

Як бачимо, ігрова діяльність є ефективною формою вирішення поставлених завдань щодо формування в підлітків готовності до вибору спортивного профілю. Вона становить собою спосіб стимулювання активності учнів 5–9-х класів, формування їхніх мотивів, інтересів, сприяє розвитку винахідливості, ініціативності, самостійності й основних фізичних якостей. Застосування цієї форми виховання дає підліткам змогу самореалізуватися, досягти поставленої мети, розвиває уміння самостійно долати непередбачувані труднощі, які виникають у процесі організації і проведення змагань зі спортивних ігор. Як форма виховання, ігрова діяльність проводиться з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей учнів підліткового віку, які характеризуються тим, що всім підліткам властиве прагнення до здорового суперництва, бажання бути завжди першим. У процесі ігрової діяльності в учнів 5–9-х класів також формуються вміння оцінювати індивідуальні й командні досягнення, свої фізичні можливості в процесі змагань тощо.

Таким чином, ігрова діяльність сприяє формуванню в учнів підліткового віку готовності до вибору спортивного профілю навчання й розвитку цілого ряду позитивних умінь та навичок і таких рис, як готовність до взаємодопомоги повага до своїх партнерів і суперників, свідомо дисциплінованість, активність, почуття відповідальності тощо. Різноманітні рухи й дії, які виконуються під час змагальної та ігрової діяльності, глибокий зміст форм і методів фізичного виховання справляють великий оздоровчий вплив, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, оптимізації діяльності всіх органів і систем організму учнів, формуванню готовності до вибору спортивного профілю. Також великий вплив має ігрова діяльність на розвиток в учнів 5–9-х класів таких якостей, як винахідливість, творчість, самостійність тощо.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності : наук. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
2. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10–11 класів : навч. посібник / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
3. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : навч.-метод. посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
4. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 5. – С. 19–21.

Е. А. Єрмоєнко,
м. Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ НАВЧАННЯ З ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

У статті представлено характеристику навчальної програми з виду спорту хортинг для дітей дошкільного віку, учнів загальноосвітніх шкіл та молоді 18–21 років. Програма спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності та популяризацію здорового способу життя.

Ключові слова: *навчальна програма з хортингу, рухова активність, здоровий спосіб життя.*

Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал

Навчальна програма з хортингу побудована на основі інтеграції знань, умінь і навичок, необхідних вихованцям гуртка хортингу і спрямована на популяризацію здорового способу життя і зміцнення здоров'я дітей, юнацтва та молоді. Програма розрахована на вісім років навчання та адресується педагогам позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об'єднань.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному фізичному розвитку. Як національний вид спорту України, хортинг заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Його внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71.

Метою навчальної програми є: виховання громадянина патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей та молоді засобами хортингу.

Основні завдання програми:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя;
- формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;
- залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному визначенню вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять із вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ, імітаційних формальних комплексів та вправ з елементами самозахисту.

Навчальна програма розрахована на вихованців позашкільних навчальних закладів віком від 5 до 21 року. Розроблена на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України № 676 від 22.07.2008 р. вона враховує передовий досвід відомих тренерів з хортингу, практичні рекомендації з дитячої і спортивної медицини, результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних хортингістів.

Програма розрахована на 8 років навчання.

Початковий рівень – 2 роки навчання:

- перший рік навчання – 144 години (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години);
- другий рік навчання – 216 годин (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години).

Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал

Основний рівень – 4 роки навчання:

- перший та другий роки навчання – 216 годин (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години);
- третій та четвертий рік навчання – 324 години (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години);

Вищий рівень – 2 роки навчання:

- перший та другий роки навчання – 324 години (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години);

Програма визначає мету та завдання роботи у навчальних групах і містить:

- пояснювальну записку із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу;
- навчально-тематичні плани за розділами підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;
- зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання;
- прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;
- бібліографію.

У програмі наведено перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

У гуртки хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес та бажання до занять хортингом, не мають медичних протипоказань та належать до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674.

Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості вихованців:

- початковий рівень (1 та 2-й роки навчання), діти віком 5–7 років;
- основний рівень (3–6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8–15 років;
- вищий рівень (7, 8-й рік навчання), діти та молодь віком 16–21 років.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Проводяться заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері – продовження атакуючих дій, захисних та атакуючих дій тощо). Для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. За необхідності можливе окреме навчання дівчат і хлопців. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом.

У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами хортингу (постановка та

вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому і т. п.).

Програмою передбачено участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких та дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Державної служби молоді та спорту України Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь та органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань з хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитися повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання ступенів – ранк).

Форми контролю за досягненнями вихованців:

- спостереження за вихованцем у процесі занять щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва позашкільного навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);
- підсумкові перевідні заняття (при переведенні на наступний рівень навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом позашкільного навчального закладу);
- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу ранк;
- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу в кінці навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним вихованцем окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування.

О. І. Ігнатова,
м. Київ

ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

У статті розкрито специфіку підготовки старшокласників шкіл-інтернатів до професійного самовизначення; окреслено сутність і зміст основних етапів такої підготовки.