

**МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ**

Анотація. У статті висвітлено методи фізичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом. Визначено ефективні методи фізичного виховання учнів 7-9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах та експериментально перевірено їхню ефективність.

Ключові слова: методи, фізичне виховання, старші підлітки, хортинг, фізкультурно-масова робота.

Постановка проблеми. Вивчення практики з фізичного виховання старших підлітків засвідчує, що в процесі занять хортингом застосовуються різнобічні навчально-виховні методи. Найефективнішими методами організації і проведення з учнями активного дозвілля й фізкультурно-масової роботи є змагання на призи відомих земляків, метод перспектив, розповіді, доручення, уподібнення, рефлексивно-експліцитний метод, які сприяють формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку фізичних, розумових й особистісних якостей. Систематичне й цілеспрямоване застосування даних методів під час занять національною боротьбою хортинг допомагає формуванню морально стійкої особистості, свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній і фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності та військової служби. Вивчення психолого-педагогічної та спортивної літератури засвідчує, що у фізичному вихованні старших підлітків велике значення має український національний вид спорту хортинг. Це пояснюється тим, що він є популярним серед учнівської молоді, одним із ефективних засобів їх всебічного розвитку. Однак в останні роки дослідженню проблеми фізичного виховання учнів надається недостатня увага, що призвело до поступового зниження в них інтересу до популярних і непопулярних форм і методів фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами українського виду єдиноборства хортинг. Це, насамперед, дослідження основ патріотичного виховання старших підлітків (М. Тимчик), виховання наполегливості й організації змагань з хортингу (Е. Єрьоменко), вивчення історії хортингу й сутності та змісту поняття „фізичне виховання” (М. Зубалій), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (К. Жукотинський) тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного розвитку учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання старших підлітків у процесі занять українським видом єдиноборства хортинг досліджена недостатньо. **Мета** – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність методів фізичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дієвим у роботі зі старшими підлітками був метод змагання, який являє собою спосіб стимулювання активності учнів 7–9 класів, організації їх практичної суспільно-корисної діяльності. Він ґрунтувався на мотивах інтересу, високій ініціативності, винахідливості, творчості, практичності, колективізму й самостійності. Його застосування у фізичному вихованні сприяло покращенню працездатності учнів підліткового віку, продуктивності педагогічної праці вчителів фізичної культури, тренерів з хортингу, досягнення високих результатів у навчально-виховній роботі. Як свідчить практика проведення змагань роблять цікавою і привабливою навіть зовсім не престижну й нудну в школі діяльність. Як метод виховання, змагання проводилися з урахуванням вікових особливостей школярів і психологічних факторів, які характеризуються тим, що всім старшим підліткам властиве прагнення до здорового суперництва, досягнення першості, самоствердження. Педагогічно правильно організовані змагання з хортингу сприяли вихованню у школярів позитивних рис характеру й поведінки, свідомої дисципліни і творчої активності, постійному росту особистих досягнень у навчанні, спорті тощо. В ході проведення змагань у старших підлітків формувалася громадська думка й уміння оцінювати свої і чужі досягнення із соціально значимих та моральних позицій. Кваліфіковане застосування ігрового методу, зазначає М. Д. Зубалій, у фізичному вихованні перетворює змагання з хортингу в сильний стимул покращення фізичної вихованості учнів, формує в них прагнення до досягнення поставленої мети, розвиває вміння долати труднощі. Участь у змаганнях сприяє створенню в учнівському колективі атмосфери згуртованості і єднання на основі цікавої перспективи, яку висунули учні в процесі змагань. У процесі змагань є також можливість проявляти дружелюбність, допомагати слабким, виручати менш майстерних учнів.

У фізичному вихованні в процесі занять хортингом змагання стають дієвим методом виховання при дотриманні таких організаційно-педагогічних вимог: відповідність змісту і видів змагань з хортингу меті й завданням фізичного виховання та підготовки старших підлітків до майбутньої професійної та військової служби; пропонування учням 7–9 класів привабливих завдань, щоб вони сприймалися як засіб спортивної боротьби; публічність й гласність ходу змагань з хортингу й заохочення цінними призами; порівняння досягнень і забезпечення об'єктивної оцінки результатів діяльності учнівських колективів і майстерності окремих старших підлітків; обов'язкова безпосередня участь школярів у підведенні підсумків змагань та оцінюванні результатів; виховання патріотизму засобами хортингу тощо.

Також ефективним методом фізичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом був метод перспективи, який являє собою ефективний спосіб стимулювання фізкультурно-масової активності учнів. Він ґрунтується на мотивах інтересу, радості, привабливості, допитливості, цікавості. Висунення перед учнівським колективом яскравих перспектив захоплювало школярів, викликало шире бажання досягти їх. Така психологічна установка розбуджує зацікавленість учнів, допомагає формуванню потреби цілеспрямовано працювати для досягнення поставленої мети. Активізуючи фізкультурно-масову діяльність учнів, цей метод спричиняє зростання їхньої ініціативи, розвиток самосвідомості, творчості й відповідальності, сприяє досягненню високих результатів у навчально-виховній роботі та у процесі занять хортингом. Застосування методу перспектив у процесі занять хортингом має велике виховне значення: старші підлітки вчать жити, навчатися і працювати а умовах прагнення до індивідуальної або колективної соціально-значимої мети; можливість наповнювати спортивно-масову роботу педагогічно доцільним і цікавим змістом; перспектива із зовнішнього стимулу фізичного виховання перетворюється у сильний внутрішній стимул тощо.

Одним із ефективних методів формування у старших підлітків фізичної вихованості була розповідь, яка використовувалася для пояснення школярам сутності й змісту фізичного виховання у процесі занять хортингом. За допомогою розповіді учням

7–9 класів розкривалося значення спортивних цінностей під час вивчення історії спорту, хортингу; знайомства з відомими людьми, видатними спортсменами, випускниками школи; змісту занять з хортингу, фізкультурно-масової і спортивної роботи. В процесі розповіді наводилися приклади й факти проявлення патріотизму й мужності відомими, місцевими спортсменами, героїзму нашими дідами і прадідами, відданості спортивній команді, професії, сім'ї, своїй Батьківщині. Будь-яка розповідь проходила емоційно, жваво, з уточненнями й деталізацією цікавих моментів і нюансів історії спорту, хортингу. Також, залежно від тематики розповіді, детально продумувалося місце і час її проведення. Наприклад, розповідь майстра спорту міжнародного класу Єрьоменка Едуарда Анатолійовича про участь у різних змаганнях з єдиноборства хортинг. При цьому використовувалися фотокартки, відео ілюстрації, наочні приклади з показом основних елементів і прийомів з хортингу. За таких педагогічних умов даний метод справляв великий виховний вплив і зацікавлював учнів 7–9 класів займатися хортингом та іншою фізкультурно-масовою роботою.

Такі розповіді проводили також учителі фізичної культури, тренери спортивних секцій, очевидці бойових дій, відомі спортсмени, які мали досвід роботи зі старшими підлітками. Тому даний метод викликав в учнів 7–9 класів інтерес до фізичного виховання й до українського виду єдиноборства хортинг, регулярних занять фізичною культурою, емоційні переживання й зацікавленість спортивно-масовою роботою. Глибоке враження від почутого, відчуття радості за приналежність до спільної діяльності формували прагнення учнів до боротьби хортинг за високі спортивні результати й викликали гордість за свою школу, район, область, Батьківщину.

Варто зазначити, що у процесі фізичного виховання засобами хортингу дієвим був метод заохочення та уподібнення, як спосіб впливу на свідомість старших підлітків. Використання даного методу під час фізкультурно-масової роботи дозволяло вибирати учням 7–9 класів свій ідеал. Цьому сприяли яскраві враження й ставлення до нього конкретних людей (відомих спортсменів, успішних випускників школи), які прагнули в усьому наслідувати свого кумира. Старшим підліткам подобалися його вчинки, манери поведінки, зовнішній вигляд, прагнення досягти високих спортивних результатів. В сукупності метод заохочення та уподібнення сприяв гармонійному душевному розвитку старших підлітків, викликав відчуття радості під час проведення в школі змагань з хортингу. Вони отримували задоволення від причетності до активної діяльності старших поколінь, їхніх досягнень під час навчання в школі, виступах на змаганнях за рідне село, місто, район області. Це наближувало учнів 7–9 класів у вчинках до свого спортивного ідеалу, допомагало зрозуміти правильність своїх вчинків щодо своїх однокласників, учителів і батьків, указувало на необхідність змінити своє ставлення до навчальної діяльності й фізичного виховання. Застосування заохочення в процесі занять хортингом й спортивних змагань на призи відомих людей завжди викликало у школярів віру в свої сили, поліпшувало настрій, бажання бути першим, розвивало фізичні якості тощо.

Під час фізичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом застосовувалися такі види заохочень, як похвала дирекції за самостійний і колективний вклад у розвиток фізичної культури і масового спорту в школі; відзнака й оцінка учнів 7–9 класів за навчальну, спортивну і патріотичну роботу в класі; подяка керівництва школи вчителю фізичної культури, тренеру спортивної секції з хортингу; відзнака про ус-піхи учнів у спортивній і фізкультурно-масовій роботі у вигляді нагород, грамот, дипломів, подарунків; визнання вчителями й батьками дорослості й самостійності старших підлітків; включення учня експериментальної групи до основного складу спортивної чи шкільної команди з хортингу; довіра старшим підліткам самостійно виконувати завдання тренера з хортингу; підтримка вчинків учнів, спрямованих на розвиток фізичних якостей; надання всім підліткам права участі у фінальних змаганнях з хортингу тощо.

Важливим у фізичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом був метод доручення, спрямований на формування в них самостійності. Застосування даного методу сприяло розвитку активності під час організації змагань з хортингу, ініціативи при проведенні та організації фізкультурно-масової роботи. Доручення тренера спортивної секції з хортингу давалися з урахуванням складностей завдань, індивідуальних можливостей та підготовленості старших підлітків. Систематичне виконання доручень виховувало в учнів 7–9 класів бажання долати непередбачувані в процесі занять хортингом труднощі, розвивало фізичні, моральні й вольові якості, необхідні їм для майбутньої спортивної і професійної діяльності.

За допомогою доручень учителі фізичної культури, тренери спортивних секцій привчали й заохочували учнів 7–9 класів до фізичного виховання у процесі занять хортингом. Їх виконання сприяло формуванню у старших підлітків свідомої потреби у проведенні в школі фізкультурно-оздоровчої роботи; ставлення до себе, як до дорослого, що підвищувало інтерес до своєї особистості; розвитку моральних та інтелектуальних можливостей, самосвідомості й самооцінки власних вчинків; причетності до вирішення спільних загальношкільних справ. Цей метод сприяв кращому усвідомленню сутності й змісту виду спорту хортинг, фізичного виховання, значущості проведення змагань з хортингу для своєї школи. Під час дослідження метод доручення приносив підліткам експериментальних груп моральне, естетичне й фізичне задоволення, впевненість і віру в те, що вони потрібні спортивній команді школи під час проведення різних фізкультурно-масових заходів.

Підсумки контрольних зрізів, результати формувального етапу експерименту, засвідчили суттєві позитивні зміни у рівнях фізичної вихованості старших підлітків ЕГ у процесі занять хортингом. У відсотковому розподілі в КГ суттєвих змін не було виявлено. Тому, наприкінці формувального етапу експерименту за допомогою ефективних виховних методів фізична вихованість учнів 7–9 класів ЕГ у процесі занять хортингом суттєво підвищилася. Так, високий рівень фізичної вихованості виявили 39,20 % старших підлітків, середній – 42,42 % і низький – 18,38 %. Достовірність отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики χ^2 -критерію.

Висновки. Результати дослідження дають можливість констатувати, що методи фізичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом є дієвими і тісно взаємопов'язані з завданнями загальноосвітніх навчальних закладів. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність фізичного виховання в процесі занять хортингом підвищилася за допомогою таких методів як змагання на призи відомих земляків, метод перспективи, розповіді, доручення, уподібнення тощо.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: особливостей фізичного виховання в процесі занять хортингом учнів різних вікових груп; взаємодії школи і сім'ї з фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл; педагогічних умов фізичного виховання учнів у спортивних

об'єднаннях за місцем проживання тощо.

Список використаної літератури:

Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.

Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу : навчально-методичний посібник / Е. А. Єрьоменко. – К., 2009. – 227 с.

Зубалий Н. Д. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в процессе работы по физической культуре: методические рекомендации средним общеобразовательным школам / Н. Д. Зубалий. – К., 1982. – 109 с.

Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. – К. : Педагогічна думка, 2011. – 209 с.

Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.

Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.

Н. В. Тымчик. Методы физического воспитание старших подростков во время занятий хортингом.

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы физического воспитания старших подростков во время занятий хортингом. Определено эффективные методы физического воспитания учащихся 7-9 классов в общеобразовательных учебных заведениях и экспериментально проверена их эффективность.

Ключевые слова : методы, физическое воспитание, старшие подростки, хортинг, физкультурно-массовая работа.

M. V. Tymchyk. Method physical education of teenagers in time training of martial arts horting.

Abstract. This article is focused on the methods of physical education of early adults in the process of horting trainings. We established the methods of physical education of pupils in 7-9th forms of the general education schools and experimentally approved their effectiveness.

Keywords: methods, physical education, teenagers, horting, sports and media work.

Тимчик Микола Валерійович, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова.