

DOI <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-295-306>

УДК 37.015.311:796.853.23

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-6310-4649>

Ярослав Шматко,
аспірант,

Інститут проблем виховання НАПН України,
м. Київ

ВИХОВАННЯ В СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ УПЕВНЕНОСТІ В СОБІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО

Анотація. У статті актуалізовано проблематику виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо. Наголошено, що означений вид спорту має значний ресурсний потенціал для розвитку морально-вольових якостей особистості.

Метою статті є визначення впливу спортивно-оздоровчої діяльності (занять дзюдо) на виховання в старших підлітків упевненості в собі.

Основними завданнями є: актуалізація виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо; визначення основних завдань названого виду спорту, через які реалізується виховний процес; формулювання мотивів, завдяки яким старші підлітки беруть участь у спортивно-оздоровчій діяльності (зокрема, у заняттях дзюдо); дослідження морально-вольових якостей, які бажать розвивати в собі старші підлітки на заняттях дзюдо; виокремлення факторів, які є найбільш суттєвими для виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження було використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи зведення й оброблення даних (самоаналіз, самооцінювання, анкетування, кількісний і якісний аналіз даних, експертна оцінка). В опитуванні взяли участь 118 фахівців фізичного виховання та спорту і 162 учні та учениці з Київської, Одеської, Вінницької, Чернігівської, Тернопільської областей.

Висвітлено результати опитування щодо мотивів, через які старші підлітки беруть участь у спортивно-оздоровчій діяльності, та якостей, котрі бажать розвивати в собі завдяки заняттям дзюдо. Визначено, що для старших підлітків у процесі занять дзюдо важливим є виховання таких морально-вольових якостей, які допомагають їм почуватися впевненими у власних силах, мати досвід самопідтримки, брати на себе роль лідера, досягати поставлених результатів, бути стійкими до зовнішніх і внутрішніх впливів.

Проаналізовано фактори, які є найбільш важливими для виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо: змістове наповнення занять; спрямованість форм і методів роботи, у процесі виконання яких старші підлітки проявляють упевненість у собі, ініціативність, силу волі, дисциплінованість, відповідальність; систематичність; змагальна діяльність; планомірність; тривалість та інтенсивність занять.

Ключові слова: старші підлітки, упевненість у собі, морально-вольові якості, заняття дзюдо, спортивно-оздоровча діяльність.

© Ярослав Шматко, 2023

Вступ. Заняття різними видами спорту, зокрема дзюдо, мають високий виховний потенціал, оскільки метою означеного виду спорту є не лише фізичний розвиток людини, а й становлення і розвиток особистості, формування її характеру, цінностей, морально-вольових якостей.

Дзюдо як японське бойове мистецтво має широкі можливості в контексті виховання

фізичних і морально-вольових якостей. Підтвердженням цього є філософія, закладена в основу цього виду спорту його засновником Дзігоро Кано: у дзюдо ключовим є процес самовдосконалення особистості («м'який шлях»), а не техніка бою. Кано наголошував на гуманістичній спрямованості бойового мистецтва та під час занять спрямовував зусилля на об'єднання розуму і духу у своїх учнів. Небезпечні прийоми й техніки, що могли б призвести до травматизації, Кано виключав з програми занять, створюючи новий, ефективний вид боротьби, в основу якої закладалося розуміння того, що успіх можливий лише через гармонійне поєднання техніки й моральних якостей (самоконтролю, усвідомлення, упевненості в собі, концентрації) [8].

На основі філософії дзюдо протягом багатьох років випрацьовувалися особливі правила й традиції, у результаті був вироблений особливий кодекс честі дзюдоїста: ввічливість, сміливість, щирість, контроль над собою, чесність, скромність, дружба. [11]. Таким чином, цей вид спорту має значний ресурсний і виховний потенціал для розвитку морально-вольових якостей особистості старших підлітків.

Мета та завдання. Метою статті є визначення впливу спортивно-оздоровчої діяльності (занять дзюдо) на виховання в старших підлітків упевненості в собі.

Основними завданнями є: актуалізація виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо; визначення основних завдань означеного виду спорту, через які реалізується виховний процес; формулювання мотивів, завдяки яким старші підлітки беруть участь у спортивно-оздоровчій діяльності (зокрема, у заняттях дзюдо); дослідження морально-вольових якостей, які бажають розвивати в собі старші підлітки на заняттях дзюдо; виокремлення факторів, які є найбільш суттєвими для виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження було використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи зведення й оброблення даних (самоаналіз, самооцінювання, анкетування, кількісний і якісний аналіз даних, експертна оцінка). У опитуванні взяли участь 118 фахівців фізичного виховання та спорту і 162 учні та учениці з Київської, Одеської, Вінницької, Чернігівської, Тернопільської областей.

Результати дослідження. Виховання морально-вольових якостей старших підлітків у процесі занять дзюдо, зокрема впевненості в собі, неможливе без належної психологічної і фізичної підготовки.

У процесі такої підготовки формуються спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в дзюдо (формування відповідної мотивації до занять дзюдо; вольова підготовка; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування; поліпшення спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; удосконалення толерантності до емоційного стресу; управління стартовим станом) [6].

Виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо реалізується через низку основних завдань:

- усебічний гармонійний розвиток особистості старших підлітків у процесі занять дзюдо;
- виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я, формування навичок здорового способу життя;
- оволодіння спортивною технікою (комплексом вправ, прийомів, рухових навичок: кидків, хватів, стійок, утримань);
- виховання морально-вольових рис характеру (упевненості, наполегливості, дисциплінованості, відповідальності, рішучості, ініціативності);
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, м'язової сили, гнучкості, координації);
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ключовим фактором залучення старших підлітків до спортивно-оздоровчої діяльності є їхня мотивація. Як зазначають фахівці (Г. Грибан, В. Краснов, І. Колеснік, Ю. Салямін, П. Ткаченко, М. Proios, I. Proios.), формування мотивації учнівської молоді до занять спортом є важливою умовою для всебічного гармонійного розвитку особистості. Це зумовлено психологічними й анатомо-фізіологічними особливостями, притаманними підлітковому віку, коли інтенсивний розвиток організму підлітка відбувається паралельно зі значними змінами в структурі психіки, що проявляється в їхньому бажанні проявитися, самореалізуватися, брати участь у прийнятті рішень [2; 5; 10].

Дзюдо, на думку В. Філіної, як один з популярних і поширених видів спорту серед учнівської молоді сприяє покращенню фізичної підготовленості, популяризації здорового способу життя, підвищує мотивацію підлітків до фізичного й морального самовдосконалення [12].

На виконання основних завдань дослідження нами було проведене опитування, котре стосувалося мотивів, через які старші підлітки беруть участь у спортивно-оздоровчій діяльності (зокрема у заняттях дзюдо), та якостей, які вони бажають розвивати в собі завдяки заняттям дзюдо.

На запитання анкети «Мої мотиви» відповіді респондентів розподілилися таким чином (можна було обирати декілька варіантів відповідей, які були визначальними для респондентів).

Серед найбільш поширених мотивів, які спонукають старших підлітків брати участь у спортивно-оздоровчій діяльності та заняттях спортом, 87,65 % обрали загальний фізичний і моральний розвиток («Це вклад у моє майбутнє», «Я хочу бути готовим до будь-яких випробувань»). 83,33 % учнів акцентують увагу на бажанні почуватися впевнено в будь-яких ситуаціях («Це додає впевненості в собі», «У разі потреби я можу захистити себе та інших»). 70,37 % респондентів називають здоров'я («Здоров'я – це цінність», «Важливо вести здоровий спосіб життя», «Здоровим бути модно»).

Для 69,14 % респондентів такі заняття допомагають самоствердитися та самореалізуватися («Я розумію свої можливості», «Можливо, це стане моєю професією», «Це випробування, на що я здатен»). Як цікаве й корисне дозвілля визначають такі заняття 19,75 % старших підлітків («Я дізнаюся багато цікавого й важливого, учуся новому», «Тут мої друзі», «Мені буває важко, але це цікаво»). Більш детальні варіанти відповідей представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Мотиви, які спонукають старших підлітків брати участь у спортивно-оздоровчій діяльності та заняттях спортом

№ з/п	Варіанти відповідей	%
1.	Загальний фізичний та моральний розвиток	87,65%
2.	Бажання почуватися впевнено	83,33%
3.	Здоровий спосіб життя	70,37%
4.	Самоствердження та самореалізація	69, 14%
5.	Цікаве та корисне дозвілля	19,75%
6.	Спілкування з друзями	15,43%
7.	Зовнішній вигляд	7,41%
8.	Бажання подібатися іншим	4, 93%

На запитання «Чому ви обрали дзюдо?» респонденти відзначили, що їм важлива філософія цього бойового мистецтва («Це насамперед не про силу, а про мудрість», «Розум важливіший за грубу силу», «Якщо ти спокійний і впевнений у собі, ти можеш досягти більшого»), – такі відповіді дали 98,76 % респондентів. 72,84 % опитаних зазначили, що дзюдо виховує їх як особистостей («Я стаю кращим», «Тут формується характер»).

Для 64,81 % старших підлітків визначальним стало бажання навчитися прийомам самозахисту («Хочу вміти себе захищати»). Для 28,40 % важливим є фізичне виховання («Це спорт, який мені подобається», «Хочу бути сильним та вправним»). 8,64 % респондентів пов'язують заняття спортом з майбутньою професійною діяльністю («У майбутньому хочу бути тренером», «Я б хотів стати професійним спортсменом»).

Невелика частина респондентів (6,79 %) відзначила, що ходить «за компанію» з друзями («Моя команда – мої друзі») Узагальнені відповіді представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Причини, що спонукали старших підлітків до вибору секції дзюдо

№ з/п	Варіанти відповідей	%
1.	Філософія бойового мистецтва та світосприйняття	98,76%
2.	Виховання характеру та морально-вольових якостей	72,84%
3.	Самозахист	64,81%
4.	Фізичний розвиток	28,40%
5.	Професійне самовизначення	8,64%
6.	Спілкування з друзями	6,79%

Для мети нашого дослідження було важливим з'ясувати, які саме якості виховуються в старших підлітків на заняттях дзюдо.

Респонденти проранжували відповіді таким чином (можна було обирати декілька варіантів). Серед найбільш поширених відповідей було обрано такі якості: упевненість у собі, своїх силах (95,75 %); сила волі (93,2 %); лідерство (65,43 %); цілеспрямованість (48,15 %); витривалість (43,83 %); емоційна стійкість (37,03 %); дисциплінованість (35,8 %); наполегливість (31,48 %); відповідальність (30,86 %); комунікативність (24,07 %); ініціативність (15,43 %) (рис. 1).

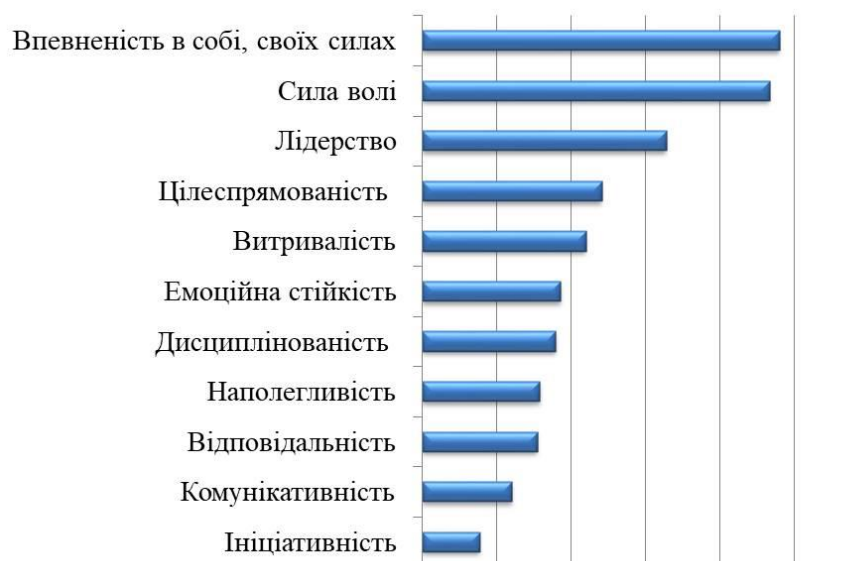


Рис. 1. Які якості виховуються у старших підлітків на заняттях дзюдо

Також нами було проведено опитування серед фахівців фізичного виховання та спорту щодо факторів, які є найбільш суттєвими для виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо (можна було обирати декілька варіантів відповідей) (рис. 2).



Рис. 2. Фактори, які є найбільш важливими для виховання в старших підлітків впевненості в собі в процесі занять дзюдо

За результатами опитування було визначено, що найбільш суттєвим (98,3 %) для виховання в старших підлітків упевненості в собі респонденти вважають зміст, який закладається в роботу зі старшими підлітками: розуміння цінності занять дзюдо як платформи для розвитку не лише фізичного, а й морального становлення особистості, усвідомлення значення таких занять для формування морально-вольових якостей (зокрема впевненості в собі), оволодіння знаннями, вміннями й навичками, які є важливими для самореалізації та самоздійснення особистості надалі.

На необхідності виховання морально-вольових якостей під час занять дзюдо наголосили 96,61 % фахівців фізичного виховання та спорту, оскільки названий вид бойового мистецтва спрямовується на гармонійне поєднання фізичного й морального аспектів у своїх учнів.

75,42 % опитаних акцентували увагу на важливості системної підготовки для виховання в старших підлітків упевненості в собі. Респонденти зазначили, що систематичні заняття сприяють формуванню стійкої мотивації та залученню старших підлітків до спортивно-оздоровчої діяльності, яка має важливе значення в процесі виховання впевненості в собі.

Фактором, який має суттєвий вплив на впевненість особистості, 58,47 % респондентів назвали спортивні змагання. На думку фахівців фізичного виховання та спорту, залучення старших підлітків до змагальної діяльності дозволяє їм усвідомити власні сили й можливості, набути необхідного досвіду самопідтримки в умовах конкурентної боротьби та психологічного напруження.

34,75 % опитаних фахівців акцентували увагу на необхідності планомірності занять через поступове збільшення навантажень, нарощування тренувань, оскільки така організація роботи сприяє стимулюванню в старших підлітків упевненості в собі через прогрес їхніх спроможностей у тренувальному процесі.

Тривалість та організацію занять відзначили 23,73 % фахівців фізичного виховання та спорту. Аргументами на користь такого вибору стали проведення теоретичних і методичних навчально-тренувальних занять, зборів, тренувань за індивідуальними графіками, що сприяло нарощуванню особистісного потенціалу старших підлітків.

Інтенсивність занять відзначили 10,17 % респондентів. Регулювання насиченості та складності тренувань дозволяє розширювати потенційні можливості старших підлітків як у

фізичному, так і в моральному аспектах.

Таким чином, аналіз відповідей респондентів дозволив виявити, що виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо залежить від низки факторів, які містять як організаційні (планомірність, тривалість, інтенсивність занять), так і змістові (оволодіння знаннями, вміннями й навичками, які є важливими для самореалізації особистості та виховання морально-вольових якостей) аспекти діяльності.

Обговорення. Проблематика виховання в старших підлітків упевненості в собі актуалізована викликами й потребами суспільства в особистості, яка здатна приймати рішення, брати на себе відповідальність, готова до змін в умовах невизначеності. Невід'ємною характеристикою такої особистості є впевненість у собі, рішучість, витривалість, психологічна стійкість. Саме тому значущим є залучення учнівської молоді до спортивно-оздоровчої діяльності, яка сприяє вихованню цих рис.

Важливим завданням фахівців фізичної культури та спорту є застосування дієвих форм і методів роботи, які сприяють вихованню в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо.

Підтвердженням актуальності означеної проблематики є наукові доробки сучасних дослідників. Зокрема, ми цілком поділяємо думку вченого І. Беха, у роботах якого висвітлено основи виховання морально-вольових якостей особистості. На думку науковця, старшим підліткам притаманне зростання самосвідомості, усвідомлення своїх можливостей, якостей, уявлення про своє місце в житті, усвідомлення себе як особистості [4].

Важливими для нашого дослідження стали наукові пошуки А. Артюшенко, С. Захаркова, Н. Касіч, V. Budak, , S. Zaskaleta, O. Oleksyuk, S. Fairclough, G. Stratton, у яких висвітлено особливості виховання різних морально-вольових якостей особистості в процесі спортивно-оздоровчої діяльності (особистісної мобільності, готовності до вольових напружень, цілеспрямованості, дисциплінованості тощо). Аналіз досліджень засвідчує інтерес наукових студій до тематики виховання морально-вольових якостей і ресурсний потенціал спортивно-оздоровчої діяльності. Таким чином, накопичені напрацювання у цій проблематиці можуть слугувати науково-методичним підґрунтям для подальших досліджень [1; 3; 7; 9].

Висновки. Узагальнюючи дані, отримані в результаті проведеного дослідження, можемо зробити такі висновки. Для старших підлітків у процесі занять дзюдо є важливим

виховання таких морально-вольових якостей, які допомагають їм почуватися впевненими у власних силах, мати досвід самопідтримки, брати на себе роль лідера, досягати поставлених результатів, бути стійкими до зовнішніх і внутрішніх впливів. Важливим аспектом також є спрямування занять дзюдо на виховання в старших підлітків упевненості в собі.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновки, що на виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо впливає низка факторів:

- змістове наповнення занять (насиченість занять різними видами діяльності, які формують відповідні знання, вміння й навички: правила поведінки, техніка безпеки, кодекс дзюдоїста, основи взаємодії в команді, правила й прийоми ведення бою, усвідомлення взаємозв'язків між виконанням вправ та формуванням морально-вольових якостей);

- спрямованість форм і методів роботи на виховання морально-вольових якостей (виявлення задатків і здібностей старших підлітків, використання таких форм роботи, в процесі виконання яких старші підлітки проявляють упевненість у собі, ініціативність, силу волі, дисциплінованість, відповідальність, лідерські якості тощо);

- систематичність занять (систематичність сприяє формуванню стійкого інтересу старших підлітків до занять дзюдо, оволодінню техніками та прийомами, досягненню кращих результатів, мотивації до розвитку, самореалізації й самовдосконалення);

- застосування змагальної діяльності (залучення до змагальної діяльності, яка сприяє прояву фізичних і морально-вольових якостей старших підлітків, дозволяє їм випробувати власні сили, виявити вихідний рівень спортивних результатів, перевірити готовність до взаємодії в умовах конкурентної боротьби й підсиленого психологічного тиску);

- планомірність (поступове збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, планомірне зростання кількості тренувальних занять з більшими навантаженнями; збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, уведення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, силу волі, упевненість у собі);

- тривалість та організація занять (проведення теоретичних і методичних навчально-тренувальних занять відповідно до етапів спортивної підготовки, навчально-тренувальних зборів, тренувань за індивідуальними графіками; медичний супровід відновлювальних заходів, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо);

- інтенсивність занять (регулювання насиченості тренувань, координаційної складності; обсяг додаткового навантаження: темп, швидкість, амплітуда, кількість

повторень під час виконання вправ).

Таким чином, варто наголосити, що дзюдо як вид спорту містить широкий змістовний інструментарій для виховання морально-вольових якостей старших підлітків. Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на вдосконалення методики розвитку морально-вольових якостей старших підлітків у процесі занять дзюдо.

Список використаних джерел

1. Budak V., Zaskaleta S., Oleksyuk O. Development volitional qualities of students in the context of European values. *The scientific heritage*. 2020. Vol. 47. P. 31-34.
2. Proios M., Proios I. M. Development and initial validation of an instrument measuring athletes' volition. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2014. Vol. 9(4). P. 761-772. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2014.94.03>
3. Артюшенко А. О. Особистісна рішучість і деякі теоретичні аспекти її формування в учнів ЗОШ засобами фізичної культури. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2008. № 121. С. 10–15.
4. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості : у 2 т. Чернівці : Букрек, 2015.
5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В.П. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5(24). С. 38–44.
6. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексеев, Ю. О. Юхно, В. А. Серєда, В. С. Перета, М. М. Руденко. ФДУ, 2019. 115 с.
7. Захарків С. Й. Організаційно-педагогічні умови виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць*. 2020. Вип. 24. С. 186–196.
8. Історія дзюдо. URL: <http://irpon.org.ua/judo/history-judo> (дата звернення: 18.10.2023).
9. Касіч Н. П. Педагогічні умови виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності. *Науковий журнал «Молодий вчений» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії»* / за ред. В.В. Базалія. Чернівці : Вид-во «Молодий вчений», 2018. Вип. 3.3(55.3). С. 48–52.
10. Колесник І. В., Салямін Ю. М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 22–26.
11. Федерація дзюдо України. URL: <https://ukrainejudo.com/judo/history>. (дата звернення: 21.09.2023).
12. Філіна В.А. Мотивація учнів 10–11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147)22. С. 434–439.

References

1. Budak, V., Zaskaleta, S., & Oleksyuk, O. (2020). Development volitional qualities of students in the context of European values. *The scientific heritage*, 47, 31-34.
2. Proios, M., & Proios, I. M. (2014). Development and initial validation of an instrument measuring athletes' volition. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(4), 761-772. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2014.94.03>

3. Artiushenko, A. O. (2008). Osobystisna rishuchist i deiaki teoretychni aspekty yii formuvannia v uchniv ZOSh zasobamy fizychnoi kultury [Personal determination and some theoretical aspects of its formation in secondary school students by means of physical education]. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii: Pedagogichni nauky*, 121, 10–15.
4. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannia osobystosti* [Selected scientific works. Personality education]: Vol. 1-2. Chernivtsi: Bukrek.
5. Hryban, H. P., Tkachenko, P. P., & Krasnov, V. P. (2018). Formuvannia motyvatsii do zaniat hyrovym sportom u studentiv pid chas navchalno-vychovnoho protsesu z fizychnoho vychovannia [Formation of students' motivation to engage in kettlebell sports during the educational process of physical education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 5(24), 38–44.
6. Aleksieiev, A. F., Yukhno, Yu. O., Sereda, V. A., Pereta, V. S., & Rudenko, M. M. (2019). *Dziudo: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu ta sportyvnykh klubiv* [Judo: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills, specialized sports profile educational institutions and sports clubs]. Judo Federation of Ukraine.
7. Zakharkiv, S. I. (2020). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy vychovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy [Organizational and pedagogical conditions for raising the discipline of older teenagers in the process of practicing martial arts]. *Teoretyko-metodychni problemy vychovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 24, 186–196.
8. *Istoriia dziudo* [History of judo]. Retrieved from <http://ippon.org.ua/judo/histori-judo>
9. Kasich, N. P. (2018). Pedagogichni umovy vychovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti [Pedagogical conditions for raising the purposefulness of senior teenagers in physical culture and health activities]. *Naukovyi zhurnal "Molodyi vchenyi" Chernivetskoho natsionalnoho universytetu imeni Yurii Fedkovycha "Aktualni pytannia fizychnoi kultury, sportu, erhoterapii"*, 3.3(55.3), 48-52.
10. Kolesnik, I. V., & Saliamin, Yu. M. (2020). Osoblyvosti formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat sportyvnoiu himnastykoiu [Peculiarities of the formation of interest and motivation in sports gymnastics]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vychovannia i sportu*, 4, 22–26.
11. *Federatsiia dziudo Ukrainy* [Judo Federation of Ukraine]. Retrieved from <https://ukrajnejudo.com/judo/history>.
12. Filina, V. A. (2022). Motyvatsiia uchniv 10–11 klasiv do zaniat z dziudo [Motivation of 10-11th grade students for judo classes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii No. 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K(147)22, 434–439.

Yaroslav Shmatko,
Postgraduate Student,
Institute of Problems on Education of the NAES of Ukraine,
Kyiv

EDUCATION OF SELF-CONFIDENCE IN OLDER TEENAGERS IN THE PROCESS OF JUDO CLASSES

Abstract. *The article updates the issues of education of older teenagers' self-confidence in the process of judo classes. It is emphasized that this type of sport has a significant resource potential for the development of moral and volitional qualities of an individual.*

The purpose of the article is to determine the influence of sports and recreational activities (judo classes) on education of older teenagers' self-confidence.

The main tasks are: to actualize education of older teenagers' self-confidence in the process of judo

classes; to define the main tasks of this type of judo classes; to determine the reasons why older teenagers participate in sports and recreational activities (in particular, in judo classes); to study moral and volitional qualities that older teenagers want to develop in themselves during judo classes; to highlight the factors that are the most essential for educating older teenagers' self-confidence in the process of judo classes.

To achieve the goal and solve the research tasks, theoretical, empirical and statistical methods of data compilation and processing were used (self-analysis, self-assessment, questionnaires, quantitative and qualitative data analysis, and expert evaluation). 118 specialists of physical education and sports, 162 male and female students from Kyiv, Odesa, Vinnytsia, Chernihiv, and Ternopil regions took part in the survey.

The survey results on the reasons why older teenagers participate in sports and health activities and the qualities they want to develop in themselves in judo lessons are highlighted. It is determined that in the process of judo classes, it is important for older teenagers to educate moral and willpower qualities that help them feel confident in their own abilities, have experience of self-support, take on the role of a leader, achieve set results, as well as be resistant to external and internal influences.

The factors that are the most important for educating older teenagers' self-confidence in the process of judo classes are analyzed: the meaningful content of classes; orientation of forms and methods of work on the education of moral and volitional qualities; systematicity; competitive activity; regularity; duration and intensity of classes.

Key words: *older teenagers, self-confidence, moral and volitional qualities, judo classes, sports and recreational activities.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2023.
Стаття прийнята до публікації 08.10.2023.