

*М. В. Тимчик,
м. Київ*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розкрито зміст фізичного виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах, які сприяють залученню учнівської молоді до активної рухової діяльності, здорового способу життя та фізкультурно-масової роботи в школі.

Ключові слова: *зміст фізичного виховання, старші підлітки, спортивні ігри, активна рухова діяльність, здоровий спосіб життя.*

У фізичному вихованні старших підлітків у процесі позакласної роботи застосовуються різнобічні організаційні форми. Однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями активного дозвілля є спортивно-ігрова діяльність, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, здорового способу життя й розвитку фізичних якостей. Це пояснюється тим, що спортивно-ігрова діяльність популярна серед учнів середніх класів і є однією з ефективних форм їхнього всебічного розвитку. Систематичне й цілеспрямоване застосування спортивних ігор допомагає формуванню у школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до спортивної та майбутньої професійної діяльності. Необхідність всебічного дослідження спортивно-ігрової діяльності пояснюється, насамперед, поступовим зниженням в учнівської молоді інтересу до фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях та до самостійних занять у школі й за місцем проживання.

Аналіз наукової літератури (І. М. Боберський, Л. В. Волков, Ф. К. Гаврилов, М. Д. Зубалій, В. Ф. Новосельський, А. В. Цьось та інші) засвідчує, що спортивні ігри та їхні елементи виникли ще в первісному суспільстві. Вони відображалися у формі діяльності людини: наочного демонстрування певних труднощів, ігрових дій; підготовки молоді до полювання, військових походів; визначення найсильнішого, кмітливого, гнучкого, витривалого. Також у той період спортивні ігри використовувалися під час проведення різноманітних свят і обрядів, а молодь повторювала різні елементи ігор і при цьому поступово оволодівала технікою ігрових вправ й умінням їх проведення.

Як зазначає М. Д. Зубалій, стародавні спортивні ігри були не просто копією трудових і військових дій. У них елементи праці й різноманітні ігрові вправи застосовувалися не як механічне відображення тих чи інших процесів та рухів, а як творче узагальнення змісту ігор. І хоча спортивні ігри у первісному суспільстві були досить примітивними, вони стали своєрідною активною творчою діяльністю людини й мали величезне значення в її формуванні та подальшому загальному розвитку. Ці ігри, на думку вченого, сприяли формуванню мислення, розвитку в молоді й дорослих кмітливості, винахідливості, вольових і психологічних якостей та вихованню звички до спільної діяльності щодо захисту свого племені від нападників [2, с. 70–71].

Провідне місце в процесі фізичного виховання, наголошує А. А. Ребрина, посідають спортивні ігри, тому що крім розвитку фізичних якостей, заняття спортивними іграми сприяють усуненню в молоді психоемоційної напруженості та розвитку особистісних психічних якостей. Автор зазначає, що у процесі занять ігровими видами спорту удосконалюються емоційна стійкість, оперативна пам'ять та мислення, рішучість, сенсомоторна координація; поліпшується обмін речовин та діяльність усіх систем організму; розвивається увага, периферичний і глибинний зір; виховуються культура рухів і поведінки, почуття дружби й колективізму; формуються організаторські навички й лідерські якості. При цьому створюються сприятливі умови для розвитку комунікативних схильностей учасників ігор [3].

Тим часом вивчення практики засвідчує, що фізичне виховання учнів 7–9 класів у процесі спортивних ігор, як необхідна умова всебічного розвитку особистості, спрямоване на вдосконалення моральних, вольових та фізичних якостей. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним, патріотичним і трудовим вихованням. Важливим засобом фізичного виховання в цьому віці є спортивні ігри. У зв'язку з цим ознайомлення майбутніх учителів фізичної культури з основними формами і методами професійної діяльності в галузі фізичної культури та спорту має реалізуватися шляхом підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту; розвитку індивідуальних здібностей; формування інтересу до спортивних ігор; зміцнення свого здоров'я у процесі спортивних ігор; виховання особистості, здатної до самореалізації у сфері фізичної культури і спорту.

Аналіз форм фізичного виховання старших підлітків свідчить, що ефективність їх проведення не відповідає сучасним вимогам. У багатьох загальноосвітніх школах спортивні, фізкультурно-масові заходи організовуються на низькому методичному і виховному рівні, знизилась охоплюваність учнів навчально-тренувальною роботою у спортивних секціях і фізкультурних гуртках. У результаті опитування учнів середніх класів виявлено, що лише 10–12 % з них регулярно займаються у спортивних секціях і фізкультурних гуртках.

Тим часом практика доводить, що різноманітна ігрова діяльність, сприяє здоровому способу життя й підвищенню в учнів середніх класів рівня фізичної вихованості; самостійному регулюванню навантажень залежно від своїх функціональних можливостей; розвитку в старших підлітків рухових умінь та навичок і таких рис характеру, як готовність до взаємодопомоги, свідома дисципліна, активність, відповідальність, повага до своїх партнерів і суперників. Ігрова діяльність справляє на учнів великий оздоровчий вплив, зміцнює нервову систему, розвиває руховий апарат, поліпшує обмін речовин, діяльність усіх органів і систем організму. Регулярні заняття іграми сприяють розвитку в учнів фізичних якостей, підвищують рухливість організму, лабільність нервової системи; сприяє розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

Важливим завданням фізичного виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах є формування знань про сутність і зміст фізичного виховання, ігрової діяльності, здорового способу життя,

умінь та навичок самостійно займатися фізичними вправами. Велику увагу необхідно також приділяти залученню учнів до систематичних занять іграми у спортивних секціях. Тому під час проведення секційних занять, зміст яких передбачає ігрову діяльність, слід дотримуватися таких загальних вимог: кожне заняття має бути виховної й інструктивно-методичної спрямованості; обов'язковою умовою є забезпечення необхідної для кожного учня рухової активності, яка залежить від його фізичної підготовленості, самопочуття й стану здоров'я; учителі фізичної культури, тренери й керівники спортивних секцій мають послідовно привчати старших підлітків до навчально-тренувальної роботи, займатися самоосвітою, самоконтролем, самооцінкою своїх досягнень та самовихованням; тренери повинні забезпечити належний оздоровчий вплив кожного заняття. При цьому вони мають використовувати диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їхнього стану здоров'я, психологічних особливостей, рівнів фізичного розвитку та рухової підготовленості; кожне секційне тренування повинно бути тісно пов'язане з попереднім і наступним, що дасть змогу створити систему тренувальних занять зі спортивних ігор; важливою особливістю сучасного тренувального заняття зі спортивних ігор є застосування різноманітних форм і методів фізичного виховання.

Щоб досягти масового залучення старших підлітків до систематичних занять спортивними іграми, варто створити такі педагогічні умови: основним мотивом занять спортивними іграми та ведення здорового способу життя має бути особистий приклад учителя фізичної культури та тренера спортивної секції; забезпечення престижності й позитивного іміджу спортивних ігор у школі, селі, районі, заняття якими дають змогу підтримувати себе в хорошій спортивній формі: займатися спортивними іграми значить мати гарну статуру, позбавитися зайвої ваги, бути сильнішим, швидшим, витривалішим, спритнішим тощо; формувати інтерес до фізичного виховання й здорового способу життя у процесі спортивних ігор; усвідомити, що зміцнення здоров'я є основною метою здорового способу життя людини, шлях до якого лежить через регулярні заняття іграми у спортивних секціях.

Отже, вивчення теорії і практики фізичного виховання засвідчує, що впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах спортивних ігор сприяє здоровому способу життя й підвищенню в учнів середніх класів фізичної вихованості та рухової активності. Результатом ігрової діяльності є якісна фізична підготовленість учнів, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток життєвих сил, індивідуальних та командних спортивних досягнень, вихованість естетичних, моральних, інтелектуальних і патріотичних якостей учнів. Тому фізичне виховання у процесі спортивних ігор можна оцінювати як важливу й цілеспрямовану діяльність, результати якої корисні для суспільства у вихованні всебічно розвиненої особистості.

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. посіб. / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
3. Ребрина А. А. Професійна підготовка студентів-маркетологів до професійної діяльності у суспільстві з ринковою економікою засобами спортивних ігор / А. А. Ребрина

// Фізичне виховання студентів ВНЗ: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К. : Національний університет “КМА”, 2007. – С. 109–110.

4. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : навч.-метод. посіб. / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.

С. В. Тупіленко,
м. Севастополь

МОДЕЛЬ СТВОРЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДРУГОГО-ТРЕТЬОГО РОКУ ЖИТТЯ

У статті представлено модель створення індивідуальних програм фізичного розвитку дітей 2-3-го року життя на засадах особистісно орієнтованого підходу.

Ключові слова: *ранній вік, особистісно орієнтований підхід, індивідуальні програми фізичного розвитку, діти другого-третього року життя.*

Період раннього дитинства – найважливіший етап з погляду ефективності психолого-педагогічного впливу. Тому особливо важливою є роль дорослого у створенні умов не тільки для ефективного розвитку малюка, тобто такої організації життєдіяльності, яка б не лише відповідала потребам й інтересам дитини, а й стимулювала реалізацію потенційних фізичних можливостей. Це підкреслює важливість зазначеного періоду в забезпеченні і стимулюванні фізичного розвитку маляти, самореалізації його в руховій сфері, оволодінні основами безпечної і здоров'язбережувальної діяльності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема пошуку таких педагогічних технологій, які б давали можливість забезпечити комплексний вплив на збереження і зміцнення здоров'я, реалізацію та розвиток фізичного потенціалу особистості в період раннього дитинства. На нашу думку, це особистісно зорієнтовані технології.

Особистісно–орієнтований підхід в освіті приніс нове розуміння проблеми індивідуалізації виховання, в якому головним є не формування особистості з певним переліком завданих якостей за встановленою моделлю, а створення умов для повноцінного прояву та розвитку індивідуальних, особистісних здібностей дитини.

Мета нашого дослідження полягала у: розробленні моделі створення індивідуальних програм фізичного розвитку (ІПФР) дітей 2–3-го року життя; обґрунтуванні форм, методів, засобів, які доцільно використовувати в супроводі названих індивідуальних програм; експериментальній перевірці ефективності створення та супроводу ІПФР дітей 2–3-го року життя.

У нашому розумінні, індивідуальна програма фізичного розвитку – це форма відображення навчально-виховного процесу, спрямована на фізичний розвиток дітей 2–3-го року життя, з урахуванням їхніх індивідуальних морфо-функціональних показників, рухового досвіду і стану здоров'я.

Під час теоретичного аналізу встановлено, що визначаючи сутність індивідуальних програм, можна виокремити різні за своїм змістом підходи. Так, В. У. Кузьменко рекомендує використовувати індивідуальні освітні програми для дітей, які виявляють високий рівень обдарованості, винятковий характер загальних або спеціальних здібностей [3]. М. Ю. Стожарова зауважує, що