

УДК 796.011.1

ОЛЕКСАНДР ОМЕЛЬЯНЕНКО

Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка

ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНOSTІ ЯК ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ

У статті розглядаються основні засади виховання дисциплінованості за допомогою спортивних тренувань як на уроках фізичної культури в школі, так і в позакласний час. У статті розглядається поняття «дисципліна», способи досягнення дисциплінованості як максимально задовільного результату - свідомого розуміння школярами необхідності регулярних спортивних тренувань не тільки для поліпшення здоров'я тіла, а й для виховання духу, високих моральних і етичних особистісних якостей. Акцентується увага на способах попередження недисциплінованості школярів. Особлива увага приділяється виробленню свідомої дисципліни шляхом дотримання правил співжиття, основних вимог і норм шкільної дисципліни. Аналізується дефініція фізичної культури як соціального явища, відображається певний рівень свідомості. Зосереджується увага на сучасному спортивному тренуванні як основі життя спортсмена.

***Ключові слова:** дисципліна, дисциплінованість, свідомо дисципліна, спортивне тренування, школяр-спортсмен.*

Аналіз літературних джерел. Тенденції вивчення проблеми шкільної дисципліни у світовій педагогічній думці в Новітні часи відобразилися у виділенні цілі шкільної дисципліни і способів її досягнення (Я. А. Коменський); запереченні необхідності фізичних покарань (Д. Локк, Ж-Ж. Руссо); розробці послідовності дій дорослих у формуванні дисципліни дітей (І. Кант); визначенні напрямів гармонізації між усвідомленими індивідом етичними ідеями і його волею (І. Гербарт); обґрунтуванні школи як своєрідного містка між сім'єю і громадянським суспільством у дисциплінуванні дітей (Г. Гегель); узагальненні головних засобів досягнення оптимальних результатів у формуванні дисциплінованості учнів (А. Дистерверг).

Погляд на дисципліну в різні часи змінювався. Але загальні принципи вчення А. Макаренка залишаються і до цього часу актуальними. Для формування дисципліни потрібно розкрити учням теорію окремих вчинків, наприклад стриманості, пошани до старих людей, до жінок, дітей, до себе і так далі [4]. К. Ушинський визначав факт наявності прикладу для наслідування – це може бути як особистість самого педагога-тренера, так і правильно організована ним педагогічна діяльність (досвід попередніх поколінь, наочні приклади в навколишньому суспільстві і т.д.) [7].

В. Сухомлинський пропонував приклад сім'ї – сімейні традиції щодо заняття фізичними вправами, які визначають подальше фізичне виховання дітей [8].

Різноманітні аспекти теорії та практики виховання дисциплінованості за допомогою фізичної культури і спорту висвітлені сучасними українськими дослідниками в їхніх працях: формування свідомої дисципліни учнів 4–6-х класів у процесі фізичного виховання (О. Федорович); педагогічні умови морального виховання учнів початкових класів позашкільних навчальних закладів (Н. Шаган); педагогічні умови антиалкогольного виховання старшокласників засобами фізичної культури (І. Шеремет); педагогічні умови організації діяльності дитячих центрів естетичного виховання (В. Іванов); розвиток вольових якостей молодших учнів в умовах їх навчальної успішності (К. Савченко); проблема формування дисциплінованості учнів у вітчизняній педагогічній думці 20–70-х рр. ХХ століття (О. Гончарова); професійна компетентність майбутнього вчителя з формування дисциплінованості школяра (Г. Рогожнікова). Фізичне виховання відіграє важливу роль у вихованні всебічно розвиненої молодшої людини, здатній успішно працювати в різних галузях народного господарства.

Мета нашого дослідження – прагнення довести, що одним із найбільш дієвих способів формування дисциплінованої особистості є необхідність регулярних спортивних тренувань, збільшення кількості уроків фізичної культури в школі і обов'язкове відвідування будь-яких спортивних секцій у позаурочний час.

Національною доктриною розвитку системи освіти кожної демократичної держави є формування всебічно розвиненої особистості, як морально, так і фізично. Вирішення цих завдань вимагає формування дисциплінованої особистості, здатної до самонавчання, самовиховання, самоорганізації праці, завдяки чітко виробленій самодисципліні, розуміння своєї причетності до загальної справи і відповідальності за будь-яке доручення. Важлива роль у формуванні дисциплінованої особистості належить школі. Проте вивчення сучасної шкільної практики дає підставу свідчити про суперечність між посиленням вимог до вихованості особистості та зниженням рівня дисциплінованості дітей. Найчастіше вчителі наполягають на високому рівні дисципліни за допомогою погроз і вимог, не застосовуючи жодних педагогічних тактик.

Дисципліна – поведінка людини, яка відповідає прийнятим у її середовищі існування нормам. В одному випадку дисципліна – це прояв результату підпорядкування загальним правилам, які існують у суспільстві; в іншому дисципліна – це особистісна морально-етична якість людини, дисциплінованість.

Дисциплінованість (також самодисципліна, організованість) – риса характеру особистості; «стала звичка, схильність людини до дотримання правил роботи і норм поведінки» [5, с. 64].

Дисциплінованість – це «готовність до виконання і вміння суб'єкта (носія дисципліни) дотримуватися дисциплінарної вимоги» [2, с. 42]. Свідома дисциплінованість (самодисципліна) означає не тільки підпорядкування індивіда нормам суспільства і колективу, а й зумовлює його «активну позицію в справі зміцнення військової та трудової дисципліни» [2, с. 42]. Дисциплінованість, звичка до дисципліни – обов'язкове і свідоме співвідношення своїх дій по відношенню до інших і до навколишнього світу, до встановлених норм громадського порядку. Дисципліна – необхідна умова існування колективу. Підкоряючись загальним вимогам дисципліни і проявляючи дисциплінованість, людина виражає свою повагу до правил поведінки в суспільстві, до людей, з якими взаємодіє.

Серед засобів попередження недисциплінованості школярів найбільш оптимальними були визнані такі: своєчасне ознайомлення дітей зі своїми обов'язками; систематичний контроль вчителя за діями і вчинками учнів; залучення школярів до активної участі в боротьбі за зміцнення дисципліни, як найбільш дієвого фактора їх дисциплінування; зразок вчителя, його характер, моральність і переконання, як засіб проти порушення дітьми норм і правил шкільного поведінки (В. Белінський, Н. Добролюбов, О. Духнович, М. Пирогов, К. Ушинський та інші).

У визначенні напрямів педагогічного впливу оптимальними для вироблення свідомої дисципліни в учнів насамперед вважалися такі: висування вимоги бути дисциплінованим перед колективом; створення в колективі атмосфери повної захищеності особи у своїх правах; сприйняття інтересів колективу важливішими за інтереси особистості; формування правильних понять і уявлень про основні аксіоми поведінки, дисципліни, вимог суспільства до особистості; створення атмосфери загального «суспільства дітей і дорослих», коли б дорослі не керувалися авторитарними методами у взаєминах із дітьми, а лише регулювали їхню поведінку; організація ігрової діяльності вихованців, яка була б для них водночас цікавою, захоплюючою і такою, що дисциплінує з урахуванням психологічних особливостей підлітків; організація навчально-виховного процесу для активізації самостійності та самодіяльності дітей, з урахуванням емоційних аспектів їхнього життя, «живого інтересу дітей»; заперечення засобів насильницького дисциплінування дітей; залучення батьків до дисциплінування дітей (П. Блонський, А. Луначарський, А. Макаренко, С. Шацький та інші).

Дисципліна займає провідне місце у формуванні особистості, допомагаючи дотримуватися загальних вимог колективу, виконувати встановлені правила співіснування в ньому, утримуватися від неадекватних бажань, які суперечать загальним інтересам або можливостям їх виконання, принципам організації поведінки, самоконтролю. Дисциплінованість слід розглядати як результат всієї виховної роботи. Ця теза, на думку А. Макаренка, особливо важлива: «Основний шлях виховання дисципліни – це весь виховний процес», а «головні засоби виховання – це хороший

колектив педагогів і добре організований, єдиний колектив учнів». Дисципліна створюється «всією системою виховання», зусиллями всього колективу і педагогів і самих вихованців і всіма методами, вживаними в колективі, тому і потрібно під дисципліною розуміти «широкий, загальний результат всієї виховної роботи» [4, с. 78]. Одним із способів виховання свідомої дисципліни А. Макаренко вважав приклад, як самого вихователя, так і історичних осіб. Домагаючись свідомої дисципліни вихованців та роз'яснюючи їм її теоретичні положення, які пов'язані з життям і доступно їх розумінню, потрібно пам'ятати, що така теорія повинна лише супроводжувати дисципліну, а не бути її основою.

Дисципліна – це неухильне дотримання встановленого порядку, сумлінне виконання своїх обов'язків, вимог колективу, свідоме підпорядкування поведінки людини громадянському обов'язку. Тверда дисципліна передбачає ще й усвідомлення, добровільність. Свідома дисципліна полягає в довірі й організованості, товариському ставленні й повазі до людини, самостійності, у ставленні до праці, до власності, до колективу, суспільства, в подоланні перешкод на шляху до здійснення поставлених завдань.

Свідоме, добровільне виконання правил співжиття має стати внутрішньою потребою, нормою поведінки кожного члена суспільства. Тому виховання свідомої дисципліни – одне з найважливіших завдань виховання підростаючого покоління. Дисципліна в школі будується на принципах високої свідомості і добровільного підпорядкування інтересам колективу. Вона передбачає всебічний розвиток ініціативи та творчої самодіяльності учнів. Поєднання високої вимогливості з повагою до особистості учня, його людської гідності – одна з особливостей дисципліни в школі.

Виховання дисципліни передбачає, в першу чергу, усвідомлення учнями її значення, її ролі в суспільному житті, розуміння її суті як категорії моральної і політичної. Учні повинні розуміти дисципліну як найважливішу умову співіснування, регуляції суспільних відносин, організації виробництва, і як неодмінну моральну рису людини, як вимогу, обов'язкову для всіх.

Основні вимоги і норми шкільної дисципліни сформульовані в правилах для учнів: вони визначають обов'язки учнів школи, їх ставлення до навчання і праці, до вчителів і батьків, до старших, регулюють взаємини учнів у колективі, їх поведінку. Систематичне роз'яснення правил поведінки відповідно до рівня розвитку й віку учнів має становити одне з центральних завдань морального виховання.

Вимога, яка не спирається на досвід, на звичку, позбавлена «гімнастики поведінки», не досягає педагогічної мети. Ось чому необхідною умовою виховання свідомої дисципліни є чіткий режим і внутрішній розпорядок школи, який неухильно здійснюється колективом педагогів та учнів.

Свідома дисципліна – не тільки результат виховного процесу, а й неодмінна умова, засіб, який забезпечує успішну роботу школи та життєдіяльності учнівського колективу. Строгий і чіткий порядок у всьому –

на уроці і в позакласній роботі, систематична вимога дотримуватися встановленого режиму і правил поведінки в школі і поза школою – все це дисциплінує учнів, сприяє вихованню в них організованості, культури поведінки. Формування свідомої дисципліни – складний процес, який вимагає від вчителя великого такту, вміння організувати дитячий колектив, правильно застосувати методи морального виховання.

Наукові дослідження засвідчують, що впродовж століть склалися різні прийоми виховання дисциплінованості: фізичне покарання, загроза і заборона, вільне виховання, постійна зайнятість у процесі праці, приклад сім'ї, народні традиції, заохочення і покарання, почуття честі і обов'язку, фізична культура і спорт. На наше ж тверде переконання, свідома дисципліна повинна виховуватися на основі різнобічної навчальної та трудової діяльності учнів, а спорт, регулярні фізичні навантаження дозволяють не тільки підтримувати здоров'я, а й сприяють вихованню самодисципліни.

Фізична культура, як соціальне явище, відображає певний рівень розвитку свідомості (чіткість розумових операцій, пам'ять, знання, переконання, почуття, ціннісні орієнтації та ін.) фізичних якостей, функціональних можливостей, ефективність працездатності в різних видах діяльності. Духовна сторона фізичної культури (в тому числі знання людиною своїх фізичних можливостей, наявність ідеалів фізичного вдосконалення, способів їх досягнення і багато іншого) знаходиться в тісній єдності з її матеріальною стороною (фактичний рівень досягнення бажаного фізичного стану, матеріальні засоби фізичної культури, використання природних факторів, режим навантажень і ін.). У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рухова, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова, художня, комунікативна, інформаційна та ін.). І всі вони в тій чи іншій мірі впливають на розвиток особистісних якостей людини.

Фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності та має велике значення у підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), при цьому розвиваються цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Засобами фізичного виховання є різноманітні фізичні вправи, спорт. Ним займаються в домашніх умовах (ранкова гімнастика - зарядка), у школі – відвідують уроки фізичної культури, в спортивних і туристичних секціях, у дитячих і юнацьких спортивних школах.

Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ, прагнення робити їх правильно і в заздалегідь визначеному обсязі без будь-яких послаблень формує звичку, а потім і вимагає твердо дотримуватися правил поведінки, завдяки цьому зростає дисциплінованість людини, зміцнюється її воля.

У ході нашої викладацької діяльності в ДЮСШ №1 м. Полтави виявлено, що школярі, які займаються спортом додатково в позаурочний час на спеціальних спортивних майданчиках у спортивних секціях, в 91% випадків більш дисципліновані, при правильному співвідношенні частоти їх тренувань із позитивним впливом педагога-спортсмена вищого класу, їх фізичний розвиток сприяє і розвитку розумовому. Школяр-спортсмен – більш цілеспрямований, завзятий у досягненні мети, менше схильний до впливу асоціальних підліткових груп.

Дисципліна є основою спортивного тренування і будується на основі педагогічних принципів. Спортивне тренування – спеціальний розвиток фізичних якостей спортсмена за допомогою методів, засобів і принципів тренувань. У спортивному тренуванні визначилися наступні принципи: всебічності, усвідомленості, поступовості, наочності, повторності, індивідуалізації. Можна лише відзначити, що всі принципи сприяють вихованню дисциплінованості спортсмена-учня. Наприклад, принцип наочності дозволяє виховувати моральні та вольові якості, змушуючи як приклад «тягнутися» за більш сильним спортсменом, не боятися труднощів і цілеспрямовано рухатися до мети. Принцип повторюваності – заснований на необхідності повторних дій для утворення умовно – рефлекторних зв'язків. Без повторного виконання фізичних вправ, без регулярних занять неможливі розвиток і вдосконалення, закріплення результатів занять. Повторюваність необхідна також при оволодінні спортивною технікою і тактикою, при вихованні вольових якостей, у тому числі дисциплінованості.

Сучасне спортивне тренування характеризується глибоким індивідуалізмом, де завжди присутня спрямованість на досягнення максимального результату, чітка регламентація і багаторічне планування на основі певних закономірностей. Крім того, спортивне тренування «втручається» в особисте життя спортсмена, у багатьох випадках впливає на вибір професії, навчання, роботи. Незаперечно, що в сучасному спорті психологічне сприяння є вирішальним фактором у досягненні успіху.

Істотний позитивний ефект досягався на заняттях фізичної культури, де ставилися завдання виховання дисциплінованості учнів. У педагогічній технології під час вирішення таких виховних завдань значущим є вмiле варіювання емоційними вправами з відносною свободою ігрових комбінацій, вправ, під час яких можливий прояв ініціативи, творчості, з періодично чіткими стройовими вправами та іншими діями під досить жорстким контролем із боку вчителя. Перед початком занять все це попередньо обговорюється і завдання дисциплінованої поведінки будуються на основі так званої домовленості учнів і педагога. Велике значення має також точність на початку і в кінці занять, проходження встановленої форми поведінки, між викладачем і тими, хто вчиться, пояснення суті і реальності висунутих вимог.

Висновки. Дисципліна займає головне місце у формуванні особистості, допомагаючи дотримуватися загальних вимог колективу, виконувати встановлені правила співіснування в ньому, утримуватися від неадекватних

бажань, які суперечать загальним інтересам або можливостям їх виконання, принципам організації поведінки, самоконтролю. Дисциплінованість слід розглядати, як результат всієї виховної роботи. Виховання свідомої дисципліни – одне з найважливіших завдань виховання підростаючого покоління. Дисципліна в школі будується на принципах високої свідомості й добровільного підпорядкування інтересам колективу. Поєднання високої вимогливості з повагою до особистості учня, його людської гідності – одна з особливостей дисципліни в школі. Свідомо дисципліна – не тільки результат виховного процесу, а й невідмінна умова, засіб, що забезпечує успішну роботу школи та життєдіяльності учнівського колективу. Спортивне тренування характеризується глибоким індивідуалізмом, «втручанням» в особисте життя спортсмена, у багатьох випадках впливає на вибір професії, навчання і роботи. Дисципліна завжди виступає як форма суспільного добробуту людей. Такою вона може бути тільки в тому випадку, якщо будується за системою активізації особистості в найрізноманітніших галузях трудового і суспільного життя. Отже, дисциплінованість – результат виховного процесу в цілому, результат насамперед зусиль самого колективу школярів, які виявляються у всіх сферах його життя. Але для того, щоб дисципліна сприймалася як явище моральне і політичне, у кожному колективі дітей слід роз'яснювати її необхідність, забезпечувати підтримку доцільного, точного режиму, застосовувати різні педагогічні тактики і прийоми, не зупиняючись тільки на методах вимоги і покарання. Дисципліна є основою спортивного тренування і будується на основі педагогічних принципів. Спортивне тренування – спеціальний розвиток фізичних якостей спортсмена за допомогою методів, засобів і принципів тренувань. У спортивному тренуванні визначилися наступні принципи: всебічності, усвідомленості, поступовості, наочності, повторюваності, індивідуалізації.

Список використаних джерел :

1. Аросьев Д. А. Методика физического воспитания школьников / Д. А. Аросьев, Л. В. Бавина, Г. А. Баранчукова. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
2. Буданова М. А. Воспитание сознательной трудовой дисциплины в производственном коллективе / М. А. Буданова // Проблемы социально-политического развития советского общества. – М.: Изд-во МГУ, 1974. – С. 33-229.
3. Гончарова О. В. Проблема формування дисциплінованості учнів у вітчизняній педагогічній думці 20-70-х рр. ХХ століття : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Оксана Валеріївна Гончарова. – Харків : Б.в., 2009. – 20 с.
4. Макаренко А. С. О Целостном изучение человека/ А. С. Макаренко // Сочинения : в 7 т. / А. С. Макаренко. – М., 1958. – Т. VII. – С. 449-450.
5. Нежинский М. П. Педагогическая система А. С. Макаренко / М. П. Нежинский. – М., 1973. –
6. Платонов К. К. Психология: учебное пособие / К. К. Платонов, Г. Г. Голубев. – М.: Высшая школа, 1977. – 247 с.
7. Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека. Советы воспитателям / В. А. Сухомлинский. – К. : Рад. Шк. , 1975. – 236 с. – (Педагогическая б-ка).

8. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання / К.Д. Ушинський // Вибр. Пед. Твори : у 2 т. / К. Д. Ушинський. – К., - Т. 2. – 359с.

9. Федорович О.В. Формування свідомої дисципліни учнів 4-6-х класів в процесі фізичного виховання: дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка / Олег Васильович Федорович. – Т., 2005. – 22 с.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.

Омельяненко А.

Полтавский национальный технический университет
имени Юрия Кондратюка, Украина

ВОСПИТАНИЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ КАК ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧЕНИКОВ

В статье рассматриваются основные проблемы воспитания дисциплинированности с помощью спортивных тренировок как на уроках физической культуры в школе, так и во внеклассное время. В статье рассматривается понятие дисциплины, способы достижения дисциплинированности как максимально удовлетворительного результата – сознательного понимания школьниками необходимости регулярных спортивных тренировок не только для улучшения здоровья тела, но и для воспитания духа, высоких моральных и этических личностных качеств. Акцентируется внимание на способах предупреждения недисциплинированности школьников. Особое внимание уделяется выработке сознательной дисциплины, выполнению правил сосуществования, основных требований и норм школьной дисциплины. Анализируется дефиниция физической культуры как социального явления. Сосредоточивается внимание на современной спортивной тренировке как основе жизни спортсмена.

Ключевые слова: дисциплина, дисциплинированность, сознательная дисциплина, спортивная тренировка, школьник-спортсмен.

Omelynenko O.

Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University, Ukraine

EDUCATION DISCIPLINE AS A BASIS OF SPORTS TRAINING STUDENTS

In the article highlights the basic education of discipline through sports training both at physical training lessons in school and in extracurricular time. The article discusses the concept of discipline, self-discipline as a means of achieving the most satisfactory result - conscious understanding students need regular sports training not only to improve the health of the body, but also to nurture the spirit of high moral and ethical personal qualities. The attention is focused on ways to prevent indiscipline students. Particular attention is paid to the development of conscious discipline fulfill rules of social intercourse, the main requirements and standards of school discipline. We analyze the definition of physical culture and as a social phenomenon, displayed a certain level of consciousness. It focuses on a modern sports training as the foundation of the life of an athlete.

Key words: discipline, discipline, conscious discipline, sports training, the student-athlete.