities; to determine the structure of education of students' self-control in 5-6 grades of during martial arts classes; to analyse the ideas of 5-6 grade students about the essential characteristics of the "self-control" phenomenon, to study effective practices of education of students' self-control in the process of practicing martial arts; to define the value of engaging students in martial arts for the purpose of cultivating self-control. To achieve the goal and solve the research tasks were used such methods as surveys, questionnaires, systematization and data analysis.*

*It was determined that the value of engaging students in martial arts for the purpose of cultivating self-control is the availability of a wide range of methodological tools; the philosophical principles of martial art, where not only physical development is cultivated but also the formation of the personality, the formation of its moral and volitional qualities; creation of conditions for the cultivation of self-control as an important condition for the development of a harmonious, self-sufficient personality; formation of ideas of 5-6 grade students about values and moral attitudes inherent in a harmoniously developed personality; pedagogical support, due to which every student has opportunities for progress based on an individual approach. Teachers and trainers consider the training process as the main type of activity to be the most important for the education of moral and volitional qualities, in particular, self-control. Modelling of situations, creative tasks, conversations and discussions are important complementary influences in educating students' self-control in 5-6 grades in the process of practicing martial arts.*

**Key words:** *education, self-control, moral and volitional qualities, students, martial arts.*

Стаття надійшла до редакції 30.06.2023.  
Стаття прийнята до публікації 10.07.2023.