

УДК 378.011.3-051:796

DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2022.30.270662](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2022.30.270662)

**ОЛЕНА МОМОТ**

ORCID 0000-0001-9187-1036

**СЕРГІЙ НОВІК**

ORCID 0000-0001-8718-6271

**ОЛЕКСАНДР СВЕРТНІВ**

ORCID 0000-0002-9175-091X

**ЄВГЕНІЯ ШОСТАК**

ORCID 0000-0002-3668-0875

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

### **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ОСНОВАМ САМООБОРОНИ**

---

У статті обґрунтовується необхідність підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання до навчання учнів закладу загальної середньої освіти основам самооборони. Презентується зміст курсу «Теорія та методика викладання самооборони». Розглядаються специфічні аспекти роботи зі школярами, які націлюють на розширення змісту підготовки вчителя від техніки самозахисту до проблем його психолого-педагогічного забезпечення.

***Ключові слова:** самооборона, самозахист, школяр, небезпека, основи самооборони, майбутній вчитель фізичного виховання, професійна підготовка вчителя*

**Актуальність проблеми.** Однією з новин року, який збігає, є звістка про те, що кабінет міністрів розпорядився створити найближчим часом понад 30 класів безпеки у закладах освіти, які належать до комунальної власності обласних рад. При цьому передбачено, що «планом основних заходів цивільного захисту передбачається створення класів безпеки на регіональному рівні у 2023 році». Як відзначено в урядовому релізі, «створення та функціонування класів безпеки сприятиме систематичній підготовці дітей та молоді з питань цивільного захисту, особистої безпеки, здорового способу життя та формування навичок самозахисту і рятування в умовах надзвичайних ситуацій» (*У школах навчатимуть...*). Таке рішення ставить нові орієнтири в тому числі й перед процесом підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання, який, безумовно, стане одним із педагогів, задіяних до навчального процесу в таких класах та до відповідної позанавчальної роботи.

Зазначене рішення Кабміну, вочевидь, продиктоване не лише умовами воєнного часу і збереже свою актуальність і після настання миру. Адже у будь-якому суспільстві тією чи іншою мірою завжди проявляються тенденції до агресивної поведінки, приниження слабшого, знуцання однієї людини над іншою і т. п., причому, на жаль, саме агресор, завдяки своїй налаштованості на напад і готовності діяти без усякого співчуття до жертви, має більші шанси отримати перевагу. Водночас, людина, налаштована на мирні стосунки та співпрацю, більш конструктивна щодо відносин у соціумі, часто опиняється у програвшій – принаймні, на перших порах, доки не знайде можливості надати відсіч, тобто, захистити себе.

Різноманітність способів як нападу, так і можливого самозахисту є досить значною і торкатися різних сфер життя і діяльності дитини чи дорослої людини. Важливим у таких ситуаціях є збереження здоров'я (а іноді й життя) жертви в широкому сенсі його розуміння – фізичного, морального, психічного, соціального, а також формування в неї здатності до опору, що в кожному окремому випадку потребує аналізу її особистісних якостей та задатків. Тому, готуючи майбутніх учителів фізичного виховання до навчання школярів основам самооборони, ми прагнемо, аби вони розглядали своє завдання достатньо різнобічно і враховували як фізичні, так і психологічні його аспекти.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Сучасні уявлення про зміст професійної підготовки вчителя фізичного виховання відображено в низці досліджень, що враховують як теоретичні аспекти цього процесу, так і моделюють його перебіг від постановки цілей до отримання прогнозованих результатів. Українські вчені О. Ажиппо, С. Аніскевич, Н. Белікова, О. Войтовська, Г. Генсерук, І. Грінченко, М. Данилко, Л. Денисова, В. Пасічник, О. Проніков, Н. Степанченко, Б. Шиян та ін. розкривають шляхи реалізації основної мети політики держави у сфері фізичної культури, тобто, оздоровлення української нації, формування у населення здорового способу життя, гармонійного виховання здорового, фізично міцного покоління, наголошуючи, що саме в її реалізації залежить від учителя, його педагогічної майстерності, методичної грамотності.

Водночас, дослідники відзначають існуючу суперечність між «необхідністю швидко розв'язувати проблемні ситуації та нестандартні завдання, реалізувати сформовані компетентності, виявляти готовність до інноваційної педагогічної діяльності на основі положень нової парадигми освіти, сучасних концепцій розвитку фізичної культури і спорту та традиційною системою підготовки майбутнього вчителя, в якій превалюють вузькофункціональні підходи, формувальні, імперативні методи і технології» (Степанченко, 2017, с. 7). Тож актуальний нині підхід у сфері фахової освіти майбутнього вчителя фізичної культури має орієнтуватися на вироблення в нього здатності всебічно аналізувати ситуацію не лише фізичного, а й особистісного розвитку дитини, бачити ті проблеми її життєорганізації, які можна й потрібно попередити засобами шкільної освіти, і зокрема – на заняттях з фізичного виховання, та добирати оптимальні засоби для їхнього вирішення.

З'ясовуючи здоров'язберігальне значення таких занять, ми бачимо, що одним із важливих запитів сучасного школяра є основи самооборони, внесення яких до змісту фізичного виховання не повинне обмежуватися виключно технічними аспектами, передбачаючи обов'язковий гуманітарний складник. Разом із тим, особливості підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання до викладання основ самооборони для

Тож **мета** нашої статті – визначити методичні орієнтири підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання до викладання основ самооборони як формування синтезу фізичних та особистісних якостей дитини, забезпечення оптимального поєднання її знань, умінь та психологічної готовності до успішної протидії можливій небезпеці.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання стає все більш потрібним для дітей, оскільки надає їм не лише можливість рухової активності на протигагу дедалі популярнішим формам фізично пасивного дозвілля, а й зберігає в суб'єктивному (особистісному), а через нього – і в об'єктивному (суспільному) досвіді набутки попередніх поколінь у галузі фізичної культури. Вона ж, у свою

чергу, за визначенням дослідників, є унікальною, і «її феноменальність полягає у винятковій функції поєднання соціального і біологічного в людині» (Аніскевич, 2016, с. 145).

Такий погляд на фізичне виховання як предметну сферу повинен всебічно враховуватися, і насамперед навіть не в самому закладі загальної середньої освіти, а в ЗВО, що здійснює підготовку майбутніх учителів фізичного виховання. Сьогодні, як відзначає А. Лайчук, «однією з головних цілей шкільної освіти є створення і підтримка психологічних умов, що забезпечують повноцінний психічний і особистісний розвиток кожної дитини. Отже, навчально-виховний процес стає більше орієнтованим на особистість учня, його індивідуальні можливості, здібності та інтереси» (Лайчук, 2019, с. 80). На практиці така орієнтація вимагає від учителя фізичного виховання, зокрема: розуміння того, які особливості дитини сприятимуть чи, навпаки, заважатимуть їй у подоланні різноманітних труднощів; здатності ідентифікувати психологічні бар'єри, що стають їй на заваді ще в процесі навчання, коли складна ситуація тільки моделюється в її уяві; усвідомлення своїх власних можливостей у здійсненні безпосередньо навчальних і водночас виховних впливів на особистість.

У Академічному тлумачному словнику поняття самооборони по відношенню до конкретної людини позиціонується як «оборона самого себе від небезпеки, нападу, ворожих дій і т. ін.; оборона самого себе власними силами; самозахист» (*Самооборона...*). Тож, відносячись загалом до системи знань про виживання в екстремальних умовах, теорія і практика самооборони більшою мірою стосується протидії агресорові, нападникові, який має проявлений намір завдати суб'єктові самооборони відчутної шкоди. І навчати їй має педагог, що, з одного боку, сам опанував навичками швидкого і успішного реагування на небезпечну ситуацію, а з іншого – здатен сформулювати ці якості у конкретного школяра.

Курс «Теорія та методика викладання самооборони», започаткований у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка як освітній компонент при набуття додаткової спеціалізації «Захист Вітчизни». Проте, на наш погляд, відповідна підготовка є важливою для кожного випускника факультету фізичного виховання, оскільки набуті компетенції є досить затребуваними і можуть знадобитися як безпосередньо при викладанні фізичного виховання в ЗЗО (зокрема, завдяки реформуванню освіти і оновленню змісту дисциплін), так і в позаурочній роботі.

Зміст курсу «Теорія і методика викладання самооборони» складають наступні теми: «Методи вивчення боротьби. Способи розучування прийомів і вправ», «Методика навчання страховки та самостраховки», «Класифікація техніки навчання ударам ногами та руками в самообороні», «Аналіз больових прийомів у самообороні», «Методика навчання техніки стійок і переміщення», «Засоби, методи та послідовність навчання тактичним, технічним діям в самообороні», «Методика вивчення прийомів захисту від ударів руками та ногами», «Біомеханічні аспекти стійкості в єдиноборствах» (Новік, Бакланов, 2019, с. 57). Його обґрунтування з технологічних позицій дозволяє говорити про достатньо повне охоплення проблеми, логічність і належну послідовність вивчення теоретичних і практичних аспектів викладання самооборони дітям шкільного віку. Проте вікове диференціювання аудиторії, на яку розраховане навчання, акцентує цілком закономірну нестачу в більшості школярів життєвого досвіду, специфічні психологічні риси осіб дитячого та підліткового віку, що вказує на необхідність

ознайомлення майбутніх педагогів з матеріалом, необхідним для вирішення наступних завдань:

- розкриття сутності самооборони та самозахисту як вимушених і водночас необхідних у певних умовах дій;
- попередження психологічних бар'єрів щодо тих чи інших дій, які можуть застосовуватися з метою збереження життя чи здоров'я;
- формування навичок оперативного аналізу ситуації та оцінки власних можливостей;
- швидкого визначення оптимальних дій, їхньої оцінки з юридичної сторони та, в разі вибору як прийнятних, успішного застосування.

Хоча загальний зміст дисципліни торкається, насамперед, опанування техніки самозахисту, тактика самозахисту є не менш вагомою. Не можна не погодитися, що «технічна підготовка є сукупністю таких складових: техніка самозахисту та контролю нападника; навички володіння технічними засобами забезпечення виживання та зброєю; медична підготовка. Тактичну підготовку слід розглядати як педагогічний процес, спрямований на озброєння особи тактичними принципами, алгоритмами поведінки за тих чи інших конкретних обставин», і на подальших етапах навчання необхідно розвивати мистецтво тактичного мислення (Новік, Бакланов, 2019, с. 53). Але педагогічний сенс тактичної підготовки не вичерпується лише врахуванням специфіки обставин, які склалися на момент прийняття рішення щодо застосування самооборонних дій.

Варто звернути увагу на те, що посилення можливостей однієї людини в фізичній протидії іншій, яке в тім числі відбувається і при освоєнні форм і засобів самооборони, потребує як від учителя, так і від його учнів актуалізації такої особистісної якості, як відповідальність. Йдеться про об'єктивність оцінки вчителем рівня навченості учня, який повинен розуміти свої реальні можливості і переваги, так само, як і вразливі місця; а також і про усвідомлення школярем ймовірних наслідків своїх дій; про прийняття і дотримання ним принципів і правил поведінки у соціумі. Щодо останнього варто зауважити, що в колективі дітей та підлітків той, хто вдався до фізичної агресії, може не бути її основним винуватцем, а застосувати силу внаслідок своєї нестриманості, невірноваженості чи в момент афекту, спровокованого болісними для нього діями того, хто в подальшому позиціонуватиметься як постраждалий. Учитель повинен акцентувати увагу учнів на тому, що випадки проти гідності іншої людини практично завжди спонукають її шукати способи припинення образливих дій. Такі способи, залежно від індивідуальних особливостей цієї людини, можуть бути непередбачуваними, небезпечними і на якийсь час не піддаватися саморегуляції. Тож, з одного боку, діти повинні розуміти, що зневага чи образи по відношенню до оточуючих завжди відображаються певними видами протидії, від зовні пасивних, що також можуть перерости у напад, до активних і не контрольованих. З іншого ж, і це стосується не лише вчителя фізичного виховання, а всієї виховної системи в школі, назрілим є питання підвищення конфліктологічної компетентності школярів, що означає, в тому числі, напрацювання ресурсу засобів конструктивної поведінки у ситуаціях конфлікту і передконфлікту.

В першу ж чергу поняття самозахисту, самооборони асоціюється з нападом людини, яка має свідомий намір завдати нам шкоди. В літературі постійно ведуться дискусії, чи повинна в цьому випадку вестися мова про самооборону, а чи більш правильно говорити про способи уникнення сутички, особливо коли

йдеться про фізично слабких дітей та підлітків, дівчаток, про випадки, коли нападників більше, ніж один. Прикладів таких ситуацій можна навести чимало, і уникнення в багатьох із них не слід соромитися, але не завжди для цього є можливості. Тому школярів варто навчати основам не лише безпечної поведінки, а й самооборони.

Майбутній учитель повинен орієнтуватися також у психологічних аспектах ситуацій, що потребують самозахисту, і навчати цьому ж дітей. Результатом психологічної підготовки до небезпечних обставин має бути знання характеристик психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій (стрес, афект, фрустрація тощо); слід мати навички нейтралізації негативного впливу психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій (Новік, Бакланов, 2020, с. 53).

Одним із найсерйозніших питань, що постає перед жертвою в момент нападу і ускладнюється, по-перше, її емоціями (насамперед, страхом чи хвилюванням), а по-друге, необхідністю майже миттєвого вирішення, є міра небезпеки, яка їй загрожує, а відтак – вибір припустимих засобів відсічі. Відомо, що людина у момент небезпеки схильна її перебільшувати і обирати засоби, здатні більш надійно нейтралізувати того, хто нападає. Водночас, вітчизняне законодавство не скасовує відповідальності за нанесення в процесі самооборони нападникові шкоди, якщо ця шкода перевищує міру реальної небезпеки, так само, як і аналіз законодавства розвинених країн (зокрема, США) показує, що воно «не дає ні в теорії, ні в практиці правозастосування поки не склалося одностайної думки про умови правомірності самозахисту, тому в кожному конкретному випадку ця норма тлумачиться за внутрішнім переконанням особи, яка її застосовує» (Журавель, 2019, с. 23).

Оскільки ж екстремальність ситуації нападу дуже скорочує час для прийняття рішення, вважаємо, що поруч із освоєнням техніки самооборонних дій необхідно проводити обговорення конкретних випадків, моделювати варіанти припустимої і неприпустимої поведінки при самозахисті, тобто, готувати школяра в разі потреби обмірковувати свої дії швидко і з опорою на сформовані знання. Тому підготовка вчителя до навчання школярів основам самозахисту повинна передбачати також розвиток у нього здатності ефективно організовувати необхідну комунікацію з учнями, добирати актуальні приклади, вільно оперувати правовими положеннями та адекватно ілюструвати їхній зміст і значення.

Розглядаючи завдання самооборони в контексті вивчення курсу «Захист Вітчизни», ми розуміємо, що йдеться більшою мірою про підготовку до боротьби з суперником, якого необхідно подолати. Проте вчитель фізичного виховання повинен бути готовий до роботи з різними аудиторіями школярів як потенційних суб'єктів самооборони в різних умовах і ситуаціях, бо така потреба є всезагальною.

О. Журавель у своєму дослідженні наводить дані, згідно з якими «громадяни рідко готові скористатися правом на самозахист, причинами чому називають: страх настання небажаних правових наслідків (48%); незнання конкретних правил поведінки (19%); незнання конкретних правових приписів (17%); наявність відомостей лише про негативний досвід настання наслідків практичної реалізації права на самозахист (11%), а також недооцінка власних сил і можливостей (5%)» (Журавель, 2019, с. 20). Тож формування здатності школярів до самооборони покликане вирішити можливі проблеми в житті як окремих громадян, так всього суспільства, яке в демократичній країні має бути територією безпеки.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Готовність майбутнього вчителя фізичного виховання до навчання школярів основам самооборони

повинна поєднувати як технологічні, так і психологічні аспекти, передбачати наявність відповідних правових знань та здатність організувати навчальну діяльність зі школярами на комунікативній основі, спільно моделюючи проблему й з'ясовуючи припустимі та неприпустимі шляхи до її вирішення. Дитяча аудиторія має низку специфічних характеристик, які повинні враховуватися при формуванні в учнів здатності до самозахисту, і вчитель повинен усвідомлювати свою відповідальність перед ними як особа, що навчає не лише тому, як боронитися від нападників, а й свідомо та різнобічно підходити до ситуації, робити оптимальний поведінковий вибір.

На жаль, сьогодні в Україні значно примножилася кількість небезпек, що можуть очікувати на людину, і не всі вони носять безпосередньо пов'язаний з міжособистісною протидією характер. Тому, говорячи про самооборону та самозахист, слід також торкатися проблеми екстремальних ситуацій загалом, виховувати особистість, здатну боротися з ризиками різного походження і успішно їх долати, що, в першу чергу, повинен уміти вчитель фізичного виховання. Тож подальшим напрямом досліджень бачимо впровадження відповідних курсів у педагогічних ЗВО для всіх спеціальностей, опанування кожним учителем змістом і методикою викладання навчальних дисциплін і проведення позаурочних заходів, які б лягли в основу готовності молоді до збереження свого життя чи здоров'я у небезпечних ситуаціях.

#### **Список використаних джерел**

- Аніскевич, С. В. (2016). Особливості професійної підготовки викладачів фізичного виховання в Україні. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*, 1 (11), 141-146.
- Журавель, О. А. (2019). Законність та умови правомірності реалізації громадянами права на самозахист. *Держава та регіони. Право*, 2 (64), 20-24.
- Лайчук, А. (2019). Порівняльний аспект підготовки спеціалістів фізичного виховання у Польщі та Україні щодо формування морально-вольових якостей в учнів спортивно-юнацьких шкіл. *Педагогічний часопис Волині*, 2 (13), 79-85.
- Новік, С. М., Бакланов, М. І (2020). Методичні аспекти викладання курсу «Теорія і методика викладання самооборони». В кн. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* (с. 52-57). Полтава: Сімон.
- Самооборона. *Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970-1980): онлайн-версія*. Взято з: <http://sum.in.ua/>
- Степанченко, Н. І. (2017). *Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах*. (Дис. д-ра пед. наук). Вінниця.
- У школах навчатимуть самозахисту і рятуванню в класах безпеки*. Київвлада. 08.09. 2022 р. Взято з: <https://kievvlst.com.ua/news/u-shkolah-navchatimut-samozahistu-i-ryatuvannyu-v-klasah-bezpeki?noredirect=true>

#### **References**

- Aniskevych, S. V. (2016). Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky vykladachiv fizychnoho vykhovannia v Ukraini [Peculiarities of professional training of physical education teachers in Ukraine]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedagogika i*

*psykholohiia. Pedahohichni nauky [Bulletin of the Dnipropetrovsk University named after Alfred Nobel. Pedagogy and psychology. Pedagogical sciences], 1 (11), 141-146 [in Ukrainian].*

Laichuk, A. (2019). Porivnialnyi aspekt pidhotovky spetsialistiv fizychnoho vykhovannia u Polshchi ta Ukraini shchodo formuvannia moralno-volovykh yakosti v uchniv sportyvno-iunatskykh shkil [A comparative aspect of the training of physical education specialists in Poland and Ukraine regarding the formation of moral and volitional qualities in students of youth sports schools]. *Pedahohichni chasopys Volyni [Pedagogical journal of Volyn], 2 (13), 79-85 [in Ukrainian].*

Novik, S. M., & Baklanov, M. I (2020). Metodychni aspekty vykladannia kursu «Teoriia i metodyka vykladannia samooborony» [Methodical aspects of teaching the course "Theory and method of teaching self-defense"]. In *Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorov'ia liudyny [Problems and prospects of the development of physical education, sports and human health]: materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 52-57). Poltava: Simon [in Ukrainian].*

Samooborona [Self-defense]. *Slovyk ukrainskoi movy. Akademichnyi tlumachnyi slovyk (1970-1980) [Dictionary of the Ukrainian language. Academic explanatory dictionary (1970-1980)]: onlain-versiia. Retrieved from <http://sum.in.ua/> [in Ukrainian]*

Stepanchenko, N. I. (2017). *Systema profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [System of professional training of future teachers of physical education in higher educational institutions]. (D diss.). Vinnytsia [in Ukrainian].*

*U shkolakh navchatymut samozakhystu i riatuvanniu v klasakh bezpeky [Schools will teach self-defense and rescue in safety classes]. Kyivvlada. 08.09. 2022 r. Retrieved from <https://kievvlad.com.ua/news/u-shkolah-navchatymut-samozakhystu-i-ryatuvanniu-v-klasah-bezpeki?noredirect=true> [in Ukrainian].*

Zhuravel, O. A. (2019). Zakonnist ta umovy pravomirnosti realizatsii hromadianamy prava na samozakhyst [Legality and conditions of legality of citizens' exercise of the right to self-defense]. *Derzhava ta rehiony. Pravo [State and regions. Right], 2 (64), 20-24 [in Ukrainian].*

## **O. MOMOT, S. NOVIK, O. SVERTNIEV, Y. SHOSTAK**

Poltava V. G. Korolenko national pedagogical University, Ukraine

### **PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHING THE FUNDAMENTALS OF SELF-DEFENCE TO SCHOOL STUDENTS**

The article justifies the necessity of training a future teacher of physical education to teach students of a general secondary education institution the basics of self-defense. The content of the course «Theory and method of teaching self-defense» is presented. Specific aspects of work with schoolchildren, which aim to expand the content of teacher training from self-defense techniques to the problems of his psychological and pedagogical support, are considered. It is emphasized that the readiness of the future physical education teacher to teach schoolchildren the basics of self-defense should combine both technological and psychological aspects, provide for the availability of relevant legal knowledge and the ability to organize educational activities with schoolchildren on a communicative basis, jointly modeling the problem and finding out acceptable and unacceptable ways to its solution.

The children's audience has a number of specific characteristics that must be taken into account when forming the ability of self-defense in students, and the teacher must be aware of his responsibility to them as a person who teaches not only how to defend against attackers, but also how to consciously and versatile approach the situation, make optimal behavioral choice. Therefore, the teacher's preparation for teaching schoolchildren the basics of self-defense should also include the development of his ability to effectively organize the necessary communication with students, choose relevant examples, freely operate with legal provisions and adequately illustrate their content and meaning.

**Key words:** *self-defense, self-protection, pupil, danger, basics of self-defense, future physical education teacher, teacher's professional training*

Стаття надійшла до редакції 20.10.2022 р.