

Тимчик Микола Валерійович,
Варданян Сюзанна Хачікієвна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
м. Київ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

У даній статті висвітлено зміст, форми і методи фізичного виховання старших підлітків засобами спортивних ігор.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивні ігри, самостійна підготовка, старші підлітки.

Тимчик Н. В., Варданян С. Х. Физическое воспитание старших подростков средствами спортивных игр.

В данной статье определено содержание, формы и методы физического воспитания старших подростков средствами спортивных игр.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные игры, самостоятельная подготовка, старшие подростки.

Tymchuk M.V., Vardanian S.H. Physical education of older teenagers means sports.

Actuality of problem of research of physical education of older teenagers in the sports and gaming activities conditioned by the orientation of educational theory and practice in the development of modern techniques that improve the efficiency of educational, health process in schools and extracurricular education. The low level of physical education of youth has a number of specific reasons. One of the main is the low level motivation for physical education, motor activity sports and mass work and a healthy lifestyle. Therefore, smoking, alcohol abuse, low physical activity, unhealthy diet, excessive psycho-emotional stress, mindless risk became widespread among students in grades 7-9.

The persistence of these problems in modern conditions related primarily to the lack of studying and implementation of advanced educational experience, not elaborated innovative educational technologies etc. Advanced experience confirms that the most appropriate in these circumstances is the use of forms and methods of preventive effects that contribute to the education of the older teens active position aimed at overcoming the habits and the factors that cause deviation in their behavior and organization of targeted educational work with youth pupils.

Sports games among other organizational forms that positively affect the health of students is one of the key. But to reach the mass involvement of teenage students to classes sports games, in our opinion, should observe the following pedagogical conditions: the main motive to engage in sports games, healthy lifestyles should be a personal example teachers and parents; students knowledge of the essence, meaning and importance of physical education, sports and healthy lifestyles; create prestige and image of sports games at school, village, city, region; use an individual and differentiated approach taking into account the psychological, sexual and age characteristics of middle classes; generate interest in of physical education of and healthy lifestyle in the process of sport games; realize that health strengthening is the main purpose of life, the way in which employment is through sports games and more.

Key words: physical training, sport games, self-preparing, senior teenagers.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми дослідження фізичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного, оздоровчого процесу в школах та позашкільних навчальних закладах. Низький рівень фізичної вихованості учнівської молоді має низку конкретних причин. Однією з основних є низький рівень мотивації до фізичного виховання, рухової активності, фізкультурно-масової роботи та здорового способу життя. Саме тому куріння, зловживання алкоголем, низький рівень рухової активності, неправильне харчування, надмірне психоемоційне навантаження, бездумний ризик набули великого поширення серед учнів 7–9 класів.

Невирішеність цих проблем у сучасних умовах пов'язана, насамперед, з недостатнім вивченням і впровадженням передового педагогічного досвіду, не розробленістю інноваційних виховних технологій тощо. Передовий досвід підтверджує, що найбільш доцільним у цих умовах є використання таких форм і засобів профілактичного впливу, які сприяють вихованню в старших підлітків активної позиції, спрямованої на подолання звичок і факторів, що викликають відхилення у їхній поведінці, а також організація цілеспрямованої виховної роботи з учнівською молоддю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами спортивно-ігрової діяльності. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, М. Зубалій, О. Тимошенко та інші), проведення спортивних ігор (М. Тимчик, Р. Мішаровський), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (М. Зубалій) тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання учнів старшого підліткового віку в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета – проаналізувати особливості фізичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-методичної літератури (В. Ареф'єв, Л. Волков, О. Тимошенко, Ж. Дьоміна, М. Тимчик, Г. Кротов та ін.) свідчить, що фізичне виховання в будь-якому суспільстві є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів людини, збереження та вдосконалення природного механізму регуляції її життєдіяльності. Саме тому в розвинутих державах приділяється велика увага створенню найсприятливіших умов для фізичного виховання молоді, використанню всіх можливостей суспільства для формування в підростаючого покоління здорового способу життя, що є основною умовою забезпечення його нормального розвитку, продуктивної життєдіяльності в гармонії із суспільством та природою.

У "Енциклопедичному словнику з фізичної культури і спорту" фізичне виховання розглядається як "організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь людини" [11, с. 239]. У процесі фізичного виховання, вказується у словнику, вирішуються завдання зміцнення здоров'я і загартування організму; всебічного і гармонійного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів); фізичного вдосконалення; формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь і навичок; прищеплення знань щодо правильної організації побуту, режиму навчання, праці й відпочинку; підвищення спортивної майстерності молоді; виховання морально-вольових якостей; виховання здорових естетичних смаків, понять і суджень. Фізичне виховання у школі розглядається як найважливіший засіб збереження й зміцнення здоров'я учнів, підвищення працездатності, формування моральної стійкості, виховання вольових якостей тощо [11].

Вивчення педагогічної літератури (М. Зубалій, Р. Мішаровський, М. Тимчик та ін.) засвідчує, що у фізичному вихованні учнівської молоді велике значення має різноманітна спортивно-ігрова діяльність. Це пояснюється тим, що вона популярна серед учнів і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку. Систематичне і цілеспрямоване застосування ігор під час уроків з фізичної культури, у позакласній та позашкільній роботі сприяє формуванню в школярів фізичної вихованості, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності та військової служби тощо [9].

Аналіз наукової літератури (І. Боберський, Л. Волков, М. Зубалій та ін.) засвідчує, що спортивні ігри та їх елементи виникли ще в первісному суспільстві. Вони відображалися у формі діяльності людини: спосіб наочного демонстрування певних труднощів, ігрових дій; засіб підготовки молоді до полювання, військових походів; спосіб 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, при цьому поступово оволодівала технікою вправ й умінь їх проведення.

Але, як зазначає М. Зубалій, стародавні спортивні ігри не були 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 хоч досить примітивними були спортивні ігри у первісному суспільстві, вони стали своєрідною активною творчою діяльністю людини й мали величезне значення в її формуванні та подальшому загальному розвитку. Ці ігри, на думку педагога, сприяли формуванню мислення, розвитку в людей кмітливості, винахідливості, вольових і психологічних якостей та вихованню звички до спільної діяльності щодо захисту свого племені від нападників [5, с. 70–71].

Спортивні ігри носили прикладний характер і у наступні суспільні епохи, протягом століть зберігали зв'язок з трудовою і військовою діяльністю. Як відмічає В. Белінський, в іграх нашого народу відображалась «... простодушність і суворість його натури, богатирська сила й широкий розмах його почуттів» [2, с. 161]. Також елементи спортивних ігор були у навчанні в січових і козацьких школах. Зміст яких, як відомо, передбачав фізичний, духовний, культурний і військовий розвиток старших підлітків і юнаків.

Також, вивчення практики успішних загальноосвітніх навчальних закладів засвідчує, що фізичне виховання, як необхідна умова всебічного розвитку особистості, спрямоване на вдосконалення, моральних, вольових та фізичних якостей школярів. Воно здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним, патріотичним і трудовим вихованням. Важливим засобом фізичного виховання в учнів 7 – 9 класів є спортивні ігри, які займають важливе місце в системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. У зв'язку з цим ознайомлення вчителів 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 в процесі спортивних ігор; виховання особистості, здатної до самореалізації тощо.

На думку В. Ареф'єва для ефективного фізичного виховання учнівської молоді у процесі ігрової діяльності учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій і фізкультурних гуртків слід використовувати у процесі навчання принципи свідомості й активності, оскільки в практиці фізичного виховання процеси осмислення і активності взаємно зумовлені. Автор наголошує, що осмислення певної рухової дії не можливе без активної участі самих учнів. При цьому активність виникає лише після усвідомлення мети певної діяльності. Щоправда, активність можна стимулювати оцінкою, заохоченням чи вимогливістю, проте така активність є менш ефективною, ніж та, що ґрунтується на свідомості. «Доведено, зазначає автор, якщо учень розуміє суть завдання й зацікавлений у його правильному виконанні, то це прискорює процес навчання» [1, с. 20].

Важливою для нашого дослідження є думка І. Бега, що у підлітковому віці в психологічному розвитку основна роль належить системі соціальних стосунків. Підліток, на думку автора, характеризується бурхливим фізичним і статевим розвитком, збудливістю нервової системи, підвищеним інтересом до представників протилежної статі та власної зовнішності. Зростає цінність дружби з однолітками, відбувається емансипація від дорослих, розширюється сфера соціального спілкування, формуються моральні риси та мотиви поведінки. Домінуючими потребами в учнів середніх

класів є потреби у спілкуванні з однолітками та у самоутвердженні. Вчитель перестає бути незаперечним авторитетом, до близьких та рідних ставляться високі вимоги. Заради визнання товаришів підліток здатний на ризиковані вчинки. Хворобливо реагує на приниження, переживає успіх-неуспіх. У спілкуванні з однолітками засвоюються відносини паритету й поваги один до одного тощо [3, с. 213]. Тому, враховуючи психологічні, анатомо-фізіологічні й вікові особливості учнів середніх класів, на нашу думку, спортивні ігри є ефективною формою їх фізичного виховання.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні дії спрямовані на досягнення результату. Більшість видів спортивних ігор – командні й тому успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх учасників. Ускладнює їхні взаємодії те, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовлені й спрямовані на розв'язання загального командного завдання. Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості й сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і домагатися ігрового успіху. Також велике значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнеру – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил колективної гри.

Ефективними для фізичного виховання старших підлітків є такі спортивні ігри як волейбол, баскетбол, футбол і гандбол, які проводяться в умовах, що вимагають від учнів 7 – 9 класів проявлення винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення. Під час проведення цих ігор учні мають швидко, без обдумування приймати самостійні рішення, правильно орієнтуватися в новій обстановці й бути готовим до непередбачуваних ситуацій, які можуть виникнути у процесі ігрової діяльності. Проводити такі ігри потрібно там, де є можливість використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості. Важливо також обмежувати часом виконання певного завдання. Це сприяє отриманню нових знань, умінь і навичок виконувати поставлені завдання, формує бажання в учнів займатися здоровим способом життя [9; 10].

Велике значення у спортивних іграх має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнерам – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну ігрову перевагу. При цьому гравці мають знати, що рамки ігрової діяльності під час спортивних ігор обмежені відповідними правилами, за порушення яких призначаються певні покарання. Тому гравці мають не тільки визначати, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил гри. Ці уміння і навички формуються в учнів середніх класів на уроках фізичної культури й під час занять у спортивних секціях, що мають діяти у кожній загальноосвітній школі.

Варто зазначити, що під час занять спортивними іграми в старших підлітків формується координація рухів, стійкість організму до навантажень. У процесі гри з м'ячем у школярів виникають позитивні емоції, які супроводжуються життєрадістю, бадьорістю, бажанням перемогти. Завдяки своїй емоційній привабливості, спортивні ігри не тільки сприяють фізичному розвитку, а й активному відпочинку, що заохочує підлітків займатися спортивними іграми в позаурочний час та за місцем проживання. Адже поряд з розв'язанням виховних і оздоровчих завдань, підвищення фізичної підготовки, вдосконалення фізичних якостей спортивні ігри створюють передумови для масового залучення школярів різного віку до систематичних занять протягом усього періоду навчання в школі тощо.

Спортивні ігри серед інших організаційних форм, що позитивно впливають на стан здоров'я учнів, є одними із основних. Але, щоб досягти масового залучення учнів підліткового віку до занять спортивними іграми, на нашу думку, слід дотримуватися таких педагогічних умов: основним мотивом займатися спортивними іграми, ведення здорового способу життя має бути особистий приклад учителів і батьків; знання учнями сутності, змісту і значення фізичного виховання, спортивних ігор та здорового способу життя; створити престижність, імідж спортивним іграм у школі, селі, районі (підтримка себе у спортивній формі – це модно; займатися спортивними іграми значить мати гарну статуру, позбавитися зайвої ваги, бути сильнішим, швидшим, витривалішим, спритнішим); використовувати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням психологічних, статевих і вікових особливостей учнів середніх класів; формувати інтерес до фізичного виховання й здорового способу життя у процесі спортивних ігор; усвідомити, що зміцнення здоров'я – це основна мета життя людини, шлях до якого лежить через заняття спортивними іграми та ін.

ВИСНОВКИ. Таким чином, вивчення теорії і практики фізичного виховання засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах спортивних ігор сприяє здоровому способу життя й формуванню в учнів фізичної вихованості. Така ефективна діяльність допомагає також розвитку в них рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідома дисципліна, активність, повага до своїх партнерів і суперників. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі проведення спортивних ігор на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Позитивний вплив мають заняття спортивними іграми на центральну нервову систему і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивністю м'язової діяльності сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухливості організму, лабільності нервової системи, розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: підручник / В. Г. Арефьев. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Белинский В. Г. Статьи и рецензии / В. Г. Белинский. – М. : Госполитиздат, 1946. – С. 161.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
4. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. – К. : Рад. школа, 1988. – 184 с.
5. Zubalii, M. D. (2008). *Phyzychne vykhovannia uchniv 10-11 clasiv* [Physical education of pupils of 10-11 grades]. Kyiv.
6. Kobzar, B. S. (1998). *Vyhovannia patriotizmu i formuvannia kultury mizhnatsionalnyh vidnosyn uchniv shkil-internativ: metod. rek.* [The education of patriotism and creating a culture of international relations of students of boarding schools: teaching manual]. Kyiv: VIPOЛ.
7. Krupska, N. K. (1964). *Ped. tvory* [Ped. works]. Vol. 5. Kyiv: Rad. shkola.
8. Novoselski, V. F. (1989). *Metodika uroka fizkultury v starshyh klassah* [Methods of physical education lesson in the higher grades]. Kyiv: Rad. shkola.
9. Tymchuk, M. V. (2009). *Vyhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi igrovoi diialnosti* [Education of physical culture of pupils in the process of game activity]. Kyiv.
10. Tymchuk, M. V. Kolomoets, G.A. & Dokukina, Yu. Ye. (2014). *Fizychno vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [Physical education of teenagers in extracurricular activities secondary schools]. Kirovograd: Imex-LTD.
11. *Entsyklopedicheskii slovar po fizicheskoi kulture i sportu* [Encyclopedic dictionary of physical culture and sport]. (1963). V. III. - Moscow. (pp.239-241).