

Виховання вмінь та навичок самостійної роботи учнів для збереження здоров'я як важливого компонента загальнолюдської культури

Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)

Постановка проблеми. Національна доктрина розвитку освіти в розділі “Освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян” визначає пріоритетним завданням системи освіти виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [2].

Головними напрямками фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності є забезпечення та розвиток фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, безперервності цього процесу тощо [6, 86–87].

Державні вимоги до рівня загально-освітньої підготовки учнів відокремлюють уміння: самостійно діяти відповідно до вимог здорового способу життя; виконувати комплекси вправ і процедур, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я; організувати навчання і відпочинок, дотримуватися правил харчування. Наступними визначені такі уміння: самостійно доглядати за тілом відповідно до статі, застосовувати найпростіші прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами, використовувати засоби загартовування [1, 146–147].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап вивчення проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків. Фізіологічні аспекти диференційованого навчання учнів ЗОШ, їх працездатність та організацію режиму навчальної діяльності розглядає М. Антропова, рівень інтересу учнів до фізичного виховання і спорту висвітлює Л. Носарчук, аспекти професійного зросту вчителя фізичного виховання аналізують В. Сіткар, Б. Мельникович. Проблеми організації самостійної роботи студентської молоді аналізують в низці робіт Т. Овчаренко, Т. Цюпак, Ю. Цюпак, аспекти планування визначають В. Зубчинов та інші. Методичне забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання виокремлює Р. Сіренко [3, 4, 5].

Мета дослідження – проаналізувати зміст роботи з виховання в учнів умінь і навичок самостійної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розраховувати на успіх упровадження самостійних занять у побут учнів можна лише, озброївши їх спеціальними вміннями. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному уроці.

Аналіз джерел дозволяє визначати самостійною таку діяльність, у процесі якої учень, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність. Швидше за все, на таку самостійну діяльність здатні тільки старшокласники. Проте, щоби випускники школи вміли самостійно займатися фізичними вправами і любили це робити, вчитель повинен розпочати відповідну роботу якомога раніше. Це спонукає його будувати належним чином навчання (у напрямі посилення інструктивної функції уроку). З цією метою визначимо такі умови: по-перше, правильна організація уроку, по-друге – відкрита технологія навчального процесу, доступна кожному учневі. Наприклад, використовуючи фрази: “Дивіться, як це робиться”, “Ось чому я роблю саме так”, “А як можна ще?”, – спонукати школярів до отримання додаткової інформації тощо.

За традиційного способу проведення уроку в школі його методичне забезпечення залишається практично поза увагою і не усвідомлюється учнями, їхня увага поглинається руховими діями. Якщо такий стан протягом тривалого часу задовільняв школу, розв'язання завдань фізичного виховання на сучасному етапі потребує постійного звернення уваги учнів на те, які завдання вирішуються за допомогою того чи іншого прийому. Тут треба активізувати і думки, і дії школярів. Тому доцільно підводити дітей до усвідомлення мети будь-якої вправи, визначати шляхи її опанування, спонукати до порівняння, узагальнення. І робити це систематично, а не від випадку до випадку.

Пропонуємо увазі читачів деякі напрацювання в аспекті проблеми, адже в умовах подальшого навчання молоді у вищих навчальних закладах самостійна робота має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його.

Саме тому, під час уроків на простих прикладах необхідно інформувати дітей, як відбувається їхнє навчання, як вони просуваються до певного вміння, навички. Природно, що спочатку рухова дія переважно не вдається, у цей момент варто за допомогою вчителя визначити чому, порівняти свої невмілі виконання дій із тим, як це робить учитель або їхні товариші. Другим етапом визначаємо вдалий повтор вправи. Унаслідок багаторазового повторення вправа виконується правильно, таким чином, поступово учні заглиблюються у процес навчання вже в початкових класах.

Доцільно навчити школярів готувати себе до наступної фізичної роботи, виконувати розминку. Для цього в підготовчій частині уроку педагогом визначається спрямування вправ, що пропонуються до виконання, їхній вплив на організм, обговорюється питання про те, що різними вправами можна досягти одного і того ж ефекту. Такий аналіз є необхідним та важливим, проте в початковій школі здійснюється в найзагальніших рисах, а в старших класах обов'язково буде деталізуватися.

Зміст роботи щодо формування вміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть учителям самі учні. Якщо діти починають самостійно займатися, то в них, у їхніх батьків виникає безліч питань, які допоможуть учителю вносити відповідні корективи у зміст уроків, їхню організацію і методику проведення. На першому спільному засіданні методичного об'єднання викладачів фізичного виховання ВНЗ III–IV рівнів акредитації та вчителів ЗОШ питання викликало неабияку полеміку. Склалося враження, що за такої методики навчання, коли учням поставлено завдання, які потребують творчої думки й осмислення власних дій, знижується щільність уроків. Практичний досвід указує, що на велику частину питань і завдань учителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями, тому щільність уроку суттєво не знижується. Проте необхідно постійно відчувати чи готові учні до сприйняття тієї або іншої інформації, для цього треба сформувати переконання: якщо вчитель говорить, то його треба уважно слухати, тому що ми обов'язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

Дотримуючись поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, вважаємо за доцільне визначити низку моментів, на які вчитель повинен звернути увагу. А саме: пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, коли вони засвоєні на уроці у присутності вчителя. До свідомості школярів треба довести, що досягти результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатися не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

Наступним моментом є потреба навчити учнів контролювати власні дії та оцінювати правильність виконання. На уроці широко використовуйте прийоми самоконтролю. До оцінки правильності виконання доцільно залучати учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири-стимули. Далі варто привчити дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

Корисно запропонувати учням на основі аналізу і порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (під час зміни варіантів її виконання). Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за постановки рук у різних спробах на різну відстань, із різними положенням кисті, з розміщенням ніг на різну висоту, різним кутом згинання в кульшових суглобах.

Треба навчити всіх дітей оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату і запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна націлити учня й учителя на пошук причин невдачі і внесення коректив у подальшу роботу, проте треба зважати на особисті особливості кожного.

Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами треба вважати набуття вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності. Для цього учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі та збору інвентаря. У подальшому учні залучаються до самостійного добору вправ: у молодших класах учителі дають кожному завдання – підібрати оптимальну для себе вагу обтяження для силової підготовки.

Навички самоконтролю, систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами, вміння учнів визначати й оцінювати показники пульсу контролюються систематично. Дані самоконтролю використовуються учнями й учителем фізичної культури з метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку учня. Доцільно навчити школярів користуватися вимірною апаратурою (динамометром, вагою, секундоміром, ростоміром, спірометром тощо), починаючи з молодших класів. Варто організувати доступ до такої апаратури у спеціально обладнаному кутку залу.

Висновки. Зміст роботи з виховання в учнів умінь і навичок працювати самостійно ґрунтується на усвідомленому ставленні учнів до виконання фізичних вправ, активізації їх діяльності та доступності навчального процесу кожному учневі. У вихованні вмінь і навичок працювати самостійно потрібно дотримуватися принципу поступовості та використовувати вправи, які добре засвоєні на уроці з обов'язковим контролем та оцінкою правильності їх виконання.

Література

1. Васкан І. Фізичний розвиток учнів в залежності від способу життя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Наук. моногр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХДАД (ХХІІІ), 2006.– № 4.– 220 с.
2. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Кн. вчителя фіз. культури: Довідк.-метод. вид. / Упоряд. С. Операйло, А. Ільченко, В. Єрмолова, Л. Іванова.– Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005.– 464 с.
3. Зубчинов В. Г. Организация и планирование самостоятельной работы студентов в вузе // Совр. высш. шк.– 1983.– № 2.– 187 с.
4. Носарчук Л. Рівень інтересу в учнів до фізичного виховання і спорту // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки.– Луцьк: Волин. обл. друк., 2005.– 252 с.
5. Овчаренко Т., Цюпак Т., Цюпак Ю. Проблеми організації самостійної роботи студентів вузу // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки.– Луцьк: Волин. обл. друк., 2005.– 252 с.
6. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” // Кн. вчителя фіз. культури: Довідк.-метод. вид. / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова.– Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005.– 464 с.

Анотації

Аналізується необхідність виховання вмінь та навичок працювати самостійно в процесі навчання на уроках фізичного виховання. Розглянуто зміст роботи з виховання вмінь і навичок працювати самостійно на уроках фізичної культури. Надано практичні рекомендації щодо оптимізації цього процесу.

Ключові слова: *вміння і навички, самоконтроль, інформація, умови.*

Авторы анализируют необходимость воспитания умений и навыков работь самостоятельно на уроках физического воспитания. Рассматривают содержание данной работы, дают практические рекомендации для оптимизации процесса.

Ключевые слова: *умения и навыки, самоконтроль, информация, условия.*

The Authors analyse need of the unbringing the skills and skill to work on lesson of the physical education by itself. Consider the contents given work, give the practical recommendations for optimization of the process.

Key words: *skills and skills, self-verification, information, condition.*