

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Володимир Захожий

Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. У нових історичних умовах виявилися як позитивні, так і негативні моменти у фізичному вихованні школярів. До першої віднесено відмову від централізовано зарегламентованих організаційних форм роботи, які позбавляли творчості, ініціативності, пошуку нового й прогресивного, вільний вибір засобів для вирішення виховних та 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 та, нарешті, критичне ставлення, а інколи й нерозуміння окремими фахівцями тих кроків, що 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. Так, наявність широкого та дуже важливого для життєдіяльності учнів спектра цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), форм проведення занять та засобів і їх привабливих сторін засвідчує, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу в погодженні з вищезазначеними компонентами.

Розв'язуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання, потрібно впроваджувати такі форми й методи роботи, які у своїй кінцевій меті реалізують процес гармонійного розвитку молодої людини [1; 3; 4]. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, у різний час і реалізовувати завдання вчителя, тренера або проводитися за самостійно складеним планом.

Завдання дослідження полягає в розробці методики формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналізуючи системний підхід, що включає всі компоненти педагогічного процесу в їх закономірних взаємозв'язках, уведення нової організації навчання неодмінно приводить до зміни в інших елементах системи. Тому доцільно розглянути шляхи модернізації навчального процесу в системі завдань, принципів змісту, методів, засобів і форм навчання.

Визначаючи зміст технології формування готовності старшокласників до занять фізичними вправами, ми ґрунтувалися на концепції І. Я. Лернера про зміст освіти [2]. Згідно з цією концепцією, зміст освіти передбачає знання (інформацію), способи діяльності, досвід творчої діяльності й досвід емоційно-ціннісного ставлення до діяльності. Ці види змісту (знання, уміння, досвід) специфічні за функціями змісту експериментальної методики, спрямованої на формування готовності школярів. Потрібно зазначити, що навчально-практичні завдання визначили стрижень розробленої методики й містили дослідницькі, проблемні моменти, які ставили учнів у позицію експериментаторів, змушували творчо оволодівати раціональними способами застосування знань на практиці.

Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки школярів до самостійних занять фізичними вправами є:

1. Розуміння учнями необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає в спонуканні школярів до рекреативної фізичної культури;
2. Рефлексивний самоаналіз учнями показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі акцентується увага на розвиток інтересу школяра до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й особливостей самооцінки;
3. Подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Урахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні вчителем взаємопідтримки.

Розроблена модель характеризується наявністю зворотнього зв'язку від учителя до особистості учня, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. Остання виявляє динаміку та рівень розвитку провідних функціональних систем і фізичних якостей організму, готовність до самовиховання, адекватність самооцінок та їх трансформацію в процесі педагогічного впливу.

Основним фактором моделі є показники успішності процесу формування в школярів потреби у фізичному вдосконаленні, а саме: наявність позитивної динаміки в оцінці рівня розвитку функціональних систем і фізичних якостей організму.

Під час проведення уроків фізичної культури ми забезпечували педагогічні умови успішного ходу процесу підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами:

- 1) індивідуально-особистісний підхід передбачає всебічне стимулювання здібностей кожного учня, опору на особисту динаміку досягнень та індивідуальні особливості;
- 2) створення атмосфери співпраці, взаємонавчання.

Методика підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них:

- 1) виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами;
- 2) формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами;
- 3) формування відповідних умінь і навичок;
- 4) залучення школярів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Інтенсивність та ефективність підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами значною мірою визначається зрілістю самосвідомості й позитивною рефлексивністю особистості. Виходячи з положення про те, що старший шкільний вік є сенситивним до формування та розвитку рефлексії й спираючись на факт активності свідомості молоді, спрямованої на свій внутрішній світ, своє "Я", а також урахуваючи відсутність рефлексивних дій у процесі фізичного виховання, ми спланували систему заходів рефлексивної підтримки в умовах навчального закладу. Вона передбачає лонгітудне, поетапне консультування, діагностику, розвиток та поступове ускладнення рефлексивного "залучення" особистості до процесу самостійних занять фізичними вправами.

Проблема формування та розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремі мотиви або сформувати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності учнів є складним структурним утворенням, що має таке значення:

- 1) виступає як фактор формування й розвитку особистості;
- 2) здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення, стає джерелом інтелектуальної активності;
- 3) мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину й систематизацію, прагнення до самостійної роботи;
- 4) має діагностичне значення, слугує показником розвитку багатьох важливих рис особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Розвиток і трансформація мотивів навчальної діяльності учнів обумовлюється всією системою навчально-виховної роботи школи. Проблему розумової активності учнів у процесі навчання провідні психологи й педагоги розглядають із погляду на суспільну й особисту значимість. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності школярів, за рахунок використання в навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять: проведення ділових та рольових ігор, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих

самостійних робіт. У процесі активної взаємодії відбувається перебудова мотиваційної структури окремих учнів.

Оцінюючи наявність і прояв окремих елементів та порівнюючи їх у різних осіб, можна дати оцінку сформованості й глибини інтересу. Під час оцінки слід мати на увазі, що всім учням подобається спорт, тому в думках необхідно вбачати не тільки значущість спорту для суспільства, а й особистісний зміст. Останній знаходить реальне втілення в активно-дійовому ставленні.

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

1) створення умов для появи пізнавального інтересу, що 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.

Проведене експериментальне дослідження надало змогу намітити основні фактори, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Фактори, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом:

- характер занять спортом, який забезпечує високий емоційний рівень;
- любов до фізичної культури, прищеплена в школі;
- наявність спортивного інвентарю та умов для занять спортом поблизу місця проживання;
- наявність спортивних секцій за місцем проживання;
- оптимальні знання про значення фізичної культури в житті людини;
- престижність і популярність занять фізичною культурою та спортом у колективі, серед товаришів, у сім'ї;
- усвідомленість того, що заняття фізичною культурою й спортом є суспільно важливою справою, а не лише особистим захопленням;
- високий загальнокультурний рівень людини.

На першому етапі також було виявлено фактори, які негативно впливають на виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами:

- слабка постановка фізкультурно-масової роботи за місцем проживання;
- відсутність позитивних прикладів із боку вчителів, батьків, товаришів;
- стійкі шкідливі звички;
- низький рівень викладання фізичної культури в школі;
- недостатній загальнокультурний рівень особи.

Інтерес можна виявити шляхом бесіди, спостереженням за учнями на заняттях. Під час спостереження відзначається сумлінність, бажання займатися, задоволеність від занять. Для оцінки інтересу можна враховувати витрату часу, пов'язану із заняттями фізичною культурою та спортом, витрату матеріальних засобів.

Потрібно відзначити, що виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння спеціальних знань та умінь. 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 школяра, залучених до проведення та 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, щоби викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності й зацікавленості у вивченні предмета. Проте потрібно відзначити, що заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним та за умови дотримання таких правил:

- заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
- за одне досягнення слід заохочувати не більше одного разу;
- хвалити потрібно діяльність і поведінку, а не розум та здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим, залежно від конкретних обставин й індивідуальних особливостей студентів;
- заохочення має бути справедливим та аргументованим.

До засобів формування необхідних знань, розвитку теоретичного мислення школярів можна віднести лекцію; аналіз ситуації (пов'язаний із розглядом різних станів фізичного розвитку й здоров'я); індивідуальну та групову бесіду; дискусію; ділові ігри різних типів; набуття першого досвіду реалізації розроблених програм і його аналіз.

Зміст теоретичного розділу програми з фізичної культури передбачав вивчення матеріалу для засвоєння цілісної системи знань із фізичної культури. Вирішення освітніх завдань не самоціль. Їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять у напрямі їх впливу на фізичну й духовну сферу учня, його здоров'я та творче довголіття. У цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі стосовно оздоровчих та виховних. Теоретична підготовка передбачала формування необхідного обсягу знань із фізичного виховання. Принцип єдності теорії й практики під час реалізації спроектованої методики здійснювався на певних дидактичних засадах, які передбачають взаємозв'язок цілей, змісту, методів, форм організації та способів навчання.

Сьогодні в систему виховання як активні учасники педагогічного процесу ввійшли засоби масової інформації. Причому швидкий розвиток телебачення внесли зміни в ставлення людей до інших засобів масової інформації. Учені сучасності відзначають, що під впливом телебачення люди по-іншому стали проводити вільний час. Пізнавальні інтереси, потребу у відпочинку, які раніше вони задовольняли читанням книг, слуханням радіо, іграми, тепер обмежуються переглядом телепередач. Розповсюдження транзисторних приймачів, магнітофонів вплинуло на характер радіослухання. Інформованість з допомогою телебачення й радіо про події у світі формує ставлення до подібних повідомлень у газетах.

Дослідження вчених, педагогів дає можливість виділити такі аспекти використання засобів масової інформації:

1) засоби масової інформації виступають пропагандистами педагогічних знань, помічниками у вихованні;

2) засоби масової інформації є або організаторами, або творчими співучасниками масових акцій;

3) засоби масової інформації постають як самостійні інститути громадського виховання. Вони діють за своїми планами, спираючись на творчий актив.

Третій етап авторської методики навчання передбачав формування відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами і передбачав вирішення взаємопов'язаних завдань:

- оцінка вихідного стану фізичного розвитку й здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;
- актуалізації особистості, усвідомлення потреби бути здоровим;
- стабілізації мотивації до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою;
- формування "Я-образу" (бажаного рівня фізичної підготовленості),
- вибору адекватних засобів оздоровчої фізичної культури й оздоровлення;
- розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами;
- підсумковий контроль за результатами реалізації програми.

У процесі формування в учнів умінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. М. Шияна [4]: пропонували вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності вчителя, доводили до свідомості учня, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань; для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей ознайомили школярів із методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання; головним завданням навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок в організації й методиці самостійної діяльності; спрямовували їхню самостійну роботу на всебічний розвиток

Перспективне планування самостійних занять здійснюється учнями під керівництвом учителя задля визначення послідовності вирішення завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості. Документи планування розробляються на підставі програми з фізичного виховання для школярів. Перспективне планування самостійних занять доцільно розробляти на тривалий період навчання. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості учні планують досягнення результатів у процесі навчання.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності. Під час

планування й проведення багаторічних занять за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Учні у плануванні й проведенні самостійних занять слід урахувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Четвертий етап авторської методики передбачав залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами й полягав у раціональному використанні потенціалу вільного та канікулярного часу. Організація й структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток відстаючих функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за умови дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Висновки. В основі методики підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу під час досягнення поставленої мети, виконання завдань, дотримання принципів, застосування методів, засобів, форм на певних етапах навчання. Методика передбачає ієрархічну послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Література

1. Вольчинський А. Фізичне виховання старшокласників у позанавчальний час / А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 42–44.
2. Лернер И. Я. Процесс обучения и его закономерности / Лернер И. Я. – М. : Знание, 1980. – 96 с.
3. Наумчик В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. І. Наумчук / Терноп. держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т, 2002. – 20 с.
4. Шиян Б. М. Теоретично-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Академії пед. наук України. – К., 1997. – 50 с.

Анотації

В основі методики підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу під час досягнення поставленої мети, виконання завдань, дотримання принципів, застосування методів, засобів, форм на певних етапах навчання. Методика передбачає ієрархічну послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Ключові слова: методика, самостійні заняття фізичними вправами, старшокласники, готовність до занять.

Владимир Захожий. Методика формирования готовности старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В основе методики подготовки старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями лежит взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при соблюдении поставленной цели, решении задач, применение принципов, методов, средств, форм на определенных этапах обучения. Методика предполагает иерархическую последовательность основных этапов: воспитание положительного отношения и интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, формирование соответствующих умений и навыков, привлечение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: методика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, старшеклассники, готовность к занятиям.

Volodymyr Zahozhyi. Methodology of Forming High School Students' Preparedness for Unassisted Physical Training. The basis of methodology of preparing high school students for unassisted physical training lies on the relationship of all components of the educational process, taking into consideration a certain goal, tasks, principles, methods, tools, forms and stages of learning. The technique involves a hierarchical sequence of basic steps: raising the positive attitude and students' interest in physical exercise, forming scientific and practical knowledge necessary for unassisted exercising, forming relevant skills, attracting students to the systematic physical training.

Key words: methodology, unassisted physical training, high school students, preparedness for training.