

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ПОЗАКЛАСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РОБОТА З
ПІДЛІТКАМИ 14-15 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЇ ТАЙСЬКОГО
БОКСУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411 групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Овсепян Гензель Норікович

Керівник канд. пед. наук, доцент
Глухов І.Г.

Рецензент канд. пед. наук., доцент
Шалар О.Г

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Східні єдиноборства як засіб виховання особистості....	6
1.1. Індивідуально-психологічні особливості підлітків.....	6
1.2. Спорт, як засіб виховання підлітків.....	14
1.3. Східні єдиноборства, їх концепція виховання особистості.	19
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	31
2.1. Організація дослідження.....	31
2.2. Методи дослідження.....	31
2.3. Можливості здійснення фізкультурно-спортивної роботи в умовах секції тайського боксу.....	31
2.4. Умови і зміст виховної роботи.....	35
РОЗДІЛ 3. Вплив педагогічних засобів і методів на моральний, вольовий і фізичний розвиток підлітків.....	37
3.1. Порівняльна характеристика фізичного розвитку підлітків досліджуваних груп.....	37
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ.....	44
Додаток А.....	45
Додаток А.....	48

ВСТУП

Актуальність. В Україні протягом останнього часу склалась тривожна ситуація: різко погіршилось здоров'я й фізична підготовленість дітей та учнівської молоді. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, психологи, природна рухова активність дітей неухильно знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й шкільної гігієни свідчать про “омолодження” і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а майже позбавлений руху спосіб життя [20].

Аналіз матеріалів про вивчення рівня фізичного розвитку та рухових здібностей учнів, свідчить про те, що у більш як 50 % учнів з відхиленням фізичного і функціонального розвитку, з порушенням функцій опорно-рухового апарату, затримкою психічного розвитку, з порушеннями зору та ін. Уроки фізичної культури, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15-20 % необхідного добового обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів.

Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Діти повинні одержувати певну норму фізичного навантаження щодня. Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність удосконалення змісту фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Важливу роль у цьому процесі відіграє позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивна робота.

Цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання урочних і позакласних форм занять, під час яких відбувається засвоєння основ фізичної культури та формування вмінь і навичок щодо організації самостійних занять фізичними вправами, дасть змогу забезпечити

безперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів [36;40].

Тайський бокс, як найбільш доступний і емоційний вид спорту може стати ефективним засобом організації вільного часу підлітків шляхом правильної постановки позакласної фізкультурно-спортивної роботи в школі всіх школярів незалежно від віку й здібностей.

В ході дослідження передбачалося, що використання занять тайського боксу в умовах позакласної фізкультурно-спортивної роботи, дозволить оптимально заповнити вільний час підлітків і сприятиме фізичному і моральному розвитку особистості.

Це, в свою чергу, дозволить позитивно вплинути на фізичний розвиток підлітків, буде сприяти зміцненню здоров'я, а також буде формувати стійкий, позитивний інтерес до спорту [1,7].

Об'єктом дослідження є – позакласна фізкультурно-спортивна робота.

Предметом дослідження є – вивчення й застосування спеціальних засобів в секції тайського боксу.

Мета роботи – вдосконалити позакласну фізкультурно-спортивну роботу з підлітками засобами занять в секції тайського боксу.

Перед нами були поставлені наступні задачі:

1. Проаналізувати та узагальнити передовий досвід роботи з організації та проведення позакласної фізкультурно-спортивної роботи;

2. Розробити зміст позакласної фізкультурно-спортивної роботи з підлітками, поєднуючи заняття в секції тайського боксу з виховними заходами;

3. Перевірити ефективність розробленої програми в умовах секції тайського боксу.

Для вирішення поставлених задач використовувались наступні методи:

1. аналіз літературних джерел;
2. педагогічний експеримент;
3. педагогічні спостереження;
4. методи математичної статистики.

Практична значимість полягає в розробці конкретних рекомендацій з організації і проведення фізкультурно-спортивної роботи зі школярами.

Публікації. Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірці статей II Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення» (Херсон, 2020).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 39 сторінці машинописного тексту. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Бібліографія складає 40 найменувань наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

I.1. Індивідуально-психологічні особливості підлітків

Людина – результат впливу на неї соціальної сфери, суспільного характеру діяльності і специфічних умов мікросередовища [38]. Тому йому притаманне те загальне, що є у всіх членах суспільства; типове, характерне для групи людей певної вікової категорії й особливе (індивідуальне), що відрізняє його від інших. Індивідуальність людини формується в конкретних соціальних умовах, суспільних відносинах і проявляється в діяльності. З цієї позиції індивідуальність виступає як фактор розвитку суспільства, співдружності людей, де кожен духовно збагачується за рахунок спілкування з іншими і одночасно збагачує собою, своїм внутрішнім змістом всіх, із ким стикається. І для того, щоб людина могла розвивати свою особистість, спілкуючись із людьми, включатись у спільну з ними діяльність, вона повинна мати в собі здорове, розвинуте соціальне начало. Це означає, що вона повинна засвоїти загально моральні норми, світобачення, соціальні цінності [24, 38].

Вікові особливості учнів відображають в основному типові, характерні для поведінки і діяльності дітей певного віку, статі, специфіку їх, відносин з однолітками і старшими.

Як свідчать дослідження психологів, віковий розвиток школяра в системі міжособистісних відносин визначає його індивідуальні особливості. При цьому становлення своєї поведінки школяра підпорядковується певним закономірностям: спочатку загальні і типові зумовлюють індивідуальне (молодший шкільний вік), потім типове проявляється яскравіше, протидія відображається в поведінці нерідко в конфліктній формі самовираження й самоствердження, сприймаються оточуючими, як незвичайність, несподіваність, а інколи – як відхилення (підлітковий вік). Чим старшим стає учень, тим стійкіше проявляється

загальне й типове, яскравіше індивідуальне. У старших школярів воно прискорює загальний розвиток і становлення особистості [25].

Однак, якщо загальний розвиток підлітка недостатньо високий, то негативна своєрідна поведінка усугубляється віковими особливостями. Справа в тому, що на основі загального розвитку проходить становлення свідомості й самосвідомості, в результаті чого дитина вчиться об'єктивно оцінювати навколишнє середовище, осмислювати своє відношення до нього.

Відставання в загальному розвитку спотворює весь цей процес. І тоді відчуття дорослості (одна з основних вікових особливостей) проявляється як свавілля, недисциплінованість, сліпе копіювання негативної поведінки товаришів і дорослих (куріння, вживання алкоголю, грубість у спілкуванні). Не випадково важкими стають ті підлітки, негативне свавілля яких поєднується з низьким рівнем загального розвитку.

Активність учнів спрямована на пошук ідеалу, життєвих цілей, на побудову відносин, задовольняючих почуття дорослості, потребу в самоствердженні. Проектування свого "Я" тісно пов'язане із спробами проявити себе в практичній діяльності. Взаємозв'язок типового й загального при переважаючому значенні типового складає основу індивідуального становлення підлітка [3].

В духовному житті школяра в перехідний період ведучу роль починає відігравати відношення й досвід поведінки, який визначає розвиток моральних якостей. Розширюються та усугубляються моральні уявлення й поняття. Особливо хвилює підлітків характер спілкування з дорослими й однолітками на основі моральних норм. В результаті осмислення суспільних ідей, категорій моралі, накопичення особистого досвіду спілкування задовольняється одна з основних вікових особливостей – загострена потреба в спілкуванні).

Отримання в процесі навчання і виховання моральних знань прискорюють процес формування навичок поведінки і особистих якостей

підлітків, Але інтенсивне засвоєння моральних норм і вимог без належного їх аналізу може привести до відставання моральної свідомості від розвитку моральних почуттів і поведінки, спотворенню основних потреб (у спілкуванні, самовираженні, самоствердженні). Звідси і виникає грубість, дратливість, неврівноваженість. Невміння аналізувати складні зв'язки між високими прагненнями і своєю реальною поведінкою нерідко приводить підлітка до копіювання поганих прикладів, аморальної поведінки інших людей [17, 30]. Виникає типова для учнів реакція на негативне: вони або бурхливо протестують проти негативних учинків і дій оточуючих, або некритично сприймають їх як зразок для власної поведінки. Зв'язок морального досвіду поведінки учнів із їх ведучими потребами складає друге підґрунтя для прояву індивідуальності в цьому віці.

Бурхливий ріст організму і збільшення фізичної сили сприяє успіху підлітків у різних видах практичної діяльності. У зв'язку з фізичним розвитком збільшується інтерес до себе, з'являється відчуття дорослості, прагнення до самостійності. Все це створює позитивні передумови до включенні підлітків в різні види діяльності, в тому числі і до занять фізичними вправами й спортом. Збагачення діяльності сприяє інтенсивному формуванню дисциплінованості, організованості, витриманості, цілеспрямованості, наполегливості й інших важливих якостей. В процесі розвитку і ускладнення діяльності здійснюється взаємозв'язок і удосконалення особистих якостей, виробляється єдність свідомості й поведінки [36, 38].

Фізичний розвиток при одночасному рості свідомості прискорює загальний розвиток особистості: підлітки не тільки намагаються діяти, але і розуміють, на що направлені їх зусилля, як організувати свою роботу [8, 9]. Правда, інколи виникає розрив між збільшеними фізичними можливостями й розумінням життя, оцінкою обставин. Незнання своїх можливостей, сфери застосування своїх фізичних сил і здібностей,

неефективність практичної діяльності усугубляє особисті недоліки: пасивність, байдужість, небажання прикладати зусилля в тій чи іншій діяльності.

Якісно новий рівень поведінки можливий у зв'язку з ростом самосвідомості. Коли в свідомості підлітків складається уява про властивості і особливості власної особистості, стає можливою об'єктивна самооцінка, а значить – і усвідомлення вимог до себе, своєї діяльності й поведінки. Під впливом різних видів діяльності і оцінки результатів, яку дають педагоги і колектив, складаються критерії оцінки особистості й самооцінки, стає можливим їх взаємозв'язок. Завдяки цьому формується потреба в регуляції поведінки, а потім – і покращення особистих якостей, тобто утворюється психологічна основа для самовиховання й виправлення недоліків [18, 22, 35].

Потреба в самопізнанні негативного в собі виникає з необхідності відповісти на поставлені вимоги товаришів і дорослих, підняти себе на рівень своїх ідеальних уявлень. По суті, ця вікова особливість – важлива передумова переходу від виховання до самовиховання, взаємозв'язку виховання в колективі із самовихованням, формування позитивних якостей і подолання недоліків. Однак, в цьому віці можливі проблеми в розвитку самосвідомості, пов'язані із загальним формуванням інтелекту школяра [16, 25].

Абстрактне мислення лише в старшому підлітковому віці отримує ведучу роль у розумовій діяльності учнів. Невміння логічно і всебічно аналізувати свою поведінку й поведінку оточуючих приводить до категоричних оцінок загального на основі одного-двох фактів, до помилок у виборі друзів, до розчарувань. При цьому притаманний багатьом учням розрив між індивідуальною й суспільною свідомістю позначається на тому, що вимоги і моральні норми не рідко вступають у протиріччя з внутрішнім світом особистості. В результаті неправильного вирішення цього протиріччя (внаслідок помилок в сімейному й шкільному вихованні,

негативного впливу мікро середовища) суспільні інтереси і цілі не визначають мотивів поведінки того чи іншого підлітка. У нього спостерігається невідповідність мотивів і форм поведінки.

Ось чому єдність свідомості й поведінки забезпечує розвиток мислення, самосвідомості, формування об'єктивної самооцінки. В цих параметрах вихованості і проявляється індивідуальна поведінка підлітка. Невихованість пов'язана з недостатнім життєвим досвідом приводить до того, що підлітки не завжди можуть відрізнити суттєве від несуттєвого у поведінці, об'єктивно оцінити події й факти. Збагачення індивідуального досвіду таких учнів повинно здійснюватися в єдність із засвоєнням ними ціннісних орієнтирів суспільства. В іншому випадку у підлітків може скластися спотворене враження про дійсність, що приведе до відхилення в моральному розвитку [2, 3, 4].

Дії та вчинки підлітків відображають умови і організацію їх, життєдіяльності. У складних ситуаціях у підлітка виникає певне відношення до оточуючих людей, до діяльності, до самого себе. На основі цього відношення, багато раз проявленого в різних ситуаціях, формується та чи інша особиста якість. Негативні життєві умови виробляють протиріччя у відношенні до дійсності, що приводить до порушення в структурі формування якості. Звідси і невідповідність підлітка до різних видів діяльності, до виконання вимог дорослих, невміння будувати з ними відносини на ґрунті взаєморозуміння, єдності особистих і колективних, суспільних інтересів [28, 31].

Якщо невідповідність до діяльності і відносин ускладнюються негативними життєвими ситуаціями, помилками в сімейному й шкільному вихованні, негативним впливом, тоді одні якості розвиваються посилено, а інші – сповільнено. співвідношення позитивних якостей і особистих недоліків, вікові особливості, сформованість соціально цінного життєвого досвіду та характер спілкування виступають критеріями типізації індивідуальності підлітка.

Якщо у підлітка переважають позитивні якості, нормально проявляються всі духовні потреби (у діяльності, спілкуванні, самоутвердженні в колективі на основі діяльності, самопізнання та ін.), значить їх життєвий досвід формується у відповідності із соціальними нормами.

Це, у свою чергу, додає стабільності особистим якостям підлітка – дисциплінованості, порядності, чесності. Окрім цього, вони характеризуються в цілому активністю й комунікабельністю. Таких підлітків з високою виконуваністю й навальністю можна віднести до першої групи. Основними рушіями до навчання і суспільно корисної діяльності є вимоги, прохання, поради старших і однолітків. Суть індивідуального підходу до підлітків першої групи полягає в правильному виборі стилю і тому відносини зі сторони тих, хто виховує. Довір'я й повага – основні моральні педагогічні норми виховного впливу, при спонуканні пробудження почуття власної самоповаги стимулюється потребою в самовихованні [2, 26, 27].

Якщо в співвідношенні особистих якостей спостерігається суперечливість, перевага або позитивних, або негативних проявів, тоді поведінка і діяльність підлітка характеризується імпульсивністю (то активністю, то пасивністю), не маючи визначеної мотивації.

У таких підлітків миттєві бажання, настрої, захоплення можуть викликати то моральні, то аморальні вчинки. Низький рівень розвитку особистісних якостей відображається перш за все на індивідуальному досвіді діяльності й спілкування. Підлітку важко у навчанні, як правило, тому що у нього не має навчальних само стимуляцій. Він намагається вибрати для самоствердження ту діяльність. Де має багатий досвід. І те коло людей, із якими він знаходить взаємопорозуміння і не упереджене ставлення до його поведінки. Таких підлітків, які характеризуються середньою вихованістю й успішністю у навчанні, можна віднести до другої групи. В них не сформувались недоліків поведінки, але ці підлітки вже потребують

особливої уваги педагогові своєчасного педагогічного коректування вчинків. Стиль виховання підлітків такого типу та індивідуальний підхід до них ґрунтується на принципі паралельних педагогічних вимог.

I, нарешті, третя група – підлітки з переважаючими стабільними негативними якостями, якщо є одна або дві яскраво виражені негативні якості. Це так звані „важкі” діти, яким властива перш за все лінь і егоїстичність.

Виховний процес оптимально сприяє формуванню індивідуальності підлітка в тому випадку, якщо він вирішує протиріччя між основними передумовами загальної, типової і своєрідної цілісної поведінки підлітка [14, 16, 31]. Ось чому для утворення й розвитку позитивної поведінки підлітків необхідно:

- організувати діяльність і спілкування підлітків таким чином, щоб був забезпечений успіх кожному вихованцю, сприяти застосуванню позитивних якостей, сил і здібностей підлітка в тій діяльності, в якій особливо помітні їхні здібності;

- постійно вести роботу по формуванню самосвідомості, об'єктивної оцінки і самооцінки позитивного й негативного;

- збагачувати індивідуальний досвід підлітків за рахунок досвіду колективу, старших і однолітків; навчати протидії негативним прикладам і впливам інших осіб, формувати самостійність у поведінці.

Негативна поведінка підлітків виникає на тій ж самій психологічній основі, що і позитивна, але в тому випадку, якщо не вирішується, а поглиблюється протиріччя між свідомістю і поведінкою, потребами і діяльністю по їх, задоволенню, якщо інтегративні якості особистості недостатньо сформовані [3,17].

До умов, які поглиблюють особистісні недоліки і негативний досвід поведінки, відносять: невідповідність педагогічної оцінки особистості і самооцінки підлітка; довго тривалості психотравмуючої ситуації, негативні для підлітка обставини в колективі, школі, родині; забезпечення

дорослими членами родини моральних вимог; недостатня реалізація єдності загальних і індивідуальних цілей виховання; відсутність передбачення і проектування розвитку якостей особистостей у школі та дома; неправильна організація діяльності підлітків [2, 21].

Різні співвідношення негативних факторів здійснюють негативний вплив на психіку підлітка, видозмінюючи її, формуючи специфічні особливості поведінки. Індивідуальність підлітка в цьому випадку характеризується комплексом стабільних негативних якостей і недоліків. Таких учнів, як уже вказувалось, називають „важкими”. В них яскраво виражена егоїстична спрямованість, яка проявляється в протиставленні себе оточуючим, небажання вчитися, а також висока протидія виховному впливу. „Важкого” підлітка відзначає стійкість конфліктного стану по відношенню до колективу (однолітків), педагогів, батьків.

Цей внутрішній стан знаходить вираження в певному стереотипі поведінки. Негативний досвід поведінки, що склався, перетворює особистісні недоліки в негативні якості і в поєднанні з ними пробуджує потребу до беззвітного, неконтрольованого стилю життя. Пошуки умов і способів задоволення цієї потреби і відрізняють перш за все поведінку підлітка. Просліджується чотири стадії розвитку негативних особливостей в індивідуальності підлітка:

1) поява особистісних недоліків унаслідок неправильного виховання і негативного зовнішнього впливу, невідповідності до діяльності і між особистісних відносин;

2) закріплення особистих недоліків в звичних формах поведінки, як результат помилок учителя, що повторюються. Або постійного негативного зовнішнього впливу;

3) створення стереотипу негативної поведінки в результатах особистих недоліків у негативні якості;

4) виникнення потреби у негативній поведінці на основі негативних якостей і отриманого негативного досвіду поведінки, наявність,

виправдовуючи мотивів.

Тому розвиток негативної поведінки підлітка пов'язано з їхнім негативним життєвим досвідом, неповноцінністю або необ'єктивністю самооцінки. Невірним осмисленням життя, незрілими переконаннями [11, 33].

Підлітковий вік складний тим, що одночасно з дозріванням внутрішніх передумов швидкого позитивного психічного розвитку особистості виникає небезпека появи й розвитку негативного від невдач у діяльності, помилок у поведінці до правопорушень. В підлітковому віці індивідуальний підхід – основний напрямок профілактики важковиховувальності, оскільки складність психічного розвитку підлітка, особлива підпорядкованість його внутрішнього світу негативному впливу завжди несуть за собою небезпеку появи негативної поведінки.

В підлітковому віці внутрішньою передумовою індивідуальної поведінки стає зв'язок емоційного й раціонального досвіду з проявами здібностей, задатків. Індивідуальний підхід до підлітків передбачає спочатку встановлення правильних відносин між ними і однолітками, дорослими, потім – розвиток здібностей, застосування їх у колективній діяльності з тим, щоб учні могли задовольнити потребу в спілкуванні, самовираженні [14,25].

1.2. Спорт, як засіб виховання підлітків

Сучасні знання про спорт – закономірний результат пізнавальної діяльності людини. Спорт слід розглядати як багатофункціональне явище культури, як сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, як вид й результат діяльності [39].

Різноманітні фактори спортивної діяльності людей теоретичні узагальнення досвіду тренерів і спортсменів, дослідження педагогів і психологів, біологів і медиків, фахівців інших професій дозволяють узагальнити й сформулювати основні положення теоретико-методичних

основ нової галузі знань – системи підготовки спортсменів.

Об'єктом теоретично-методичних досліджень системи підготовки спортсменів є спорт як вид і результат спеціалізованої діяльності людини.

Надзвичайно корисним для людства результатом спортивної діяльності є досягнутий рівень фізичного удосконалення, володіння руховими вміннями та навичками, підвищена працездатність людини, яка займається спортом.

У вітчизняній та зарубіжній літературі спорт інколи розглядають як складову частину фізичної культури. Дійсно. Спорт є органічною частиною фізичної культури та є сукупністю матеріальних та духовних цінностей, які утворюються й використовуються суспільством для ігрової фізичної діяльності людей, спрямовану на інтенсивну соціалізовану підготовку для наступного максимального прояву здібностей шляхом змагань у за відомо визначених рухових діях.

Відповідно, спорт є діяльністю, яка служить інтересам суспільства, яка реалізує виховну, підготовчу і комунікативну функцію, але не є постійним фахом (професією) людини. Це найяскравіше виражається у дитячому спорті, оскільки спортивна діяльність учнів є позаурочною, не передбаченою державними планами і програмами в якості учбової дисципліни загальноосвітньої школи і здійснюється через позакласні й позашкільні форми роботи, тобто тільки на добровільних засадах [39].

Як ми бачимо, фізичне виховання й спорт тісно пов'язані з іншими сторонами виховання: розумовим, моральним, трудовим, естетичним і, відповідно, здійснює великий вплив на розвиток людини, яка ним займається, в суспільстві. Це пояснюється цілим рядом причин. По-перше, єдністю мети всіх видів виховання; по-друге, діалектикою самого виховного процесу, в ході якого зачіплюються не окремі сторони людської особистості, а особистість цілком; по-третє, наявність загальної основи. На якій ґрунтується виховання, а саме діяльність [1].

У спорті наявні практично всі види людської діяльності: пізнавальна,

ціннісно-орієнтовна, спілкування тощо. Тому в процесі фізичного виховання можна активно формувати свідомість і поведінку людей у потрібному напрямку.

У процесі спортивних занять здійснюється розумове виховання учасників. Це відбувається за рахунок наявності двох зв'язків: безпосереднього й опосередкованого.

Безпосередній зв'язок полягає в тому, що в процесі фізичного виховання здійснюється прямий вплив на розвиток інтелектуальних здібностей учасників. У процесі заняття спортивними вправами безперервно виникають рухові пізнавальної ситуації, вирішення яких потребує значних розумових зусиль. Уже просте вирішення рухової задачі: як зробити рух швидше, точніше, що потрібно зробити, щоб виправити допущену помилку, і т.д. - являє собою ланцюжок розумових операцій, які включають спостереження. Узагальнення, прийняття рішень. Специфічність розумової діяльності в процесі заняття спортом полягає в тісному взаємозв'язку між рухами тіла і розумовими операціями: займаючись безперервно звіряється програма рухів із її фактичним виконанням. В результаті закріплюються усвідомлені зв'язки між м'язовими відчуттями, руховою задачею й способом її вирішення. Рухи стають способом пізнання й засвоєння навколишнього світу.

Опосередкований зв'язок спорту з розумовим розвитком особистості полягає в тому, що заняття фізичними вправами утворюють необхідний фундамент у вигляді міцного здоров'я, яке дозволяє людині повноцінно виконувати розумову діяльність. Заняття спортом нерідко використовуються як засіб зняття розумової напруги й стимулювання інтелектуальної діяльності.

У процесі заняття спортом також відбувається моральне виховання. Воно спрямовано на формування у людини соціально цінних якостей, які визначають її відносини до інших людей, до суспільства, до самого себе і в сукупності представляє те, що прийнято називати моральною вихованістю.

Ця характеристика – стержнева у визначенні особистості. Її зміст обумовлений нормами моралі, які панують у суспільстві [9].

Заняття спортом розвиваються на фоні спілкування в колективі, під керівництвом тренера. Саме спілкування є самим могутнім фактором формування моральних якостей тих людей, що займаються спортом, з самого початку заняття спортом вони починають створювати причетність до колективу і, як наслідок, з правилами і розпорядженнями, вчаться керувати своїми діями, співвідносити їх із діями інших. Так зміцнюється воля. Виховується дисципліна, формується звичка по дотриманню норм моральної поведінки.

В іграх і спортивних змаганнях містяться великі можливості для формування норм колективної поведінки. Оволодіваючи різними командними функціями, учні вчаться не тільки організовувати свою поведінку, але й активно впливати на дії своїх товаришів, сприймати завдання колективу як свої особисті, мобілізувати діяльність інших в інтересах колективу. Під керівництвом тренера закріплюються такі важливі моральні якості, як відповідальність перед колективом. Почуття гордості за успіх товаришів, команди тощо [35].

Головною особливістю спортивної секції є добровільність участі. З педагогічної точки зору ця обставина має свої позитивні й негативні сторони.

З одного боку, добровільне включення сприяє тому, що член спортивної секції охоче таку діяльність обирає й виконує сам без зайвих нагадувань. При цьому забезпечується успішне поєднання цілеспрямованого виховання із самовихованням учнів.

З іншого боку, добровільність зумовлює особливий характер зв'язків членів спортивної секції. Вони мають змогу в будь-який момент вийти зі сфери впливу колективу, що може негативно позначитися на їх фізичному, моральному вихованні, на систематичності занять спортом.

Успішне виховання учнів в умовах спортивної секції забезпечується

певними факторами: відносно сталим складом його членів, їх, взаємовпливом, зв'язком з іншими колективами. Поєднуючись з внутрішніми процесами самовдосконалення школярів згадані фактори викликають позитивні зрушення в свідомості й поведінці членів спортивної секції. Завдання кожного тренера полягає в тому, щоб, по-перше, забезпечити високу ефективність зовнішніх впливів; по-друге, активізувати внутрішні сили тих, хто займається спортом і націлити їх на свідоме самовдосконалення; по-третє, сприяти органічному поєднанню зовнішніх і внутрішніх умов розвитку інтересу до занять, формуванню позитивних звичок [9, 36, 38].

Спорт, як вид діяльності привертає увагу величезної кількості людей, що робить його одним із найбільш популярних видовищ. В сучасному розумінні, спорт – це соціальне явище, явище культури людства, котре має свої духовні та матеріальні цінності.

Для суспільства велике значення має гуманістична цінність спорту. Це процес удосконалення морально-вольових якостей людини, постійна її боротьба за перевагу над силами гравітації, простором і часом, прагнення до пізнання й розвитку можливостей, самоствердження, перевиховання особистості і багато іншого. І все це - в суворо регламентованих нормах спортивного суперництва. Престижність і естетичність. Високий рівень морально-етичних норм загальної діяльності – усе це духовні ознаки сучасного спорту [39].

Досягнення науки про спорт. Використання її результатів в інших галузях: медицині, мистецтві, фізичній культурі, педагогіці, психології, антропомаксимології*, військових науках – це сукупність духовних цінностей спорту.

Олімпійські ідеали світу, прогресу людства, радості спілкування, справедливості та благородства спортивної боротьби, неприйняття расизму та апартеїду, демократизм – ось основні гуманістичні, духовні цінності спорту.

До сукупностей матеріальних цінностей спорту слід віднести види спорту, їх постійний розвиток протягом усієї історії людства; спортивне обладнання і новітню технологію його виготовлення; спортивні споруди, архітектуру та технологію їх будівництва; наукове, медичне та методичне устаткування й апаратуру, і, навіть, спортивну моду.

Використання всіх цих духовних і матеріальних цінностей дозволяє здійснювати морально-етичне виховання й перевиховання підростаючого покоління [9,36].

1.3. Східні одноборства, їх концепція виховання особистості

Сьогодні тисячі людей по всьому світі практикують східні одноборства в тій чи іншій його формі. Різноманітність стилів пов'язана, як з індивідуальними особливостями учнів, так і вчителів.

Передумови зародження й розвитку бойових мистецтв.

Історія розвитку бойових мистецтв має давні витoki та свої традиції.

Сучасний спорт, як суспільне явище, набув широкого розповсюдження тільки на початку ХХ століття. В історії розвитку бойових одноборств можна виділити такі імена, як: Масутацу Ояма – засновник стилю Кіокушин-кай карате, Гітін Фунакиши – засновник стилю Шотокан карате, Дзігаро Кано – засновник боротьби Дзюдо, Рам Муай – засновник тайського боксу Муей тай. Можна пригадати ще багато інших видатних людей які були засновниками різних стилів та напрямків бойових мистецтв, котрі в подальшому набули дуже великої популярності і масовості.

Людство постійно прагне до бездоганності, котре виявляється у всіх формах його діяльності, найбільш яскраво це зображено в бойових мистецтвах, особливо в східних його видах. Основою східних бойових мистецтв є карате, суттю і ціллю якого являється досконалість духу через розвиток і тренування тіла.

Історія виникнення бойових мистецтв бере свій початок більш ніж

2000 років тому. Бойові мистецтва стали виникати у різних народів по мірі того, як необхідно було захищати себе, та своїх рідних від сусідніх племен, та хижаків, які постійно загрожували людству на протязі багатьох років.

Розглянемо виникнення бойових мистецтв на прикладі карате. Витоки карате налічують більш ніж тисячолітню історію. Коли Драхма був у монастирі Шао-лінь у Китаї, він навчав своїх учнів фізичного тренування для розвитку вміння терпіння (витривалості) та фізичної сили, і включив цю сувору дисципліну як складову частину своєї релігії. Ці методи фізичного тренування в подальшому розвивалися та удосконалювалися і стали відомими як мистецтво боротьби Шао-ліня. Мистецтво боротьби було вивезено на Окінаву, де воно змішалось з місцевими прийомами боротьби жителів островів.

Населення архіпелагу Рюкю у значній мірі сприяли розвитку прийомів, які використовуються в карате сьогодні. У 1609р. клан Симадзу з острова Кюсю заволодів Рюкю й конфіскував у місцевого населення усю зброю. Залишившись беззахисними, населення Рюкю були вимушені посилено тренуватися прийомам рукопашного бою, та цим вони розвивали методи, котрі, мабуть й будуть у майбутньому переважати над іншими відомими видами самооборони. Навіть сьогодні народ Рюкю – найбільш великі практики карате у всьому світі. Причиною цього, безперечно, не тільки фізична, а й духовна, бо в певному значенні карате є вираженням сміливої дії маленької нації проти поневолення її більш могутніми сусідами.

Карате вперше було показано японській общині у 1922р., коли Гітін Фунакоши, котрий був тоді професором педагогічного коледжу на Окінаві, був запрошений для лекцій та демонстрації бойового мистецтва на традиційний огляд, організований Міністерством просвітництва. Його виступ вразив публіку і він був просто завалений проханнями викладати у Токіо.

Карате з'явилося та розвивалося на Сході, як бойове мистецтво,

потім, розвивалося та змінювалося у віках, карате стало високоефективним засобом охорони, але й захоплюючим змагальним видом спорту, не змогло б проіснувати так довго якби не було б чимось більшим ніж просто комплексом прийомів боротьби. Карате повинно розглядатися не тільки як мистецтво вести війну, вразити ворога, а й засіб саморозвитку у фізичному та духовному розумінні. Загалом же карате слід розглядати як шлях та засіб самовдосконалення характеру.

Весною 1936 року було засновано перший зал карате-до під назвою «Шотокан». «Шото» або «Сьото» - псевдонім вчителя, а «Кан» - будова, дім. В цьому залі удосконалювали своє майстерство самі достойні бійці з усієї Японії. Вони з гордістю казали: «Ми з Шотокану». У 1935 році провели перше спортивне (шіай) куміте по правилах іпон шобу, формуючи карате-до (Шотокан) і як цікавий вид спорту для розвитку теорії спорту та духу й тіла. Саме цій частині ми зобов'язані розвитку всесвітнього карате-до.

У 1937 році у Японії вводиться викладання карате-до за методом Шотокан у флоті та у військах

У 1970 році у Токіо відбувся перший чемпіонат світу за правилами іпон-шобу (за правилами Шотокану, що підтримував його авторитет та ріст популярності у світі) та відбулася конференція WUKO, куди ввійшли Європейський, Панамериканський, Азійсько – Тихоокеанський й Африканський союзи карате. Правила Шотокан ексклюзивно використовувалися на чемпіонатах Світу й континентів до 1975року. У 1977 на 4-ім чемпіонаті світу вперше використали правила санбон-шобу.

Але й після цього правила Шотокан залишаються найпопулярнішими. Пізніше на базі Шотокан карате були створені інші стилі та напрямки сучасного карате такі як: Кіокушин карате, Годзю-рю карате, Шидокан, Сі торю, Вадорю, Косікі карате, Ошихара карате, та багато інших стилів, які користуються великою популярністю в світі.

Пізніше з карате виходить такий стиль бойового мистецтва як Кік-

боксинг (перша його назва – американське карате). Засновником цього стилю бойового мистецтва прийнято вважати американського актора Чака Норіса. Саме Чак Норіс призвів реформу в класичному японському карате для того щоб створити стиль бойового мистецтва, який би мав велику популярність у Америки.

Але не дивлячись на різноманіття стилів і напрямків сучасних бойових мистецтв, найпопулярнішим все ж таки Шотокан карате.

Шотокан відповідає цілям та задачам фізичної культури. Є найважливішим компонентом цілісного розвитку особистості, частиною загальної культури, створює стійку мотивацію й потреби до здорового та продуктивного стилю життя та самовдосконаленню, досягнення високого рівня психофізичної підготовки. У Шотокан широкий діапазон фізичного навантаження. Вимоги дотримання етикету та поваги до противника виключають появу жорстокості та насилля, котрі наказуються дискваліфікацією. Початкові етапи багаторічної підготовки спортсменів взагалі не потребують інвентарю та спеціальної площадки, тільки спортзал. Для того, щоб отримати високі результати необхідно дешеве обладнання (мішки, лапи й т. д.).

Шотокан відповідає цілям та задачам фізичної культури. Є найважливішим компонентом цілісного розвитку особистості, частиною загальної культури, створює стійку мотивацію й потреби до здорового та продуктивного стилю життя та самовдосконаленню, досягнення високого рівня психофізичної підготовки. За відмінністю зі спортивним карате у схватках, наряду з ефективністю дій, оцінюється їх технічна правильність з позиції стилю. Один рух може привести до перемоги чи поразки, що різко збільшує психологічну напруженість бою, поясняє його недовготривалість. Цей же факт дозволяє розширити віковий діапазон учасників змагання, що зв'язано з відновними здібностями організму та низьким рівнем травматизму. Змагальні програми з обов'язковим реальним, але раніше відомим ударом дозволяє показувати техніку навіть дітям дошкільного

віку, жінкам та похилим людям. Для добре підготовлених спортсменів є розділ дзю-куміте – умовно-контактний бій з демонстрацією комбінованої техніки.

Багатофункціональна підготовка дозволяє спортсменам з Шотокану виступати в федераціях спортивного карате, контактного карате, кікбоксінгу, тайквондо та інших і отримувати високі результати.

У 1981 році майстер карате Кіокушин Адзума Такаши створює універсальний стиль карате, який отримав назву Дайдо Джуку карате. Змагальними правилами цього виду карате дозволені удари руками і ногами практично в будь яку частину тіла, а також дозволені удари ліктями, коліннями і навіть головою. Також дозволено проводити захвати, кидки, больові та удушаючі прийоми. Цей стиль бойового мистецтва увібрав у себе все найкраще з усіх стилів одноборств: удари руками - з боксу, удари ліктями та колінами – з Тайського боксу Муай Тай, удари ногами – з класичного карате, елементи боротьби – з Дзюдо. У цьому стилі існує мінімум обмежень, тому друга його назва – “яросне карате”. Навіть дивіз Дайдо Джуку карате- “реальніше тільки життя”. Тайський бокс по своїй суті є мистецтвом перемагати самого себе [40]. Це визначення на перший погляд може здатися дивним. Ввійшло у звичку оцінювати послідовника тайського боксу по деформації його рук, так як добре відомо, що одна з улюблених розваг полягає в тому, щоб ламати руками дошки, черепицю, цеглу. Звичайно, такі вправи існують і служать для перевірки сили ударів тайбоксерів (той, що займається тайський бокс), але існують багато інших, більш цікавіших аспектів тайського боксу.

Тайський бокс – одне з бойових мистецтв, мета якого полягає в тому, щоб дати тайбоксеру можливість перемогти суперника. Тайський бокс вчить людину змагатися лише тією зброєю, яка дана їй з народження – кулак, рука, нога, коліно, тощо. Це спосіб ведення боротьби, який стоїть в одному ряду з дзюдо, айкідо [34, 40].

Тайський бокс стає все більш і більш популярним, причому не тільки

в Таїланді, де він став частиною програми фізичного виховання в учбових закладах, але і в Америці та Європі.

В даний час складно відшукати джерела бойового мистецтва Таїланду. Однієї з причин цього є 300-літня кровопролитна війна за незалежність королівства Сіам (колишня назва Таїланду) у ході якої були загублені всі архіви Сіаму. Існує багато легенд про 700-літню історію Муай Тань. Наприклад 500 років тому, відповідно до легенди, принц Таїланду Наресуан звернувся в бої до принца Бірми: “Брат мій принц! Виходи з тіні дерева. Уб'ємося заради честі наших імен і на подив майбутнім століттям”. Відповідно до легенди супротивник прийняв виклик і програв бій, а потім і усю війну Сіаму.

У 1929 році в тайський бокс були введені сучасні боксерські рукавиці, нові правила і вагові категорії Муай Тань іноді називають “бій за допомогою духів”. Ритуальний танець бійців (РАМ МУАЙ), що незмінно випереджає двобій, нагадує шаманський танець північних чи народів викликання духів, при якому боець входить у своєрідний транс, змінене стан свідомості [19].

Невід'ємною частиною боїв є музичний супровід ритуального танцю і самого бою. На Заході використовується записана музика. У Таїланду ж змагання проходять під акомпанемент живої музики, де темп і тон музики міняються в залежності від подій, що відбуваються в ринзі тим самим утягуючи глядачів і учасників бою в загальну дію. Як відомо, ритм звільняє свідомість від тягара формальної логіки, розковує психіку і приводить її, як це часто буває на концертах рок-музики в стан трансу. В історії всіх народів подібні сутички під музику - реліктова спадщина тих часів, коли чоловіки боролися за жінку в шлюбному двобої. У Таїланду по самих дрібних деталях танцю болільники часом визначають рівень техніку бійця і навіть хто перемає.

Заборона занять карате в СРСР у 1984 році змусила прихильників східних одноборств шукати нові види бойових мистецтв, які, на їх думку

не потрапили б під цю заборону. Так виникла зацікавленість до у-шу, тхеквон-до, кік-бок-сингу, а пізніше до тайландського боксу [5,16,24,32,38].

У листопаді 1988 року завдяки активній роботі, яку проводили В.Ричко та В.Бородін, в Одесі створюється Одеське об'єднання східних одноборств, у якому активно розвивається тайландський бокс. У березні 1990 року створюється Федерація тайландського боксу у М. Києві.

Цього ж року, завдяки зусиллям представників Одеського об'єднання східних одноборств був встановлений зв'язок з Європейською асоціацією Муей Тай. Протягом першої половини 1991 року, за запрошенням президента цієї організації Т.Харіна і завдяки активній допомозі одесита-бізнесмена Всеволода Лісовицького, одесити двічі побували в Амстердамі, де прийняли участь в інструкторських курсах з тайландського боксу, а Одеське об'єднання стало членом Європейської асоціації Муей Тай [29].

У червні 1991 року був організований і проведений перший професійних бій з Муей Тай між болгарським тай боксером Івайло Горлишкі та Олегом Мінто, представником Одеського об'єднання східних одноборств. Таким чином, було закладено початок розвитку професійного Муей Тай в Україні.

Осіною 1991 року В.Ричко на запрошення секретаря Європейської асоціації Муей Тай Детлефа Тюрнау, відвідує Німеччину, де успішно проходить інструкторський семінар з Муей Тай, і у 1992 році створює в Одесі перший офіційно зареєстрований спортивний клуб тайландського боксу "Муей Тай" [22].

Протягом 1991-1992 років український Муей Тай стає членом всіх міжнародних організацій, які існують на той час.

У квітні 1993 року в Бангкоку (Таїланд) українські тайбоксері вперше прийняли участь в першому міжнародному турніру з Муей Тай серед любителів. Команда України була представлена 4 спортсменами. Двоє з них стали на п'єдестал. Це були представники Одеського клубу тайбоксу [29].

Під час проведення цього міжнародного турніру відбулася конференція Міжнародної федерації аматорського Муей Тай (IFMA), що дало початок розвитку аматорського Муей Тай на міжнародному рівні. Тоді Україна увійшла до складу IFMA.

У липні 1994 року в Одесі була проведена перша зустріч між командами України і Таїланду. Вперше Україна приймала спортсменів країни родоначальниці цього бойового виду мистецтва. Команда України перемогла з рахунком 3:2.

У грудні 1994 року на першому чемпіонаті світу з Муей Тай серед любителів українська команда здобула п'яте місце серед 23 команд.

Одеський клуб тайландського боксу в період з 1991-1994 роки організовує і проводить вісім міжнародних турнірів за участю спортсменів ближнього і дальнього зарубіжжя. Різко зростає зацікавленість до тайландського боксу і у багатьох містах України створюються клуби та секції з Муей Тай, встановлюються контакти, йде обмін інформацією між клубами та секціями. Виникає необхідність створення всеукраїнської організації, яка об'єднала б всіх бажаючих.

У червні 1995 року затверджується і реєструється Міністерством Юстиції України федерація тайландського боксу Муей Тай (УФТБМТ). Штаб-квартира федерації знаходиться у місті Одесі, яке вважають колискою українського Муей Тай [28].

Керівництво федерацією очолив Геннадій Труханів. Завдяки його активній роботі розвиток тайландського боксу отримав більш якісну сходинку свого розвитку.

У жовтні 1996 року в Одесі відкривається Всеукраїнський центр тайландського боксу, який відповідає всім міжнародним вимогам для підготовки інструкторів, суддів і спортсменів високого класу, а у вересні 1997 року відкривається перший в Україні Дитячо-юнацький спортивний центр тайландського боксу, де навчання дітей відбувається за спеціальною методикою і починається з 7 років [26].

Регулярно, 1-2 рази на рік члени збірної команди України проходять навчально-тренувальні збори в кращих клубах та спортивних таборах Таїланду. Команда України приймає участь у всіх міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу і Європи.

У жовтні 1995 року у м. Одесі Українська федерація організувала та провела міжнародний турнір “Збірна України – збірна світу”, в якому прийняли участь найкращі тай боксери світу.

У лютому 1996 року в м. Одесі відбувся перший офіційний чемпіонат України, в якому прийняли участь спортсмени з 19 областей України, за результатами якого були присвоєні перші звання майстрів спорту.

У жовтні 1998 року у м. Києві відбувся чемпіонат Європи з тайбоксу, перший любительський міжнародний чемпіонат такого рівня який відбувся на території України. Команда України здобула 12 нагород – 4 золоті, 2 срібні та 6 бронзових.

На юніорській першості світу у вересні 1999 року українські спортсмени підтвердили високий рівень української школи, здобувши 3 золоті, 1 срібну та 2 бронзові нагороди посівши перше загальнокомандне місце.

На чемпіонаті світу у м. Каорлі (Італія) у листопаді цього ж року національна збірна України посіла 2-е загальнокомандне місце здобувши 2 золоті, 4 срібні та 3 бронзові нагороди [29].

Такі досягнення Національної Української федерації тайландського боксу сприяли підйому авторитету федерації на міжнародному рівні і в листопаді 1999 року на всесвітній конференції Міжнародної федерації аматорського Муей Тай, В.І.Ричко був обраний віце-президентом IFMA, а федерація отримала ліцензію на проведення 1-го чемпіонату Європи з аматорського Муей Тай, який провела у травні 2000 року у м. Одесі на високому організаційному рівні, що було відмічено зарубіжними спортивними виданнями. Участь прийняли 16 країн Європи. Україна посіла перше загальнокомандне місце, здобувши 11 золотих, 7 срібних та 6 бронзових нагород.

За великі досягнення у розвитку тайландського боксу як в Україні, так і на світовій арені, Українська федерація тайландського боксу Муей Тай у січні 2000 року отримала статус Національної федерації, відповідно до якого отримала від держави права на:

- розвиток тайландського боксу Муей Тай в Україні,
- на проведення в Україні міжнародних і національних змагань з цього виду спорту,
- представляти Україну у всіх міжнародних організаціях з цього виду спорту [29].

На сьогодні Національна українська федерація тайландського боксу Муей Тай об'єднує близько 60 клубів з 20 областей України. Федерація підготувала 67 майстрів спорту України, 24 майстри спорту міжнародного класу, 8 разів спортсмени федерації здобували звання чемпіонів світу, 11 разів ставали срібними та 14 разів бронзовими призерами чемпіонатів

світу, 13 разів здобували звання чемпіонів Європи, 12 разів ставали срібними, 13 разів бронзовими призерами чемпіонату Європи.

Федерація регулярно проводить національні чемпіонати, Кубки та першості України, з успіхом робить все для того, щоб Україна далі входила до складу країн-лідерів цього виду спорту.

В тайському боксі на перше місце ставлять етикет і покращуючи техніку, прикладають зусилля для удосконалення духу. Етикет для народів Сходу в цілому мало зрозумілий і здається набором застарілих ритуальних дій, які просто прийнято виконувати. Це невірна позиція, тому що виконання всіх вимог етикету сприяє вихованню таких якостей: внутрішня дисциплінованість, спрямованість, повага до старших тощо [40].

Висновки до першого розділу. Виховання у вузькому значенні слова рівнозначне поняттю “виховна робота”. Воно спрямоване на формування моральних, вольових, естетичних якостей, смаків, норм суспільної поведінки.

Мета виховання – це всебічний і гармонійний розвиток особистості. Це ідеал цивілізованого суспільства, який діє протягом сторіч, починаючи з афінської системи виховання, де й народилося розуміння гармонійної людини. Слід відзначити, що гармонія була метою виховання і в афінській, і в римській, і в візантійській системах виховання, а через тисячу років – в епоху Відродження, й згодом – у період нового часу XVIII – XIX ст. додалася ідея всебічності. Так склалася цілісна концепція ідеалу розвиненої людини.

Спорт є органічною частиною фізичної культури та є сукупністю матеріальних та духовних цінностей, які утворюються й використовуються суспільством для ігрової фізичної діяльності людей, спрямовану на інтенсивну соціалізовану підготовку для наступного максимального прояву здібностей шляхом змагань у за відомо визначених рухових діях.

Відповідно, спорт є діяльністю, яка служить інтересам суспільства, яка реалізує виховну, підготовчу і комунікативну функцію, але не є

постійним фахом (професією) людини. Це найяскравіше виражається у дитячому спорті, оскільки спортивна діяльність учнів є позаурочною, не передбаченою державними планами і програмами в якості учбової дисципліни загальноосвітньої школи і здійснюється через позакласні й позашкільні форми роботи, тобто тільки на добровільних засадах. У процесі заняття спортом також відбувається моральне виховання. Воно спрямоване на формування у людини соціально ціннісних якостей, які визначають її відносини до інших людей, до суспільства, до самого себе і в сукупності представляє те, що прийнято називати моральною вихованістю. Ця характеристика – головна у визначенні особистості. Її зміст обумовлений нормами моралі, які панують у суспільстві.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження проводились на базі спеціалізованої загальноосвітньої школи №2 з поглибленим вивченням іноземних мов Каховської міської ради Херсонської області. Це стало можливим завдяки співпраці ДЮСШ та адміністрації школи. Щира подяка вчителю фізичної культури Грітчину Олегу Олеговичу.

Для організації педагогічного експерименту було створено експериментальну і контрольну групу в кількості по 15 осіб. Експериментальна група займалась два рази на тиждень фізичною культурою, третій раз – тайським боксом. Контрольна група займалась три рази на тиждень фізичною культурою.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач використовувались наступні методи:

1. аналіз літературних джерел;
2. педагогічний експеримент;
3. педагогічні спостереження;
4. методи математичної статистики.

2.3. Можливості здійснення фізкультурно-спортивної роботи в умовах секції тайського боксу

Сильні і яскраві переживання (емоційні), які супроводжують навчально-тренувальні заняття і спортивну діяльність можуть мати великий вплив на створення умов для формування цікавості для підлітків до спортивної діяльності [1,9,18].

Враховуючи особливості даного контингенту школярів, ми в своїй

практичній роботі створювали позитивні колективістські взаємовідносини в групі, які характеризувались стійким інтересом, взаємодопомогою, вимогливістю і відповідальністю один за одного.

Ці відносини визначили основу для виховання колективістських якостей у юних тайбоксерів і вміння взаєморозраховувати свої інтереси з інтересами колективу.

Для ефективної організації фізкультурно-спортивної роботи з підлітками ми використовували наступні форми спортивної діяльності:

- навчально-тренувальні заняття;
- спортивні змагання.

Враховуючи специфічність даного контингенту підлітків на початковому етапі навчання ми вирішили застосовувати навчально-тренувальні заняття з великою кількістю тайбоксерських вправ, а глибоке вивчення техніки і тактики їх, вирішили дещо відкласти, так як стабільність вправ може визвати у даної категорії школярів зниження початкової цікавості до занять. Стійкий інтерес до занять можна сформувати лише при введенні різноманітних тайбоксерських вправ, їх комплексів і спортивних моментів. Це означає, що в кожне заняття потрібно включати емоційно насичені вправи.

До вивчення техніки і тактики на першому етапі слід підходити поверхнево, тому що в цієї категорії підлітків інтерес навіть до спортивних занять дуже обмежений.

Тому початкові заняття будувалися так, щоб підлітки в першу чергу отримували емоційну, фізичну розрядку. Це визвало деяке відставання в технічній і тактичній підготовці, але цей пробіл був ліквідований уже до кінця першого року занять. Але вже в літній період, виходячи з потреб підлітків, навчально-тренувальні заняття проходили з глибоким вивченням техніки і тактики ведення змагальної боротьби (куміте).

На початковому етапі навчання начально-тренувальних заняттях увагу приділяли на покращення фізичної підготовки і на куміте

(змагальної боротьби). При проведенні куміте ми могли спостерігати за поведінкою і діями підлітків у колективі однолітків.

В сукупності з навчально-тренувальними заняттями в нашій виховній роботі широко використовували спортивні змагання. З врахуванням характерних особливостей морально-вольового і психологічного розвитку підлітків експериментальної групи, а також рівня їх інтересу до спортивної діяльності було виявлено, що змагальні вправи і самі змагання стали провідним елементом у формуванні інтересу до спортивної діяльності. Створені змагальні ситуації вимагали від вихованців прояву дисциплінованості, згуртованості, взаємодопомоги.

В результаті проведеної роботи було проведено блок спортивних змагань і змагальних вправ з тайського боксу.

В нього увійшли:

1. Внутрішньо-секційні змагання:

- змагання на правильність і точність виконання прийомів і комбінацій;

- проведення змагань на виявлення переможця в середині секцій (у кінці місяця).

2. Зовнішні:

- сумісні тренування (раз в місяць);

- товариські зустрічі (раз в місяць);

- участь в змаганнях різних рангів.

Постійна участь підлітків в змаганнях сприяє більш ефективному вихованню в них почуття самокритичності, правдивості, комунікабельності, відповідальності, скромності, сміливості, взаємодопомоги, витримки, наполегливості, мужності, волі до перемоги, а також вихованню витривалості, покращення координації, удосконалення технічної і тактичної підготовленості [18].

Для формування і підтримання інтересу до спортивної діяльності у підлітків ми використовували проведення сумісних занять з досвідченими тайбоксерами, що давало можливість наочно показати самовимогливість, дисциплінованість і відношення до виконання вправ.

Проведена робота підтвердила також, що необхідними умовами виховання і перевиховання підлітків є неперервність і систематичність педагогічного впливу в умовах спортивної секції з урахуванням змагальних, групових і індивідуальних особливостей підлітків.

Виховна робота не повинна припинятися і в літній період в умовах секції.

По змісту ця робота повинна бути спрямована на виховання: позитивних моральних якостей; свідомого відношення до навчання і роботи в школі, в спортивному колективі; свідомого відношення до громадської роботи; відповідальності, єдності слова і діла; позитивних морально-вольових якостей, як постійних рис характеру; організаторських навичок в умовах секції, школи; комунікабельності.

Для ефективності бесіди і роз'яснення вони повинні бути короткими, ясними і максимально переконливими, зрозумілими. Їх слід підкріплювати яскравими прикладами.

Моральне виховання підлітків в процесі спортивної діяльності стає можливим, якщо при цьому їх залучають до громадської роботи, спочатку в спортивній секції, а в подальшому і в інших видах діяльності [4, 38].

Отримані в спортивній діяльності морально-вольові якості необхідно поступово переносити на інші види діяльності – учбову, трудову, громадську.

Численні факти отримані в ході даної роботи показують, що навчально-трудова заняття і змагання з тайського боксу при певних умовах є ефективним засобом роботи по вихованню підлітків, а також по

створенню позитивних відносин між підлітками, створенню благодатної моральної атмосфери в секції.

2.4. Умови і зміст виховної роботи

Для проведення процесу виховання підлітків ми використовували основні і допоміжні умови.

До основних умов ми віднесли:

- навчально-тренувальні заняття на базі загальноосвітньої школи;
- спортивні змагання.

До допоміжних ми віднесли:

- сумісні навчально-тренувальні заняття з досвідченими, висококваліфікованими каратистами;
- відвідування спортивних заходів, музеїв, виставок, театрів, проведення екскурсій;
- проведення і участь у тематичних вечорах, музичних і літературних вечорах, проведення спортивних вікторин і диспутів;
- участь у заходах по пропаганді фізичної культури і спорту.

При визначенні змісту, засобів і методів виховної роботи ми виходили перш за все із виявлених відхилень у моральному, вольовому розвитку у підлітків даної групи, умов проведення нашої роботи, а також комплексу і методів педагогічного впливу на моральну сферу наших вихованців.

На першому етапі проведеної роботи зміст, засоби і методи педагогічного впливу були спрямовані на створення колективіських відносин у секції; набуття підлітками вмінь і навичок утримувати себе від дурних звичок і вчинків; виховання працелюбності, навичок особистої гігієни, наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності, підвищення показників самооцінки (самокритичності, справедливості, правдивості, комунікабельності, відповідальності, скромності, підвищення відвідуваності тренувальних занять і створення позитивної атмосфери в

секції. На цьому етапі фізичне виховання було спрямоване на ліквідацію прогалин в загально-фізичній підготовці; ліквідацію недоліків в координації рухів і виховання спортивних умінь і навичок.

На другому етапі нашої роботи зміст, засоби і методи по вихованню підлітків в умовах секції залишились ті ж, тільки застосування їх потребувало індивідуального підходу в вихованні таких якостей, як самоусвідомлення і контролювання своїх вчинків, сміливість, самостійність, інтерес до трудової й громадської діяльності. Створення позитивних взаємовідносин у секції, покращення показників змагальної діяльності. На даному етапі слід приділяти особливу увагу підвищенню рівня фізичного розвитку, технічної й тактичної підготовки тайбоксерів.

На третьому етапі морально-вольового і фізичного виховання підлітків було спрямовано на вироблення в них навичок самовиховання і самоконтролю в навчальній, спортивній і громадській діяльності; формування між колективних відносин (із колективами інших секцій, спортивних і громадських організацій); розвиток у підлітків активності життєвої позиції; а також на орієнтацію активності в громадській діяльності.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ НА МОРАЛЬНИЙ, ВОЛЬОВИЙ І ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

3.1. Порівняльна характеристика фізичного розвитку підлітків досліджуваних груп

Розвиток і вдосконалення фізичних якостей у школярів в процесі занять тайським боксом проходять паралельно з розвитком і вдосконаленням багатьох морально-вольових якостей. Тільки завдяки тому, що в роботі приділялось велике значення вихованню підлітків, ми змогли активно впливати на виховання в них позитивних морально-вольових якостей особистості.

Наприклад, для того щоб досягти підвищення фізичної працездатності при виконанні тої чи іншої фізичної вправи у підлітків вироблялась здатність переносити фізичні навантаження; проявляти витримку, стриманість і цілеспрямованість в досягненні поставлених результатів.

Підвищуючи вимоги до розвитку фізичних якостей, ми тим самим підвищували вимоги до виховання морально-вольових якостей і проявлення їх в позитивній діяльності [17, 18, 28].

Про зміни, які відбулись в підлітків експериментальної групи у фізичному розвитку внаслідок занять тайським боксом, свідчать результати, які показані в табл. 1; 2; 3. (див. додаток А).

Про зміни, які відбулись в підлітків контрольної групи у фізичному розвитку внаслідок занять фізичною культурою, свідчать результати, які показані у табл. 4, 5, 6 (див. додаток Б).

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити наступні висновки:

- заняття тайським боксом позитивно впливають на підвищення успішності навчання в школі;

- заняття тайським боксом значно впливають на покращення ефективності організації позакласної фізкультурно-спортивної роботи зі школярами;

- систематичний педагогічний вплив на заняттях тайським боксом позитивно впливає на морально-вольовий розвиток підлітків;

- навчально-тренувальні заняття тайським боксом, офіційні і товариські змагання сприяють становленню колективних взаємовідносин у секції.

Отримані результати проведеного дослідження свідчать, що підлітки експериментальної групи мали більші фізичні і емоційні навантаження, що в свою чергу привело до підвищення фізичного розвитку, а також сприяло кращому вихованню морально-вольових якостей, за рахунок систематичних фізичних вправ і завдяки цілеспрямованим виховним заходам. Підлітки, які займались фізичною культурою в контрольній групі мають нижчі показники фізичного розвитку, внаслідок відсутності мотивації до виконання фізичних вправ. Отримані результати заключного тестування були піддані математичному опрацюванню.

Отже, узагальнюючи результат порівняння фізичної підготовленості підлітків контрольної і експериментальної груп, можна зробити наступні висновки:

➤ для покращення витривалості потрібно більше уваги приділити біговим вправам на довгі, середні дистанції;

➤ на підвищення показників фізичної підготовленості експериментальної групи впливає відвідування навчально-тренувальних занять, активна змагальна діяльність;

➤ найбільш ефективним засобом спонукання до кращого виконання вправ є мотивація підлітків, а саме змагальна діяльність.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення і узагальнення передового досвіду тренерів спортивних клубів в галузі фізичної культури і спорту переконливо свідчать про те, що спортивні заняття, при відповідній постановці можуть стати ефективним засобом з організації та проведенню позакласної фізкультурно-спортивної роботи зі школярами. Але слід враховувати, що цей процес буде продуктивним за підтримки висококваліфікованих фахівців, та за підтримки спортивних організацій.

2. Для ефективного фізичного розвитку, впливу на морально-вольову сферу необхідно виявити основний засіб, визначити шляхи, форми і методи виховної роботи зі школярами. В нашій роботі основним є спорт, тайський бокс і діяльність, яка з ним пов'язана. Ця діяльність повинна проявлятися в активному відношенні вихованців до навчально-тренувальних занять; добросовісному відношенні до виконання завдань; позитивному відношенні до вправ; приязному відношенні до товаришів.

3. На сучасному етапі удосконалення навчально-виховної роботи школи, при правильній постановці позакласної фізкультурно-спортивної роботи спортивні заняття стають ефективним засобом впливу на фізичний розвиток та моральну сферу підлітків. Так, як сильні і яскраві переживання, які супроводжують навчально-тренувальні заняття і спортивну діяльність можуть мати великий вплив на становлення умов для формування цікавості до занять спортом, зокрема до тайським боксом.

4. Багаторічні спостереження за підлітками показують, що їх захоплюють заняття з тайського боксу, цікавість до яких зростає від заняття до заняття. Це необхідно врахувати при організації фізкультурно-спортивної роботи з даним контингентом школярів. Особливо необхідно підкреслити те, що організація секції з тайського боксу для підлітків в загальноосвітніх школах є ефективним засобом для залучення їх до систематичних занять фізичною культурою. Що забезпечить підвищення здоров'я дітей, а також сприятиме розвитку морально-вольових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко О. Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс: традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн.: Современная школа, 2009. – 384 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 350 с.
3. Бест Т. М. Разминка в начале и в конце занятия / Т. М. Бест, У. Е. Гаррет // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С.205-212.
4. Близнюк С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – К.: Феникс, 2009. – 312 с.
5. Бальсевич В.К. Новые векторы модернизации системы массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк и др. //Теория и практика физической культуры. №4, 2003. – С. 12.
6. Ведмеденко Б.Ф. Виховне значення фізичної культури та спорту / Б.Ф. Ведмеденко – К.: Знання, 1986. – С. 47.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
8. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. / Л.В. Волков. Під ред. В.М. Платонова. – К.: Радянська школа. 1980. - 286 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – К.: Олимп. лит., 2002. – 294 с.
10. Глазирін Т.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / Т.Д. Глазирін Черкаси: «Відлуння – Плюс». 2003. – 187 с.

11. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства как синтез культур Востока и Запада / С.Г. Гагонин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №9. – С. 63.
12. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Мн.: Народная асвета, 1978. – 88 с.
13. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977, – №3. – С.9.
14. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: [навч.-метод. посіб] / О. Ц. Демінський. – Херсон : Айлант, 2002. – 296 с.
15. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д.Дубогай, Б.П. Панчелов. – К.: Оріони, 2001. - 154с.
16. Дубогай О. Д. Плекаймо здоров'я дитини / О. Д. Дубогай, Н. В.Маковецька. – Запоріжжя, 2007. – С. 264.
17. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. / В.І. Завацький – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.
18. Закопайло С. А. Руховий режим у систем здорового способу життя старшокласників / С. А. Закопайло // Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 118 – 125.
19. Земцова В. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В.Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59-63.
20. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства : [монографія] / В. В. Івашковський. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2010. – 514 с.

21. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання. Навч. посібник, Ч.1. / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний – Черкаси: Відлуння – Плюс, 2005. – С. 31-32.
22. Калиниченко О. О. Оцінка організації та змісту фізичного виховання дітей і підлітків [Електронний ресурс] / О.О.Калиниченко. – Режим доступу:
http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vgnpu_ped/2009_14/V14_155_159.pdf (дата звернення: 14.02.2019).
23. Келлер В.С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсмена / В.С. Келлер //Теория и практика физической культуры. – 1982. - №6. – С. 47-48.
24. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
25. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. / Л.Б. Кофман – М.: Физкультура и спорт,1998. – 496 с.
26. Ковальчук Г. П. Проблема фізичного виховання учнів 7-9 класів у сім'ї [Електронний ресурс] / Г. П. Ковальчук – Режим доступу:
http://www.nbuuv.gov.ua/portal/soc_gum/peddysk/2012_11/kovalchuk.pdf (дата звернення: 14.11.2019).
27. Круцевич Т. Ю. Програма «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» авт. Т. Ю. Круцевич та ін., (лист МОН від 01.07.2009 № 1/11-4630).
28. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
29. Куц О.С. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді: навчальний посібник / О.С.Куц, В.І. Романова – Рівне: О.Зелень, 2017. – 384 с.

30. Лазова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: навчальний посібник / В.І. Лазова, Г.В. Троцько – Харків: „ОВС”, 2002. – 400 с.
31. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. / М.М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
32. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко – Львів, 1993.– 131 с.
33. Маркова О. Деякі аспекти формування у старших підлітків компонентів здорового способу життя [Електронний ресурс] / О. Маркова – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/svp/2007-23/07maohml.pdf (дата звернення: 14.12.2019).
34. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси: Вертикаль, 2011. – 255 с.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. Для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991.– 543 с.
36. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: [метод. посіб. для викл. і студ. вищ. закл. освіти] / М. В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2001. – 85 с.
37. Москаленко В.Ф. Концептуальні підходи до формування сучасної профілактичної стратегії в охороні здоров'я: від профілактики медичної до профілактики соціальної. / В.Ф.Москаленко. – К: Авіцена, 2009. – 240 с.
38. Муей Тай – свободный бой/ под ред.Артеменко О.Л., Дроздов Т.С., Современное слово, Минск, 2001, 383 с.
39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
40. Програма розвитку тайландського боксуМуей Тай в Україні на період 2019-2003 р.р., Одеса, 14с.

ДОДАТОК

Додаток А

Таблиця 1.

Показник фізичного розвитку підлітків (ЕГ)

Ім'я	Вага (кг)		Ріст (см)		ОГК (см)	
	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.
Володя Г.	41,6	56,8	168	171	74	83
Саша Ч.	34,6	42,9	146	157	70	79,5
Ігор Я.	45,7	55,4	165	173	71	84
Міша Ш.	57,5	71,7	181	184	81	92
Андрій Я.	54,4	61,5	170	176	79	87
Олег К.	57,2	69,8	167	175	82	87
Вадим М.	51,5	63,5	160	171	70	82
Юра С.	49,8	57,2	155	165	65	72
Діма У.	54	67,2	162	170	69	78
Олексій К.	57,1	70	165	175	74	81
Іван Ш.	61,2	69,3	168	174	73	79
Сергій Ф.	70,4	74	170	174	79	84
Володя У.	65,7	70,1	169	176	74	81
Олександр Т.	67,1	72,8	167	172	72	79
Юра К.	63,1	70,5	159	168	74	80
Середнє	46,76	57,66	166	172,2	75	85,1

Таблиця 2.

Показники фізичної підготовленості підлітків (ЕГ)

Ім'я	Станова (кг)		Кистева динамом		Підтягув. На перекладені		Згин.-розгин, рук в упорі	
	Поч.	Закл.	Поч.	Закл.	Поч.	Закл.	Поч.	Закл.
Володя Г.	60	105	24	39	0	12	5	25
Саша Ч.	65	95	22	39	0	14	6	26
Ігор Я.	60	95	24	40	1	15	6	30
Міша Ш.	90	130	31	46	0	15	5	30
Андрій Я.	80	100	22	38	2	18	7	32
Олег К.	70	100	26	40	2	15	7	30
Вадим М.	75	105	24	36	1	16	4	27
Юра С.	67	102	22	40	3	20	7	40
Діма У.	70	120	27	42	5	22	10	50
Олексій К.	65	100	22	39	1	15	7	30
Іван Ш.	70	107	25	40	3	18	5	27
Сергій Ф.	72	105	28	42	0	14	4	25
Володя У.	90	110	30	47	7	19	12	57
Олександр Т.	87	115	29	44	2	15	5	25
Юра К.	85	105	24	35	3	14	6	27
Середнє	73,7	106,3	25,3	40,5	2	16,2	6,4	32,1

Таблиця 3.

Показники фізичної підготовленості підлітків (ЕГ)

Ім'я	Біг на довгу дист. (2000 м) в./с		Біг на коротку дист. (30 м) с		Нахил тулуба вперед з полож сидячі см	
	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.
	Володя Г.	14,0	9,15	6,0	4,6	+5
Саша Ч.	13,3	9,35	6,5	4,9	+3	+15
Ігор Я.	11,4	9,25	7,1	4,8	+7	+12
Міша Ш.	12,4	9,45	7,8	5,7	+2	+10
Андрій Я.	13,7	10,25	6,4	5,4	0	+7
Олег К.	12,0	10,03	7,2	4,8	+4	+10
Вадим М.	11,4	10,28	6,9	5,4	+2	+8
Юра С.	14,1	10,03	6,5	4,9	-1	+7
Діма У.	12,3	10,28	7,0	5,1	+5	+9
Олексій К.	13,1	10,03	7,3	5,3	+3	+13
Іван Ш.	11,4	9,36	7,2	5,4	+1	+7
Сергій Ф.	12,7	9,39	6,9	4,7	+5	+10
Володя У.	14,5	10,00	7,2	5,4	+1	+8
Олександр Т.	13,8	10,10	6,8	4,9	0	+9
Юра К.	12,2	9,51	6,7	5,0	-1	+7
Середнє	12,8	9,8	6,9	5,1	2,4	13,7

Додаток Б

Таблиця 4.

Показник фізичного розвитку підлітків (КГ)

Ім'я	Вага (кг)		Ріст (см)		ОГК (см)	
	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.
Влад Д.	39,6	50,8	161	169	73	80
Георгій Д.	33,6	42,9	142	154	68	75
Денис Ш.	43,2	49,2	166	170	70	78
Роман В.	49,5	57,7	179	184	78	85
Леонід Л.	53,4	60,2	171	175	71	82
Остап В.	58,0	63,5	164	173	78	84
Ростик Г.	51,8	64,5	161	169	61	69
Данило М.	45,8	52,5	152	164	62	70
Богдан Т.	51,1	61,3	159	168	65	71
Павло О.	55,0	66,2	165	171	68	76
Едік К.	59,2	67,3	167	172	70	78
Нікіта П.	59,2	65,9	169	174	74	81
Тарас Є.	62,2	69,1	167	176	72	80
Віктор Б.	61,1	70,8	168	172,4	72	79
Петро Ш.	64,51	68,8	158	165	71	78
Середнє	43,86	52,16	163,8	170,4	72	80

Таблиця 5.

Показники фізичної підготовленості підлітків (КГ)

Підлітки	Станова (кг)		Кистева динамом		Підтягув. на перекладені		Згин, розгин, рук в упорі	
	Поч.	Закл.	Поч.	Закл.	Поч.	Закл.	Поч.	Закл.
Влад Д.	58	90	20	31	2	9	4	15
Георгій Д.	61	78	21	32	1	11	5	15
Денис Ш.	57	66	22	33	0	9	6	17
Роман В.	84	90	28	35	0	7	3	14
Леонід Л.	78	88	21	28	3	9	6	12
Остап В.	66	80	24	35	2	10	7	18
Ростик Г.	71	85	25	31	1	7	4	15
Данило М.	63	74	23	33	4	12	5	21
Богдан Т.	69	78	24	36	5	14	10	21
Павло О.	61	72	23	31	2	13	8	23
Едік К.	67	77	24	37	3	12	7	21
Нікіта П.	70	85	26	37	1	10	3	17
Тарас Є.	85	90	28	31	5	14	2	19
Віктор Б.	82	95	29	39	0	7	4	20
Петро Ш.	85	96	26	31	1	11	7	25
Середнє	70,5	82,9	24,3	33,3	2	10,3	5,4	18,2

Таблиця 6.

Показники фізичної підготовленості підлітків

Ім'я	Біг на довгу дист. (2000 м) хв/с		Біг на коротку дист. (30 м) с		Нахил тулуба вперед з полож сидячі см	
	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.	Початк.	Заключ.
Влад Д.	14,2	10,9	7,0	5,6	+4	+7
Георгій Д.	13,05	10,5	6,5	5,8	+5	+9
Денис Ш.	11,4	11,5	7,1	5,9	+4	+5
Роман В.	13,4	10,4	7,1	5,5	+6	+5
Леонід Л.	13,7	10,2	6,8	5,6	+1	+6
Остап В.	13,0	10,3	6,9	5,8	+0	+1
Ростик Г.	12,4	10,8	6,9	5,7	+3	+7
Данило М.	14,1	11,3	6,7	5,9	0	-1
Богдан Т.	13,3	12,2	7,1	5,8	+2	+2
Павло О.	13,1	12,3	7,3	5,3	-2	+1
Едік К.	11,9	11,6	7,3	5,4	+1	+2
Нікіта П.	12,1	11,3	6,9	5,1	+3	+5
Тарас Є.	14,1	13,0	7,2	5,4	-1	+1
Віктор Б.	13,5	12,1	6,9	5,9	0	+2
Петро Ш.	12,9	11,5	6,8	5,5	-1	+2
Середнє	13,1	11,3	6,9	5,61	1,7	3,4