

# ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО

**Е.А. Головина**

Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет, Казань, Россия,  
golovina72@mail.ru

Сегодня отчетливо обозначилась объективная необходимость приобщать детей и подростков к ценностям общечеловеческой культуры, в том числе и физической, и на этой основе осуществлять воспитание духовности и нравственности. Для молодого поколения сейчас большой интерес представляют традиционные восточные боевые искусства, в частности тхэквондо.

Целью воспитания является созидание предпосылок для изменения поведенческих моделей ученика. Если процесс воспитания не вызывает таких изменений, то он не имеет воспитательной ценности. Результатом воспитательной деятельности должны быть конкретные и постоянные изменения поведения. Еще более важно, чтобы эти изменения были направлены в позитивное русло. Это должно быть конструктивные, четкие и постоянные перемены, которые способствовали бы ученику в достижении поставленной им перед собой цели. Они должны быть полезными и для самого ученика, и для общества, к которому он принадлежит.

Многие авторы рассматривали в этом аспекте боевые искусства, определив, что они обладают огромной воспитательной ценностью [3,4,5,6,7,14]. Занятия боевыми искусствами способны вызвать значительные положительные изменения в физическом, психологическом и эмоциональном развитии человека. Поскольку тренировочные методики боевых искусств основываются на законах природы, организм человека может легко приспособиться к выполнению фундаментальных техник, вследствие чего ученик способен достичь пика своего физического развития.

Гармоничное сочетание физического и духовного начал в человеке является само собой разумеющимися факторами в восточных единоборствах [9]. Преподавание боевых искусств ученикам, не осознающим важности этичного поведения, крайне опасно. Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесение физического ущерба противнику на первый взгляд может показаться оправданным. Квалифицированный педагог объяснит своим ученикам, когда и в каких пределах допустимо применять полученные на тренировках знания, и какое количество силы необходимо вкладывать в самооборону. Он не станет обучать тех, для кого боевые искусства являются лишь инструментом насилия.

Проблемами нравственного воспитания подростков средствами физической культуры и спорта занимались известные педагоги и психологи в области спорта [10].

При рассмотрении диссертаций, касающихся использования восточных боевых искусств в учебно-воспитательном процессе, мы пришли к выводу, что на начальном этапе подготовки ставятся основные задачи, как привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Анализ научно- методической литературы [8,12] свидетельствует о наличии **противоречия** между высоким потенциалом тхэквондо, в воспитании нравственных качеств личности, с одной стороны, и недостаточной научно-методической разработанностью проблемы его реализации в учебно-тренировочном процессе с другой.

Существование данного противоречия обуславливает актуальность **проблемы**, суть которой определена следующим образом: каковы теоретические и методические основы эффективного применения тхэквондо в формировании нравственных волевых качеств личности в подростковом и юношеском возрасте. Нами были определены основные критерии в формировании нравственно-волевых качеств, которые заключаются в следующем:

*Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.* Боевые искусства в большой степени учат уважению общечеловеческих ценностей на примерах системы этикета и взаимоотношений между инструкторами и учениками. С первого дня занятий ученики учатся уважать своих преподавателей и старших товарищей, которые тренируются вместе с ними. Младшие выражают свое уважение к старшим поклонами, а так же кланяются, входя в спортивный зал и покидая его, отдавая тем самым дань уважения месту, где они получают знания. Кроме того, они учатся уважать саму жизнь и никогда не использовать свое мастерство в ущерб другим, не имея на то веских причин.

*Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.* Дисциплина, как и уважение, является одним из краеугольных камней воспитательного процесса в боевых искусствах. Недисциплинированный ученик физически не в состоянии овладеть сложными и требующими упорного труда техническими приемами искусства. Чтобы добиться успеха, каждый боец должен настойчиво работать и постоянно следить за собственной дисциплиной. Педагог может способствовать воспитанию самодисциплины ученика, помогая ему ставить перед собой цели и напряженно трудиться для их достижения.

*Осознание себя полноправным членом семьи и общества.* Люди, занимающиеся боевыми искусствами, являются членами организованного сообщества, в котором они учатся взаимной ответственности и взаимодействию. Во многих школах ученикам вменяется в обязанность поддерживать чистоту в учебных помещениях и заботиться о сохранности тренировочного оборудования. Таким образом, они практически вносят свой вклад в созидание благоприятных и безопасных условий учебного процесса.

*Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.* Преподавание боевых искусств ученикам, не осознающим важности этичного поведения, крайне опасно. Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесение физического ущерба противнику на первый взгляд может показаться оправданным. Квалифицированный педагог всегда объяснит своим ученикам, когда и в каких пределах допустимо применять полученные на тренировках знания, и какое количество силы необходимо вкладывать в самооборону. Он не станет обучать тех, для кого боевые искусства являются лишь инструментом насилия.

*Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.* Боевые искусства – это вид деятельности, одинаково подходящий для людей любых возрастов и физических способностей. Составляя учебные планы, педагог должен учитывать возможности учеников различных возрастных групп. Если педагог занимается с каждой возрастной группой в соответствии с возможностями и стремлениями своих учеников, он побуждает их продолжать изучение боевых искусств на протяжении всей жизни, потому что на каждом уровне воспитания будут делать новые открытия и ставить перед собой новые цели.

*Эстетический вкус и самовыражение в искусстве.* Преподавая боевые искусства, педагог не должен забывать, что это не только система ведения боя, но и искусство. Он знакомит своих учеников не только с практическими, но и с эстетическими аспектами изучаемого стиля. Каждый человек, если он хочет стать разносторонней и гармонично развитой личностью, должен формировать в себе эстетический вкус.

*Духовное и физическое здоровье.* Духовное и физическое здоровье является главным и наиболее очевидным результатом занятий боевыми искусствами. Дети учатся правильно вы-

полнять физические упражнения, тонизировать организм, естественно двигаться, развивать координацию и еще многому и многому другому. Опытный педагог, стремясь еще более укрепить здоровье своих учеников, знакомит их с законами правильного питания, составляет индивидуальные планы выполнения упражнений и программы силовых тренировок. По мере укрепления физического здоровья у учеников развивается уверенность в себе. Объективные знания о росте собственных физических возможностей помогают ученикам избавиться от психологического напряжения и почувствовать себя полностью здоровыми людьми. Именно это и определяется как духовное здоровье.

*Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе.* Боевыми искусствами занимаются во всем мире. Организовывая международные семинары, на которых ученики могли бы обмениваться друг с другом идеями или, проводя соревнования между представителями различных стран, мы можем внести свою лепту в формирование истинно общечеловеческого сообщества. Кроме перечисленных выше общевоспитательных целей боевые искусства имеют и собственные, только им присущие цели. В число их входят оттачивание мастерства, самореализация через самосовершенствование и развитие самого искусства.

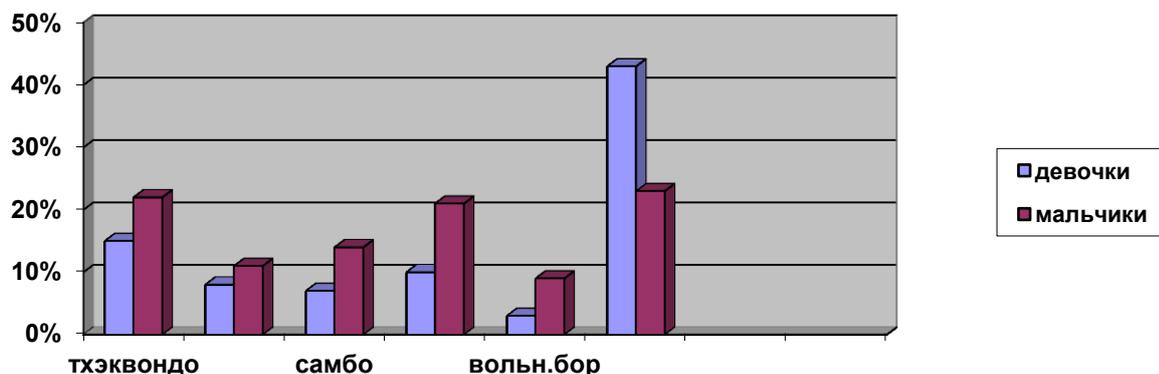
Мы решили исследовать вопрос о мотивации занятий тхэквондо у школьников, чтобы применить это при вовлечении в секцию и пропаганде данного вида спорта.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности, как «особое состояние личности спортсмена», формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. [13]

Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором были протестированы учащиеся 3-6 классов общеобразовательных школ № 70 и

№ 110 г. Казани, который позволил выявить результаты выдвинутых нами предположений, заключающиеся в создании ряда мотиваций в занятиях тхэквондо. Было опрошено 150 школьников (89 мальчиков и 61 девочка) не занимающихся в ДЮСШ.

При опросе было установлено, что тхэквондо хотели бы заниматься 15% девочек, 22% мальчиков, дзюдо 8% девочек, 11% мальчиков, самбо 7% девочек, 14% мальчиков, каратэ 10% девочек, 21% мальчиков, вольной борьбой 1% девочек 10% мальчиков, другими видами спорта 59% девочек, 22% мальчиков.



**Рисунок – Мотивация занятий различными видами спортивных единоборств у школьников**

На основании вышеизложенного, мы пришли к выводу, что в настоящее время интерес к боевым искусствам вырос. При исследовании мотивов для занятий боевыми искусствами, в частности тхэквондо, было выявлено, что на первом месте стоял мотив положения среди сверстников (48% мальчики, 26% девочки), повысить способность защитить себя было вторым мотивом (34% мальчики, 25% девочки), формирование красивой фигуры и укрепление здоровья стоит на третьем месте (10% мальчики, 44% девочки) и только четвертое место занимает мотив достижения высоких спортивных результатов (8% мальчики, 5% девочки).

Наши исследования показали, что чем сильнее мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий. Таким образом, занятия тхэквондо обладают высоким потенциалом в воспитании нравственно-волевых качеств.

#### Литература:

1. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки / Л.П.Матвеев //Теория и практика физической культ.–1969.– № 4. –С. 49–53.
2. Исаев А.П. Спортивная борьба/ А.П.Исаев, А.А.Чепцов, А.М.Астахов, И.С.Тюремских//Ежегодник. – М., 1981. – С. 60–62.
3. Амосов Н.М. Моделирование мышления и психики/ Н.М.Амосов//Киев–Наукова думка, 1965. – 304с.
4. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте:Учебное пособие/А.Ц.Пуни. – ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977.
5. Белорусова В.В. Воспитание в спорте – М., 1974.–177с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.– 280с.
7. Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций/ О.А.Черникова//Психология и современный спорт.– М.: ФИС. 1973.– С.190–206.
8. Парфенова В.А. Теория воспитательной работы/В.А.Парфенова//Учебное пособие. – Алма–Ата, КазИФК, – 80с.
9. Бикмухаметов Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педагогического ВУ-За/Р.К.Бикмухаметов//Педагогика. Научно–теоретический журнал.–2004.– № 9 –С. 64–70.
10. Чернилевский Д.В. Духовные и нравственные ценности детей и молодежи/ Д.В.Чернилевский, Т.И.Петракова//Педагогика. Научно–теоретический журнал. –2004.– №3 – С. 103–108.
11. Лагусев Ю.М. Теория и практика физической культуры/Ю.М.Лагусев, 2002.– № 11– С. 63.
12. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте /Р.З.Шайхтдинов.– М.:Физкультура и спорт, 1987. – 122с.
13. Пилюян Р.А.Мотивация спортивной деятельности /Р.А.Пилюян.–М.: Физкультура и спорт, 1984. –С. 27–29.
14. Можаяев Э.Л. Курс лекций по новым физкультурно–спортивным видам/Э.Л.Можаяев.– в 3 ч, К.: Центр инновационных технологий, 2010. – 724с.