

Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни в багатьох галузях людських знань. Це призводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання в школі. Обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнівської молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності та навіть професійне майбутнє учнів. Саме тому потрібно вишукувати можливості вдосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання в школах за рахунок, з одного боку, оптимізації діяльності учнів, а з іншого – підвищення результативності роботи вчителів.

Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Одним з ефективних засобів поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості дітей є виконання фізичних вправ [1; 3; 7]. У цих та інших дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей, подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ і дозування навантажень. Водночас залучення школярів до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку інтересу до такої діяльності [5; 6; 8].

Завдання дослідження полягає в розробці шляхів формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, передусім, від їхнього інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів [2], інтерес становить три компоненти: 1) знання, якими володіє людина в галузі, її зацікавленість; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремих компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Педагогічні спостереження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре подано один компонент до фізичного виховання – практичну діяльність. Знанням і емоційному задоволенню приділяється значно менше уваги. В цих умовах процес виховання значно знижується. Надія на те, що знання й емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, як правило, не виправдовується.

Результати дослідження свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури зі збільшенням віку учнів знижується.

У середньому й старшому шкільному віці в учнів спостерігається байдуже ставлення до фізичної культури (у середньому шкільному віці таких хлопців 2 %, дівчат 5 %; старшому – відповідно, 22 % і 43 %). У дітей старшого шкільного віку сформоване навіть негативне ставлення до фізичних вправ (4 % хлопців і 7 % дівчат).

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури; недостатня суспільна й професійна активність учителів і всього педагогічного колективу; недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час; недоліки в змісті та методиці уроків фізичної культури; низький рівень матеріально-технічної бази шкіл.

Проте практично всі школярі хотіли б займатися в спортивних секціях (табл. 1).

Таблиця 1

Спортивні інтереси школярів (%)

Вид спорту	Шкільний вік		
	молодший	середній	старший
Плавання	26,5	–	12
Карате	26,5	–	2
Гімнастика	13,0	6	–
Волейбол	10,0	34	33
Футбол	10,0	–	16
Легка атлетика	7,0	16	2
Спортивні танці	–	9	8
Лижний спорт	–	3	–
Баскетбол	–	3	–
Бокс	–	–	4
Боротьба	–	–	4
Фігурне катання	–	–	2
Не відповіли	7,0	29	17

Спортивні інтереси дітей старшого шкільного віку такі: волейбол, плавання, футбол, спортивні танці. Цікавим є те, що існує істотна різниця в ставленні до спорту між хлопчиками й дівчатками. Так, дівчатка більше прагнуть займатися гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою; хлопчики – боротьбою, одноборствами, футболом.

Під час анкетування потрібно було запропоновані мотиви розмістити за рейтингом, тобто за мірою важливості (табл. 2).

Як видно з таблиці 2, у дітей молодшого віку основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати добрі оцінки. Це, на наш погляд, обумовлено тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють значення фізичних вправ, їхнього впливу на організм. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати хорошу оцінку. В середньому та старшому шкільному віці учні прагнуть у процесі фізичного виховання підвищити фізичну підготовленість або уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками уроків.

Таблиця 2

Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури

Мотив відвідування занять	Рангове місце мотиву					
	шкільний вік					
	молодший		середній		старший	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Бажання поліпшити свою фізичну й технічну підготовку	2	3	1	1	1	2
Інтерес до особи вчителя	3	2	3	4	5	5
Прагнення отримати хороші оцінки	1	1	4	3	4	4
Прагнення уникнути неприємності у зв'язку з пропусками уроків	4	4	2	2	2	1
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків узагалі	5	5	5	5	3	3

Результати анкетування свідчать, що в усіх вікових групах учні найбільше інформації про фізичну культуру отримують із телебачення. У молодших школярів та підлітків на другому місці інформації стоїть учитель фізичної культури. Важливе місце серед джерел інформації у дітей займають радіо, газети, книги, журнали. Діти практично не отримують інформації про фізичну культуру від батьків.

На думку дітей, для поліпшення інтересу до фізичної культури вчителям фізичного виховання необхідно поліпшити матеріальну базу, краще ставитися до учнів, більше проводити ігрових занять, організовувати спортивні секції.

Зважаючи на такий стан, була розроблена програма формування інтересу до фізичного виховання школярів. Спеціальні знання учні отримували під час уроків фізичної культури. Для того,

щоб не завдати шкоди руховій активності, теоретичний матеріал органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності. Окремі теоретичні дані (наприклад вплив фізичних вправ на особистість, роль фізичних вправ у розвитку форм і функцій організму) подавалися у вигляді коротких повідомлень (3–5 хв) на початку уроку. Причому розповідався вплив тих фізичних вправ, які будуть безпосередньо вивчатися. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ викладалися у процесі їх вивчення. Техніка фізичних вправ, методика їх навчання, значні досягнення подавалися в процесі пояснення та роз'яснення допущених помилок.

У практичній роботі широко використовувалися різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, описування, вказівки, розробки, обговорення. Бесідам, як правило, передувало вивчення рухової дії. Виправлення помилок супроводжувалося вказівками, що сприяло накопиченню необхідної інформації в пам'яті дітей.

Набуття знань сприяли міжпредметні зв'язки. Їхня цінність полягала ще й у тому, що вони були хорошою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь оздоровлення учнів. При цьому йшлося не лише про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів, що сприяли кращому розумінню причинно-наслідкових залежностей впливу фізичних вправ на організм.

На уроках математики й фізики ми рекомендували розглядати взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові й ритмічні характеристики рухів. Це дало можливість дітям та й учителям дещо по-новому відкрити для себе руховий апарат людини, закономірності управління рухами, шляхи технічного вдосконалення фізичних вправ.

Розкриттю біохімічних процесів під час активної рухової діяльності сприяли уроки хімії. Рекомендувалося розкривати способи виведення радіонуклідів з організму людини та можливості в активізації цього процесу фізичних вправ.

На уроках біології, анатомії й фізіології людини висвітлювалось оздоровче значення фізичних вправ, їх вплив на конкретні органи та системи людини.

Традиції виникнення й розвитку фізичного виховання в різні епохи розглядалися на уроках історії. Добре зарекомендували себе невеликі повідомлення про високі фізичні можливості наших предків, їх роль у боротьбі проти ворогів, дбале ставлення до свого здоров'я.

Перевірка рівня знань відбувалася під час уроку, після засвоєння певної теми та в кінці семестру. Під час поточного опитування з'ясувався обсяг засвоєння матеріалу, прогалини в знаннях, питання, які вимагають додаткового вивчення. Критеріями оцінки знань були глибина, розуміння сутності питання, вміння використовувати одержані знання.

Практична діяльність є основною на уроках фізичної культури. До прийомів виховання інтересу учнів до виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановка конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків із музичним супроводом;
- систематичний контроль за досягненням школярів.

Окремий навчальний матеріал на уроках проводився в такій послідовності: спочатку 4–5 вправ пропонувалося всьому класу, потім виконувалися вправи, які кожен підготував удома для розвитку індивідуальних здібностей. Учитель при цьому вибірково оцінював виконання, враховуючи новизну вправи, допомагав уникнути окремих помилок. Важливо, щоб учні під час виконання фізичних вправ запам'ятовували порядок їх виконання, правильно визначали дозування.

Певні вправи для розвитку рівноваги, спритності, гнучкості викликають в окремих школярів відчуття страху, що заважає подальшому впровадженню їх у повсякденний побут. Розсіяти цей страх допомагали прийоми роз'яснення, що сприяли вихованню наполегливості, сили волі, сміливості. При цьому дотримувалися принципів посильності виконання вправ, поступового переходу від простих до складних дій. Порушення такої послідовності, включення на перших порах складних вправ призводило до їх невиконання, невпевненості у своїх силах, навіть до зниження інтересу до фізичного виховання.

У процесі формування інтересу до занять фізичними вправами використовувалася розмітка спортивного залу, роз'яснювалася учням користь її використання для самостійних вправ.

Викликають інтерес до виконання фізичних вправ елементи новизни. Так, під час закріплення вже відомої фізичної вправи вона виконувалася в різному темпі, з різних положень, рекомендувалося виконувати вправи в різних умовах – на відпочинку, в лісі, у туристичному поході.

Установлено, що обов'язковою складовою успіху у формуванні інтересу є відповідна спрямованість у використанні засобів виховання. Так, метод прикладу використовувався як у навчальній, так і в позакласній роботі для конкретизації мети занять фізичними вправами, постановки перед школярами близької та далекої перспективи. Методи стимулювання, інструкції, заохочення й покарання активізували мислення та дії учнів.

В оцінкових судженнях школярів провідне місце посідають такі риси дорослої людини, як сила, спритність, витримка тощо. Володіння такими здібностями розцінювалось як шлях до самоствердження в класі. Тому вчителям рекомендувалося використовувати це як стимул до фізичного вдосконалення, орієнтуючи учнів на позитивний приклад друзів, батьків і вказуючи шляхи досягнення цієї мети – заняття фізичними вправами. Підхід був суто індивідуальним. Одних зацікавлювали виконанням обов'язків судді й інструктора, інших – туристичними походами, ще інших включали в організацію фізкультурних свят. Потрібно зважати на те, що учні охоче займаються такими видами фізичної культури, які їм доступні, де вони з успіхом можуть показати свої здібності.

Для формування інтересу до фізичного виховання надзвичайно корисні групові завдання. Їх виконання створює сприятливі умови для взаємодопомоги та взаємоконтролю.

Більшість психологів [2] вважають, що найважливішим засобом виникнення інтересу до активної діяльності є успіх. Тривалий час його відсутності негативно впливає на ставлення до діяльності, суттєво знижує її ефективність.

Згідно з традиціями, на уроках фізичної культури успіх учнів визначають шляхом порівняння їх результатів із досягненнями декількох кращих школярів класу. Ці кращі учні завжди будуть попереду завдяки своїм природним здібностям або заняттям у ДЮСШ. Із цієї причини, як зазначає В. Ф. Новосельський [4], близько 90 % учнів мають бути переможеними. Як наслідок, у переважній більшості дітей формується пасивність, невпевненість, небажання займатися. У цьому полягає ще одна причина зниження інтересу до фізичної культури. Тому ми рекомендували вчителям на уроках фізичної культури оцінювати школярів із урахуванням динаміки їх результатів. Переваги такого підходу полягають у тому, що кожен сумлінний учень може покращити свій рівень досягнень. У цьому випадку величиною успіху служать виміри простору, часу, бали.

Третій фактор формування інтересу до виконання фізичних вправ полягав в емоційному задоволенні від діяльності. Значною мірою цьому сприяли мотивування й стимулювання.

Мотивування – це сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання школярів у значимості кожної фізичної вправи чи предмета в цілому. У результаті мотивування учні отримували відповідь на питання: “Для чого потрібно вивчати певний предмет чи фізичну вправу?” Якщо школярі внутрішньо приймали мотивування вчителя, то виконання фізичних вправ набувало для них особистісного значення.

Мотивування, які застосовувалися в практичній роботі зі школярами, відповідали таким вимогам: наочність; виходили з рівня розвитку учнів; враховували інтереси та вікові особливості дітей; відрізнялися лаконічністю, доступністю доводів; мали особистісний зміст.

Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою зовнішніх стимулів. Найрозповсюдженішими засобами стимулювання на уроках фізичної культури є заохочення й покарання.

У заохоченні відображена міра педагогічної дії на учня, що виражається в позитивній оцінці його навчальної діяльності та поведінки. Кожен школяр відчуває постійну потребу у схваленні своєї діяльності зі сторони вчителя й ровесників. Тому в практичній діяльності вчителів заохочення є необхідним.

До основних видів заохочення, які застосовувалися в роботі зі школярами, належали довіра вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота.

Застосовували також і покарання, зокрема зауваження, осуд, догану. Водночас, ураховуючи вік учнів і їхню реакцію в практичній діяльності, цьому виду стимулювання відводилося мало уваги.

Висновок. Отже, формування інтересу до фізичного виховання в школярів потребує цілеспрямованої та системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів і створення позитивного емоційного фону.

Література

1. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.
2. Виготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Виготский. – М. : [б. и.], 1960. – С. 215–231.
3. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
4. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский. – К. : Рад. шк., 1989. – 128 с.
5. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
6. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. О. Фролова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
8. Ячнюк І. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк // 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, 2008. – Т. 2. – С. 303–306.

Анотації

У статті розглядаються стан та шляхи формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту як цілеспрямована й системна діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону уроку.

Ключові слова: інтерес, школярі, фізичні вправи.

Ярослав Кравчук. Формирование у школьников интереса к выполнению физических упражнений. В статье рассматриваются состояние и пути формирования у школьников интереса к физическому воспитанию и спорту как целенаправленной и системной деятельности учителя, которая включает формирование специальных знаний, практическую деятельность учащихся, создание положительного эмоционального фона урока.

Ключевые слова: интерес, школьники, физические упражнения.

Jaroslav Kravchuk. Formation of Schoolchildren's Interest in Perform Physical Exercise. The article deals with the conditions and the ways of increasing the schoolchildren's interests in physical education and sport. This is regarded as the goal oriented and systematical teacher's activity which includes the specific knowledge acquisition, practical activities and creation of the positive learning background.

Key words: interest, schoolchildren, physical exercises.