

# Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Володимир Захожий

## Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами

*Професійно-технічне училище Луцького державного технічного університету (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Інтенсифікація навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах гостро поставила питання впровадження в повсякденне життя учнів фізичної культури та спорту. Доказано, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють покращенню успішності школярів. Фізичне виховання як складова частина системи виховання відіграє також важливу роль у зміцненні здоров'я учнів і підвищенні їхньої фізичної працездатності. Однак наукові дослідження показують стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема школярів.

Учені єдині в тому, що для покращення фізичного стану школярів необхідно підвищити їхню рухову активність. Це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами [1–4].

Не знижуючи високої цінності наукових досліджень, потрібно зазначити, що в них не розроблено технології підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

**Завдання дослідження** – розробити технологію формування в старшокласників інтересу до занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У нових історичних умовах виявились і позитивні, і негативні моменти у фізичному вихованні школярів. До першої належить відмова від централізовано зарегламентованих організаційних форм роботи, які позбавляли творчості, ініціативності, пошуку нового та прогресивного, вільний вибір засобів для розв'язання виховних й оздоровчих завдань; використання широкого спектра нетрадиційних видів фізичних й оздоровчих вправ, упровадження нових видів спорту. До другої – відсутність злагодженої системи управління фізичним вихованням у сфері освіти; повільне впровадження елементів національної системи фізичного виховання; незадовільне дидактичне забезпечення процесу фізичного виховання, що зумовлює зниження його якості й, урешті-решт, критичне ставлення, а інколи й нерозуміння окремими фахівцями тих кроків, які здійснюються задля виправлення породжених кризою явищ; передчасна відмова від звичних, але дійових засобів фізичного виховання.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має, порівняно з іншими, найбільше поле для оптимізації, що диктує відповідну й найбільшу її потребу. Так, наявність широкого та дуже важливого для життєдіяльності учнів спектра цілей, завдань (оздоровчих, освітніх, виховних), а також багатьох форм проведення занять і значної кількості їх засобів та привабливих сторін засвідчує, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу в погодженні з вищезазначеними компонентами.

Розв'язуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання, необхідно впроваджувати такі форми й методи роботи, які реалізують процес гармонійного розвитку молодого людини. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити за будь-яких умов у різний час і реалізовувати завдання вчителя, тренера.

Проблема формування та розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив або сформувати його незалежно від інших. А. Маслоу

стверджував, що будь-яка поведінка проявляє тенденцію до детермінованості кількома чи навіть усіма базовими потребами одночасно, а не однією. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності.

Розвиток і трансформація мотивів навчальної діяльності учнів обумовлюється всією системою навчально-виховної роботи школи. Проблему розумової активності старшокласників у процесі навчання провідні психологи й педагоги трактують з погляду її суспільної та особистої значимості. Виникненню інтересу до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм шкільних занять, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності учнів завдяки використанню в навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять.

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

1) створення умов для появи пізнавального інтересу, які сприяють виникненню потреби в цих знаннях;

2) формування позитивного ставлення до предмета й до діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивної діяльності;

3) організація діяльності, в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Слід відзначити, що виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння спеціальних знань та вмінь. Вищий рівень пізнавальної мотивації характерний для учнів, які володіють доступними для них узагальненими способами розумової роботи. Пізнавальні інтереси як активатор пізнавальної діяльності реалізується лише тоді, коли вони трансформуються у свідомості людини в конкретну пізнавальну мету діяльності. Подальше розгортання пізнавальної потреби у сфері свідомості приводить до перетворення мети в пізнавальну програму, яка має чіткі параметри діяльності, спрямованої на задоволення пізнавальної (освітньої) потреби. Саме тому в самій структурі освітньої потреби доцільно бачити весь комплекс специфічних культурно-спортивних потреб, які задовольняються в процесі діяльності школярів, залучених до проведення й участі у фізкультурно-масових заходах.

Установлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності школярів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності й зацікавленості у вивченні предмета. Однак заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і вчасним. За умови дотримання правил слід:

- заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої праці;
- за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
- хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум та здібності;
- заохочувати диференційовано, залежно від конкретних обставин й індивідуальних особливостей студентів;
- заохочувати справедливо та аргументовано.

Система позаурочних заходів із фізичного виховання й спорту старшокласників відіграє важливу роль у формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Під час фізкультурно-масових заходів доцільно проводити змагання за програмою спартакіади, яка має передбачати найбільш видовищні змагання, що відрізняються високим рівнем спортивної боротьби, простотою та доступністю в оцінці результатів і великим інтересом для школярів. Найпоширенішими ігровими видами в шкільній спартакіаді є міні-футбол, настільний теніс, волейбол, баскетбол. Програма спортивного заходу складається з трьох основних частин: урочистої, спортивної, масової.

Урочиста частина передбачає оголошення відомостей про підсумки масової спортивної роботи, про результати великих змагань і спартакіад, а також нагородження кращих спортсменів школи. Спортивна частина передбачає змагальну діяльність молоді з певного виду спорту. У масовій частині спортивного заходу сплановано різноманітні ігри й розваги, атракціони, конкурси силачів, вправи з елементами протидії.

Останнім часом провідні вітчизняні діячі культури та спорту все частіше обстоюють ідею започаткування всеукраїнського культурно-спортивного фестивалю з використанням народних видів спорту, національних рухливих ігор тощо. Проведення подібної акції на загальнодержавному рівні сприятиме не лише відродженню багатовікових українських культурних традицій, а й дасть змогу засобам спорту й культури формувати здоровий спосіб життя, відтворювати потенціал українського народу. І, зрештою, офіційна державна підтримка багатьох аматорів сприятиме підвищенню ефективності роботи з відродження традицій української культури та спорту.

Отже, отримані дані засвідчують, що спартакіада може бути універсальним засобом підвищення й оптимізації самостійних занять фізичними вправами учнів задля адекватного виховного, освітнього, оздоровчого впливу. На нашу думку, педагогічний процес формування стійкого інтересу, а відтак і потреби у фізичному вдосконаленні школярів мають ґрунтуватися на визначенні пріоритетності реальних результатів участі в культурно-спортивних заходах, тобто прояву активності задля зміцнення здоров'я, а також задоволення інших потреб молодшої людини в цій сфері. Процес формування потреби має передбачати наявність різноманітних способів і форм її (потреби) задоволення шляхом вільного вибору. Завдання учителя полягає в тому, щоб допомогти молодій людині зробити адекватний вибір форм, засобів і методів спортивної активності з урахуванням кола її інтересів. Адже, як показує значний педагогічний досвід, саме шляхом зацікавленості, інтересу відбувається найоптимальніший процес формування у старшокласників потреби у фізичному вдосконаленні, а відтак – і здорового способу життя.

**Висновки.** 1. В основі технології формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм й етапів навчання.

2. Виховання позитивного ставлення й інтересу учнів до занять фізичними вправами залежить від змісту навчального матеріалу, культурно-спортивних заходів, професійної майстерності учителя.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці методів, засобів і форм фізичного виховання для самостійних занять фізичним вправами залежно від підготовленості школярів.

#### *Література*

1. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровья, 1988. – 160 с.
3. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ / Я. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6) – С. 67–72.
4. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И. В. – Киев : Здоровья, 1989. – 286 с.

#### *Анотації*

*У статті висвітлено технологію формування у старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Проаналізовано етапи, умови, принципи та засоби виховання інтересу й позитивного ставлення учнів до виконання фізичних вправ.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, старшокласники, інтерес, самостійні заняття.*

**Владимир Захожий. Формирование у старшеклассников интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.** *В статье освещается технология формирования у старшеклассников интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рассматриваются этапы, условия, принципы и средства воспитания интереса и положительного отношения учащихся к выполнению физических упражнений.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, студенты, интерес, самостоятельные занятия.*

**Vladimir Zahozhyu. The Formation of the High School Students' Interest to Independent Physical-Training Exercises.** *The technology of formation pupil' interest to independent physical-training exercises is reflected in the article. The article deals with the stages, conditions, principles and methods of bringing up the interest and the positive attitude of youth to performing the physical-training exercises.*

**Key words:** *physical-training education, students, interest, independent classes.*