

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено зміст і методи фізичного виховання старших підлітків у процесі ігрової діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, ігрова діяльність, спортивні ігри, самостійні заняття, старші підлітки.

Актуальність дослідження. Аналіз літературних джерел і наукових досліджень [1, 6, 7, 9] засвідчує, що фізичне виховання старших підлітків у процесі ігрової діяльності в сучасних умовах є актуальною проблемою. Необхідність її всебічного дослідження пояснюється зниженням в учнівської молоді інтересу до фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях, фізкультурних гуртках та до самостійних занять у школі й за місцем проживання. Тим часом вивчення практики засвідчує, що фізичне виховання учнів 8-9 класів як необхідна умова всебічного розвитку особистості спрямоване на вдосконалення моральних, волевих та фізичних якостей школярів. Важливим засобом фізичного виховання у цьому віці є спортивні ігри, які займають важливе місце в системі освіти 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 у сфері фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність змісту і методів фізичного виховання старших підлітків у процесі ігрової діяльності.

У процесі досліджень використовувалися такі методи: вивчення і аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури; законодавчих і програмно-нормативних документів, навчальних планів; аналіз сценаріїв і програм масових свят, положень про спортивні змагання. Проведено педагогічне спостереження за процесом навчання старших підлітків на уроках фізичної культури та під час ігрової діяльності; тестування, опитування учнів і вчителів фізичної культури; бесіди та інтерв'ю з учителями фізичної культури, а також метод незалежних характеристик.

У фізичному вихованні старших підлітків у процесі ігрової діяльності важливим було урахування психологічних особливостей підліткового віку. Як зазначають відомі психологи і педагоги [3-6, 8] у цьому віці відбувається інтенсивне формування самосвідомості, самооцінки, з'являється підвищений інтерес до самого себе і до своїх ровесників. І. Д. Бех наголошує, що в підлітка існує дві системи взаємин: з ровесниками і з дорослими, в яких він по-різному проявляє себе. Так, удома підліток буває тихим, слухняним, а в колі ровесників він - лідер, ініціатор. Адже розвиток підлітка - це завжди рівняння на дорослого, він прагне поводитись, як дорослий, воло-

діти тими самими правами й можливостями. Це відбувається у безпосередньому контакті з дорослими, у спільних справах, заняттях, праці. Суперечливість внутрішньої позиції підлітка полягає в тому, що, з одного боку, він прагне до самостійності, протестує проти дрібязкової опіки, контролю, недовіри. З другого - відчуває тривогу й побоювання, що не впорається з новими завданнями. Також важливо зауважити, що "підлітковість" - це найважчий і найскладніший з усіх дитячих, вікових етапів, який є періодом становлення особистості. Водночас це найвідповідальніший період, бо тут закладаються основи моральності, формуються соціальні настанови, ставлення до себе, до людей, до суспільства" [4, с. 222].

Ознайомлення з науково-методичними дослідженнями [1, 5, 9] засвідчує, що в організації фізичного виховання старших підлітків велике значення має різноманітна ігрова діяльність. Це пояснюється тим, що вона популярна серед учнів 8-9 класів і є однією з ефективних форм їхнього всебічного розвитку. Систематичне й цілеспрямоване застосування спортивних ігор сприяє формуванню в школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також допомагає психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності та військової служби. Також вивчення наукової літератури з теми дослідження показує, що теоретичні й практичні матеріали про ігрову діяльність тісно пов'язані з такими предметами навчального плану, як психологія, педагогіка, вікова фізіологія, шкільна гігієна, фізичне виховання.

На думку вчених [6, 7], сучасні ігри можна умовно поділити на три групи: 1) ігри, що спрямовані на загальнофізичну підготовку учнів; 2) ігри, що розвивають в учнівської молоді прикладні та морально-вольові якості, необхідні для вдосконалення набутих навичок з обраних прикладних спеціальностей; 3) ігри, участь у яких потребує від учнів різнобічної підготовки - засвоєння певних теоретичних знань, вироблення цілого комплексу фізичних, моральних та прикладних умінь і навичок.

Практика засвідчує, що уся ігрова діяльність має творчий та пізнавальний характер. Під час підготовки й проведення ігор учні 7-9 класів стикаються з певними труднощами, вчать їх долати, набувають певних знань, умінь і навичок, досвід яких потім переноситься у життя. Ця практика є продуктивною й ефективною, оскільки розмови про здоров'я, почесний обов'язок перед Вітчизною, дружбу, взаємодопомогу, повагу до вчителів, вихователів та один до одного не завжди досягають своєї мети, а розмови, перенесені в ігрову ситуацію, дають набагато більший виховний ефект.

Ефективними для фізичного виховання старших підлітків є спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), які проводяться в умовах, що потребують від учнів 8-9 класів вияву 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 готовими до непередбачуваних ситуацій, які можуть виникнути у процесі ігрової діяльності. Проводити такі ігри потрібно там, де можна використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дають змогу 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, формуванню фізичної культури в старших підлітків.

На початковій стадії в учнів 8-9 класів домінує інтерес до самого процесу занять у команді, гуртку чи спортивній секції. Тому заняття і тренування слід проводити так, щоб у свідомості учнів залишався глибокий слід, вони отримували задоволення й набували практичного досвіду. Це створює сприятливі умови для подолання труднощів у процесі виконання динамічних і статичних вправ. Прикладне значення фізичних вправ для підвищення ігрової діяльності роз'яснювали вчителі фізичної культури на прикладах життя відомих гравців. Наведені приклади викликали в старших підлітків бажання бути сильними, спритними, витривалими і розумними, допомагали зрозуміти, що набуті знання й навички знадобляться у повсякденному житті, а також для обрання майбутньої професії, служби в армії.

Боротьба між двома командами, яка протікає в рамках правил, є основою спортивних ігор. Перевага надіється команді, яка досягається в процесі двосторонньої гри. Спортивні ігри відрізняються від інших форм фізичної культури єдиними правилами, чітко визначеним складом учасників, розмірами і розміткою майданчика, тривалістю поединку, устаткуванням. Змагання зі спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і потребують від учасників величезного фізичного напруження й вияву вольових зусиль. Спортивні ігри, які проводяться в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, мають свою історію, теорію і методику викладання, яка передбачає практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор та розвиток рухових навичок. В Україні найпоширеніші футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, теніс, настільний теніс. Кожна спортивна гра має свої характерні особливості. Водночас у різних іграх є і схожі ознаки, які дають змогу поділити їх на окремі групи: командні й некомандні, контактні й безконтактні, з додатковим приладом і без нього.

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 усіх

учасників. Ускладнює їхні взаємодії те, що під час гри немає заздалегідь зумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємозумовлені й спрямовані на вирішення 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. Допомагаючи один одному як у нападі, так і в захисті, гравцям слід 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.

Ігрова діяльність є ефективною формою для вирішення поставлених завдань з фізичною виховання. Вона являє собою спосіб стимулювання активності старших підлітків, їхніх мотивів, інтересів, сприяє розвитку винахідливості, ініціативності, дружелюбності, самодіяльності й колективності. Застосування цієї форми у фізичному вихованні дає змогу школярам самореалізовуватися, прагнути досягти поставленої мети, розвиває уміння самостійно долати різні життєві труднощі. Як форма виховання, ігрова діяльність проводиться з урахуванням вікових і статевих особливостей учнів 8-9 класів, а також психологічних чинників, які характеризувалися тим, що всім старшим підліткам властиве прагнення до здорового суперництва, бажання бути завжди першим. У процесі змагань в учнів також формувалася громадська думка, вміння оцінювати свої й чужі досягнення.

Наприклад, у Одеській загальноосвітній школі I-III ступенів Малиновського району під час організації змагань з волейболу на призи відомих спортсменів проводилися: пошукова робота, зустрічі зі спортсменами, походи до Музею спортивної слави тощо. Напередодні змагань старші підлітки готували самостійно інвентар: м'ячі, волейбольну сітку, прапорці для проведення змагань, пристосування для підняття Прапора, місце для суддівського стояка, а також займалися підготовкою й пошиттям Державного Прапора, музичним супроводом, записом Гімну України, відпрацюванням перешиків команд перед змаганнями, хореографічними виступами. В обов'язки учнів середніх класів також входило організація відкриття, проведення й закриття спортивного свята. У процесі проведення змагань з волейболу, під час перерв між іграми розповідали про спортивні досягнення відомих спортсменів свого регіону, на призи яких проводилися змагання.

Також під час підготовки до спортивних змагань з волейболу старші підлітки знайомилися з історією і досягненнями своєї школи, спілкувалися з відомими спортсменами свого регіону, кращими випускниками школи, які проживають у їхньому селі, районі. Також учні середніх класів брали активну участь у переписці з відомими людьми через мережу Інтернет та інші електронні носії, що дало змогу запросити їх на спортивне свято. На відкритті успішним спортсменам надавали

вступне слово, які розповідали про , власні спортивні результати і як їх досягти. Обов'язковою умовою для всіх учасників гри були заняття в спортивній секції з волейболу, участь у змаганнях різних рівнів, виконання державних тестів, нормативів, спортивних комплексів. Участь у таких заходах допомагала старшим підліткам краще знати історію рідної школи, села, району, героїв і відомих людей своєї місцевості, зміцнювати власне здоров'я, формувати в них фізичну вихованість.

Висновки. Отже, проведені дослідження засвідчує, що ігрова діяльність, яка сприяє формуванню фізичної вихованості старших підлітків і низки позитивних навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідомі дисципліна, активність, почуття відповідальності тощо.

Різноманітні рухи і дії, що виконуються під час ігрової діяльності, здебільшого на свіжому повітрі (тобто в сприятливих гігієнічних умовах), мають великий оздоровчий вплив, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму школярів. Також значно впливає ігрова діяльність на центральну нервову систему, моторне виконання рухів, часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності, сприяють збільшенню сили, рухливості й лабільності нервової системи, позитивно впливають на розвиток зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі: [навч. посібник] / В. Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.

3. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х кн. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: наук. видання / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.

4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.

5. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: [учебно-методическое пособие] / Л. В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.

6. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: [навчальний посібник] / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.

7. Козленко Н. А. Школьникам привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. – К.: Рад. школа, 1985. – 118 с.

8. Кон И. С. Открытие "Я" / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.

9. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский. – К.: Рад. школа, 1989. – 126 с.

10. Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є. В. Столітенко, О. В. Тимошенко та ін. – К.: ВТФ "Перун", 2005. – 272 с.

Подано до редакції 22.03.13