

ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

*(Тимчик М. В., науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку
Інституту проблем виховання НАПН України)*

Постановка проблеми. У фізичному вихованні підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи є різнобічні організаційні форми. Як свідчить практика найефективнішими формами організації і проведення з учнями активного дозвілля є змагання зі спортивних ігор на призи відомих земляків, військово-патріотична спортивна гра „Зірниця”, туристські походи місцями слави українського народу, спортивні вечори, які сприяють формуванню активної життєвої позиції, організації здорового, способу життя, розвитку фізичних і розумових якостей. Систематичне й цілеспрямоване застосування цих організаційних форм допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв’язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності. Необхідність її всебічного дослідження пояснюється, насамперед, поступовим зниженням в учнівській молоді інтересу до фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях, фізкультурних гуртках та до самостійних занять у школі й за місцем проживання.

Мета – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність змісту, форм і методів фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи.

Результати дослідження. Ці організаційні форми компенсували недостаток урочних занять й сприяли підвищенню фізичної вихованості підлітків та формуванню суспільних і особистих ціннісних орієнтацій. На думку С.Л. Рубінштейна „у діяльності людини на задоволення безпосередніх суспільних потреб впливає суспільна шкала цінностей. У задоволенні особистих й індивідуальних потреб, за допомогою суспільно корисної

діяльності, реалізується ставлення індивіда до суспільства, і, відповідно, співвідношення особистого та суспільного значущого” [4, с. 365].

Зміст фізичного виховання у процесі фізкультурно-масової роботи спрямовувався на залучення підлітків до позакласної діяльності, яка сприяла задоволенню потреб учнів у формуванні нових взаємостосунків; самостійності під час практичної діяльності; позитивної мотивації до спортивних занять у домашніх умовах та за місцем проживання.

У процесі фізкультурно-масової роботи в учнів 5-9 класів підвищувалася самосвідомість і відповідальність за свої дії, формувалося бажання наблизитись у вчинках до свого спортивного ідеалу. Вони також мали можливість вибирати друзів за інтересами, поглядами на життя, сутність і зміст фізичного виховання в сучасних умовах, Тому позакласна фізкультурно-масова робота була важливою формою фізичного виховання старших підлітків адже вони брали активну участь у вирішенні поставлених завдань щодо підвищення рухової активності та здорового способу життя у процесі позакласної діяльності.

Складовою змісту фізичного виховання учнів 5-9 класів у процесі фізкультурно-масової роботи було проведення в школі спортивних вечорів. Перед їх проведенням підлітки експериментальних груп з допомогою вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій ділилися на підгрупи за інтересами, на які покладалося вирішення конкретно поставлених завдань фізичного виховання. При цьому докладалося максимум зусиль з боку вчителів, щоб не допустити у малих групах домінування прагнень неформальних лідерів, а навпаки створити атмосферу рівноправності, доброзичливості, взаємодопомоги, незалежності один від одного, щоб кожен підліток зміг самостійно реалізувати свої задуми та ідеї під час вирішення поставлених учителем фізкультурно-масових завдань.

У процесі організації спортивних вечорів було помітно, що підлітки отримували емоційне задоволення від спільного проведення спортивно-

масових заходів з дорослими й, своїми товаришами. Це проявлялося у колективному вирішенні поставлених завдань з фізичного виховання у процесі фізкультурно-масової роботи. Вони, зокрема, брали участь у розробці сценарію спортивного свята, присвяченого відомому спортсмену, земляку, випускнику школи; плану туристського походу місцями бойової і спортивної слави своєї місцевості; тактичних й індивідуальних схем протидії ігровому супротивнику (напередодні спортивних змагань); плану організованого прибирання в селі могил загиблих воїнів; розподілу практичних завдань між учнями 5-9 класів щодо їх виконання в процесі проведення фізкультурно-масових заходів тощо.

Також у процесі фізкультурно-масової роботи значна увага приділялася при виборі організаційних форм урахуванню психологічних і анатомо-фізіологічних особливостей старших підлітків. Тому, що в цей віковий період стрімко підвищуються темпи росту як дівчат, так і хлопців (нерівномірно); процес окостеніння ще не закінчений; ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток у довжину; морфологічна структура грудної клітини така, що рухомість ребер у підлітків обмежена, в результаті чого у них дихання часте й поверхневе; статеве дозрівання нерівномірне, у дівчат починається раніше, що впливає на їх функціональні можливості; розміри серця швидко збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця; відбуваються бурхливі прояви емоцій, велика нервова чутливість (наприклад, на несприятливі рішення, дії суддів вони реагують упереджено), швидка зміна настрою; хлопці часто переоцінюють власні функціональні можливості, дівчата навпаки - недооцінюють [1]. Як зазначає В.Г. Ареф'єв, у цьому віці учні дуже чутливі до оцінки їх особистості та діяльності, гостро реагують на будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань і нотацій. Тим часом, наголошує автор, „підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей” [1, с. 178].

Ураховуючи вище вказані особливості учнів підліткового віку, ми проводили в експериментальних групах фізичне виховання в процесі фізкультурно-масової роботи з дотриманням таких вимог: уникали великих силових, інтенсивних фізичних навантажень на опорно-руховий апарат; перед тим, як виконувати конкретну фізичну вправу, учні 5-9 класів робили спеціалізовану розминку (загальнорозвиваючі вправи на місці й в русі), яка відповідала виду спортивно-масової діяльності; фізичні вправи, які давали значне навантаження на серцево-судинну систему ми чергували із спеціальними вправами на підновлення (наприклад, коли старші підлітки у процесі виконання завдань на спритність відчували задуху, то їм пропонувалося перейти на ходьбу з використанням дихальних вправ); під час виконання фізичних вправ, які були за навантаженням однакові, хлопці й дівчата даного віку виконували їх із різною кількістю повторень, що давало змогу здійснювати диференційований підхід з урахуванням статевих особливостей; виконуючи завдання вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, які вимагали від учнів 5 - 9 класів значних фізичних зусиль, здійснювався індивідуальний підхід з урахуванням функціональних можливостей.

Наповнені цікавим змістом були змагання зі спортивних ігор на призи відомих спортсменів, земляків, ветеранів та дітей війни, які проводилися в експериментальних групах до дня їх народження. Організовуючи змагання, підлітки вивчали автобіографічні дані та професійну діяльність мешканців свого села, їхню участь у фізкультурно-масовій роботі. Зверталася увага й на їхню громадську і спортивну діяльність під час навчання в школі. Систематичне й цілеспрямоване проведення змагань зі спортивних ігор на призи відомих земляків, спортсменів, формувало в учнів 5-9 класів такі якості, як доброзичливість, ввічливість, тактовність до людей тощо. Це позитивно впливало на їхню поведінку, розвиток інтересу до фізкультурно-масової роботи [5].

Під час організації змагань зі спортивних ігор на призи відомих земляків, спортсменів головна увага вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій зверталася на створення в експериментальних групах мікросередовища, в якому підлітки внутрішньо збагачувалися й творчо зростали. У процесі підготовки і проведення змагань формувався морально-психологічний клімат учнівського, спортивного колективу. Це сприяло засвоєнню учнями знань щодо сутності й змісту фізичного виховання, успішному подоланню непередбачуваних труднощів, удосконаленню необхідних умінь і навичок, підвищенню рівнів фізичної вихованості. Така практика давала набагато більший виховний ефект, оскільки розмови про почесний обов'язок, справжню дружбу викликали у підлітків емоційне піднесення й моральне задоволення під час фізкультурно-масової роботи.

У процесі вивчення історії спорту і діяльність відомих спортсменів України та Земляків учні експериментальних груп виконували такі завдання:

1. Найшвидше знайти інформацію про найтитулованіших спортсменів свого села, міста, регіону в спортивній літературі або в Інтернет ресурсах.
2. Провести хронологічне порівняння титулів сучасних українських спортсменів із спортсменами минулих століть.
3. Узнай^ хто з випускників школи виконав спортивні розряди й не забуває про рідну школу та її традиції.
4. Дізнатися, якими були відомі спортсмени в побуті, спілкуванні з іншими людьми, що зробили вони заради досягнення своєї життєвої мети.
5. Вияснити, які почуття переживали спортсменів під час підняття прапора України, звучання гімну України перед відкриттям змагань зі спортивних ігор на призи відомих земляків.
6. Визначити, в яких вчинках спортсменів проявлялася турбота про рідну школу, своє село, місто, країну.
7. Зрозуміти, що для відомих спортсменів означає бути патріотом своєї держави.
8. Вияснити заради чого спортсмени, ризикуючи власним здоров'ям, досягають високих спортивних результатів.

Під час виконання цих завдань підлітки усвідомлювали, яку важливу

роль у житті відомих спортсменів відіграла фізкультурно-масова робота і для чого вона була їм потрібна. Аналізуючи спортивну діяльність відомих спортсменів, учні 5-9 класів стали ініціативнішими у процесі організації у класі й школі спортивно-масової роботи, навчилися цінувати історичні надбання й цінності своїх земляків, розуміти значення українських традицій у досягненні поставлених завдань. Зміст цієї роботи сприяв підвищенню фізичної вихованості, що проявлялася у ставленні підлітків до своїх учителів, однокласників, людей похилого віку, любові до школи, села, Батьківщини. Така наполеглива робота сприяла й тому, що в експериментальних групах зменшилася кількість школярів, що мали шкідливі звички [6].

Ефективною формою фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи в експериментальних групах було проведення туристських походів місцями бойової і спортивної слави. Їх зміст передбачав виховання в учнів 5-9 класів любові до спорту, спортивних та історичних пам'яток. Під час проведення туристських походів у підлітків розвивалася самостійність, ініціативність, бажання до співпраці з учителями фізичної культури, викладачами дисципліни „Захист Вітчизни” та товаришами. Важливою передумовою даної форми була можливість учнів середніх класів реалізовувати свою пізнавальну активність; розширити кругозір і більше дізнатися про історичне минуле своєї Батьківщини; переконатися в необхідності й значущості пошукової роботи і фізкультурно-масових заходів; відчутти причетність до історичних і спортивних подій, що відбувалися в рідному краї, селі, районі; зрозуміти значущість фізичної вихованості під час вибору майбутньої професійної і спортивної діяльності. В туристських походах у підлітків формувався характер, стійкість до непередбачуваних ситуацій у процесі пошукової, фізкультурно-масової роботи. Вони також фізично загартовувалися, вели здоровий спосіб життя, вивчали історію спорту, спортивних традицій рідної школи, села, місцевості тощо.

У процесі підготовки й проведення туристських походів підлітки

вивчали історичні й культурні місця свого села, району, області; збирали матеріали про учасників і дітей Великої Вітчизняної війни та відомих спортсменів свого регіону; пропагували фізкультурно-масову роботу й здоровий спосіб життя; вивчали героїчні подвиги односельчан і мешканців інших місцевостей; збирали необхідну інформацію щодо спортивних досягнень відомих земляків, спортсменів; проводили разом з учителями фізичної культури, тренерами спортивних секцій і викладачем дисципліни „Захист Вітчизни” зустрічі й круглі столи з учасниками й очевидцями Великої Вітчизняної війни та відомими спортсменами, чия життєва, патріотична і спортивна діяльність була прикладом для них; організовували спеціальні групи для прибирання могил загиблих воїнів, відомих людей, спортсменів, учителів; допомагали вчителям садити дерева, квіти та інші зелені насадження на території своєї школи/ біля пам’ятників загиблим воїнам, могил відомих людей; допомагали людям похилого віку переходити вулиці, підносити важкі речі, обробляти їхні земельні ділянки та виконували іншу фізичну роботу.

Під час проведення туристських походів старші підлітки зустрічалися з місцевими спортсменами, кращими випускниками школи, Героями України, дітьми війни. Це давало змогу учням 7-9 класів у кожному поході отримувати нові знання, збирати нову необхідну для них і шкільного музею інформацію.

Проаналізувавши отриману інформацію, вчителі фізичної культури, тренери спортивних секцій і викладачі дисципліни „Захист Вітчизни” перевіряли в підлітків рівні усвідомленості ними основних понять та необхідних знань щодо сутності й змісту фізичного виховання за допомогою таких педагогічних прийомів як: аналіз вчинків відомих людей, спортсменів і які з них на думку учнів 5-9 класів є правильні, моральні; оцінка власних вчинків, поступків та фізичної діяльності під час проведення туристських походів; уміння підлітками аргументувати свою позицію, погляди, відстоювати власні інтереси, потреби.

Також ефективною формою фізичного виховання підлітків у процесі

фізкультурно-масової роботи в експериментальних групах була військово-патріотична спортивна гра „Зірниця”. Участь у її проведенні дало змогу підвищити в учнів 7-9 класів рівень фізичної вихованості у процесі фізкультурно-масової роботи за програмою гри; отримати відповідні знання щодо фізичного виховання, сформувати уміння й навички необхідні їм як майбутнім захисникам Вітчизни; сприяти здоровому способу життя.

Гра „Зірниця” готувалася з підлітками на уроках фізичної культури і в позанавчальний час напередодні Дня Перемоги. Виховний вплив гри на учнів 5-9 класів значною мірою залежав від ставлення до „Зірниці” вчителів фізичної культури, викладача предмета „Захист Вітчизни” та інших членів педагогічного колективу, які брали активну участь у цій грі в роки навчання їх у школі. Тому, в експериментальних загальноосвітніх навчальних закладах особливого значення надавалося залученню до проведення військово-патріотичної спортивної гри „Зірниця” відомих людей села, району, випускників школи та місцевих спортсменів. Головною умовою було й те, щоб на фінал гри були залучені очевидці бойових дій, діти війни, батьки, члени родин, учителі різких спеціальностей і учні інших класів.

Під час підготовки гри „Зірниця” були створені групи з підлітків, які відповідали за збір інформації про Велику Вітчизняну війну і її учасників, підготовку суддів на етапи гри. Також значні 5-9 класів організовували музичний супровід, створювали умовні медичні пункти, допомагали вчителям фізичної культури і викладачу предмета „Захист Вітчизни” підбирати і реєструвати учасників гри. Кожна група виконувала конкретно поставлені завдання згідно положення гри, які були обмежені часом і датою попереднього звіту. Це давало змогу у процесі фізкультурно-масової роботи формувати в учнів середніх класів наполегливість, стійкість до непередбачуваних ігрових умов, бажання бути першими на своєму етапі.

Щоб стати учасником військово-патріотичної спортивної гри „Зірниця” учні 5-9 класів повинні мати гарні оцінки, бути надійними і дружними,

дисциплінованими і винахідливими, допомагати один одному й не боятися труднощів у процесі спортивно-масової роботи. Вони також мали вести здоровий спосіб життя, брати участь у фізкультурно-масовій роботі; уміти влучно стріляти з пневматичної гвинтівки; відвідувати різні спортивні секції і гуртки; дорожити честю рідної ніколи, свого села, району; берегти народні надбання й дотримуватися традиції свого регіону. Учасники патріотичної гри мали бути прикладом для молодших школярів, знати гімн України, бойові і спортивні досягнення земляків, співвітчизників, Героїв України, призерів європейських і світових спортивних змагань.

Висновки. Таким чином, зміст цілеспрямованої роботи вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, викладачів дисципліни „Захист Вітчизни” і педагогічних колективів експериментальних ЗНЗ з фізичного виховання учнів 5-9 класів у процесі фізкультурно-масової роботи включав ігрову діяльність, спортивні змагання на призи відомих земляків, туристські походи місцями спортивної слави та військово-патріотичну спортивну гру „Зірниця”, які сприяли підвищенню фізичної вихованості підлітків, поліпшенню якості навчально-виховного процесу. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи підвищилася за таких педагогічних умов: тісному взаємозв’язку сімей і педагогічного колективу експериментальних ЗНЗ; правильної педагогічної спрямованості форм і методів фізичного виховання підлітків; удосконалення змісту фізичного виховання учнів у процесі фізкультурно-масової роботи; використання особистісно-зорієнтованого й індивідуального підходу до підлітків; відповідність змісту фізичного виховання в процесі фізкультурно- масової роботи інтересам учнів середніх класів; застосування організаційних здібностей підлітків у процесі проведення фізкультурно-масової роботи в школі, сім’ї та за місцем проживання.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. - 268 с.
2. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. - К., 2008. – 212 с.
3. 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, 2012. – 209 с.
4. Рубинштейн С. Л. Принципы развития психологии / С. Л. Рубинштейн. - М. : АН СССР, 1959. – 420 с.
5. Тимчик М.В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник матеріалів 5 Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. - Вип. 1. - Кам'янець-Подільський. – 2012. – С. 161-167.
6. Тимчик М.В. Фізичне виховання учнів середніх класів у процесі спортивних ігор / М.В. Тимчик // Нові технології навчання: науково-методичний збірник / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту України. - К., 2011. — Випуск 70. – С. 93-98.

Тимчик М.

ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Анотація. У даній статті висвітлено зміст фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи. Визначено зміст, форми і методи фізичного виховання підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах та експериментально перевірено їхню ефективність.

Ключові слова: фізичне виховання, ігрова діяльність, фізкультурно-масова робота, підлітки.

Tymchyk N.

**PHYSICAL TRAINING SENIOR TEENAGERS IN THE PROCESS OF
SPORTS-MASS WORK**

Annotation. It is explained the content and methods of physical training senior teenagers in the process of sports-mass work. The contents forms and methods of physical training of senior teenagers in general schools are defined. Their effectiveness is experimentally tested.

Key words: physical training, game activity, sports-mass work, senior teenagers.