

Складові формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів

Жукотинський К.К.

Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича

Анотація:

У статті проаналізовано ефективність змісту, форм і методів розвитку інтересу як складової формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів у процесі фізкультурно-спортивної роботи. Дано визначення поняття інтересу, розкрито послідовність дій в алгоритмі формування навички виконання фізичної вправи. Розкрито особливості підтримання інтересу до фізкультурно-спортивної роботи. Визначено, що в навчальному процесі під час опанування новими вміннями і навичками необхідно оптимальне співвідношення «нових» і «старих» подразників і повинно бути, в середньому, від 5 до 11 відсотків.

Жукотинский К.К. Составляющие формирования физической культуры учеников во внешкольных учебных заведениях. В статье сделан анализ эффективности содержания, форм и методов развития интереса, как составляющей формирования физической культуры учеников внешкольных учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной работы. Дано определение понятия «интерес», определена последовательность действий в алгоритме формирования навыка выполнения физического упражнения. Раскрыты особенности обеспечения интереса к физкультурно-спортивной работе. Определено, что в учебном процессе во время овладения новыми умениями и навыками необходимо оптимальное соотношение «новых» и «старых» раздражителей и должно составлять, в среднем, от 5% до 11%.

Zhukotytsky K.K. The making formations of students' physical culture in out-of-school educational establishments. In the article efficiency of maintenance, forms and methods of development of interest is analyzed as a constituent of forming of physical culture of students of out-of-school educational establishments in the process of athletic-sporting work. Determination of concept of interest is given, the sequence of executions is exposed in the algorithm of forming of skill of implementation of physical exercise. The features of support of interest are exposed to athletic-sporting work. Certainly, that in an educational process during a capture new abilities and skills is needed optimum correlation of «new» and «old» irritants and it must be, on the average, from 5 to 11 percents.

Ключові слова:

учень, спортсмен, тренер, викладач, фізичні вправи, комбінація, вміння, тренування, змагання.

ученик, спортсмен, тренер, преподаватель, физические упражнения, комбинация тренировок, соревнования.

student, sportsman, trainer, teacher, physical exercises, combination, ability, training, competition.

Вступ.

В умовах розбудови незалежності України виховання особистості, в якій вдало поєднувалися б духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість, є і метою, і засобом суспільного прогресу.

Формування фізичної культури учнів у процесі фізкультурно-спортивної роботи передбачає реалізацію активної особистісної позиції, усвідомлення власного статусу. Умовою і результатом формування фізичної культури особистості є наявність засобів спілкування, поведінки і діяльності, які колектив визнає і підтримує. Тому дослідження наукових засад формування фізичної культури учнів є важливим завданням сьогодення. Окремі аспекти цієї проблеми досліджували Б.Ведмеденко, М.Зубалій, Ю.Компанієць, Т.Ротерс, Л.Сущенко.

У наукових дослідженнях Т.Круцевич, висвітлюються особливості виховної роботи в учнівському колективі, визначено його впливи на становлення й розвиток особистості учнів. У дослідженнях Л.Волкова, М.Зубалія, Ю.Компанійця, Б.Шияна, та інших розкрито педагогічний потенціал фізкультурно-спортивної роботи, визначено педагогічні умови впливу занять фізичною культурою на виховання учнів різного віку. При цьому практично не вивченими залишаються питання складових формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів спортивного спрямування [8,2,6,7,11].

Актуальність проблеми і її недостатня розробка зумовлюють необхідність вивчення формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів на основі розвитку інтересу до улюбленого виду фізкультурно-спортивної роботи.

Робота виконана відповідно до плану НДР Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: науково проаналізувати ефективність змісту, форм і методів розвитку інтересу як складової формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів у процесі фізкультурно-спортивної роботи.

Об'єкт дослідження – формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів.

Предмет дослідження – інтерес як складова процесу формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів.

Методи дослідження: пошук, постановка завдань, аналіз літературних джерел, педагогічний аналіз роботи, аналіз чинних навчальних документів.

Результати дослідження.

Коли спортсмен виконує фізичні вправи, вдосконалюється в улюбленому виді фізкультурно-спортивної роботи, бере участь у змаганнях чи дивиться спортивні телевізійні передачі, то передусім відзначає – це цікаво чи нецікаво. Однак не завжди вдається завчасно передбачити чи буде певна діяльність сприйматись з інтересом [2].

У цій ситуації перед особистістю виникає запитання в чому причина?

Насамперед у тому, що часом бракує об'єктивних критеріїв визначення рівня розвитку інтересу(споглядальний, споглядально-дійовий, ді-йовий, дієво-пошуковий, пошуковий, пошуково-творчий, творчий, творчо-взірцевий, взірцевий). Де шукати критерії інтересу? У програмі, змісті? Та чому ж розповідь, інструктаж, роз'яснення, саме вправляння бувають нестерпними?

Ми виходимо з того, що все цікаве (про фізичні вправи, види спорту, спортивні змагання)повинно викликати збудження у коркових і підкоркових утвореннях головного мозку, які пов'язані з фізіологією

реалізації потреб, почуттів щодо занять спортом і фізичною культурою. Тому інтерес – це підвищений вияв уваги до оволодіння знаннями, вміннями, навичками з фізичної культури та спорту, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний емоційний настрій.

Активізація уваги – початок і підґрунтя розвитку інтересу. Але одна справа активізувати увагу, а значно важче її утримати, зробити стійкий інтерес до занять спортом і на його основі сформувати позитивну звичку. Але будь який прийом, метод і форма, які застосовуються під час повторення, гублять новизну, і реакція на них поступово згасає. Де ж вихід? Може винаходити нові стимулятори? Та особистість у процесі занять улюбленим видом фізкультурно-спортивної роботи завжди створює собі комфортні умови взаємодії в мікро- і макрооточення, які відповідають певним закономірностям, співжиття у сім'ї, у дитячому садку, загальноосвітній школі, ДЮСШ, вищому навчальному закладі [4]. В умовах безпосередньої новизни рухової та інтелектуальної активності організм створює свій ритм появи і задоволення гармонії інтересів.

По – перше, для підтримання інтересу необхідне оптимальне співвідношення «нових» і «старих» подразників. Тренери й педагоги ще із студентської лави знають, що подавати інформацію про нові фізичні вправи, види спорту потрібно унормованими порціями. Якщо така порція значно збільшена, то це викликає почуття непосильності, й заняття чи тренування стає нудотним, несприйнятливим [6]. Викладачі, науковці чітко визначили, що в навчальному процесі під час опанування нових знань, умінь, навичок їх повинно бути від 5 до 11%. Це дає змогу утримати інтерес на високому рівні. Така цифра середня, і в рівних співвідношеннях вихователів-спортсмен можуть бути певні відхилення, тому навчання на заняттях, тренуваннях, а ще більше виховання потребує індивідуального підходу в опануванні навичок виконувати цікаві фізичні вправи, займатись улюбленим видом фізкультурно-спортивної роботи. [11].

Сучасна теорія психолого-фізіологічної сутності процесу розвитку, становлення і вдосконалення навички виконання фізичних вправ, їхніх комбінацій має кілька базових положень: цей процес є концентрацією м'язової сили й нервового впливу, якому притаманне постійне зростання динаміки (час і відстань), амплітуди вправи; концентрація м'язової сили й нервових процесів є виявом засвоєння ритму і підвищення лабільності рухового апарата; концентрація нервових процесів проходить найбільш активно при умовному підкріпленні правильних варіантів виконання вправ; повторення (тренування) вправ сприяє формуванню системи умовних рефлексів (динамічний стереотип), в якій окремі рефлекси створюють позитивні умови для реалізації наступних за ними; динамічний стереотип зразкового виконання вправи є стійким щодо сторонніх подразників і за механізмом індукції випереджає зайві рухи [8].

Такий психолого-фізіологічний алгоритм формування навички виконання фізичних вправ, їхніх комбінацій спрямований не тільки на створення усвідомлених спортсменом уявлень і понять, а й на занотування

у слідах збуджень у нервовій системі тих подразників (у корі великих півкуль), які залишаються нижче порогової свідомості і є результатом рефлекторного пошуку. Тому перший етап алгоритму містить хронологію дій і визначення факторів, які є гальмом на шляху до опанування вправ. Другий етап – інструктування з урахуванням психолого-фізіологічних особливостей конкретних фізичних вправ, їхніх комбінацій. Третій – передбачає чіткий вибір фізіологічно й психологічно обґрунтованих педагогічних засобів, спрямованих на ліквідацію підсвідомих причин, що заважають засвоєнню навички й знаходять себе в своєрідному ритмі перебігу фізіологічних процесів [1,11]. Що необхідно підпорядковувати спланованому режиму засвоєння вправи, її регламентації.

Однак цей спосіб не використовує певною мірою такий педагогічний засіб, як вдосконалення фізіологічних процесів, що не контролюються свідомістю. Найбільш поширений шлях удосконалення цих процесів – дозоване повторення вправ. Але дозування і розподіл елементів виконання вправ чи їх комбінацій оцінюється лише за кінцевим результатом – підвищенням якості роботи і рівнем оволодіння методикою виконання фізичних вправ. Послідовність дій в алгоритмі формування навички виконання орієнтовно такий: словесний виклад (інструкція, настанова, розповідь) і показ точних параметрів виконання фізичної вправи; самостійне вправляння; визначення тренером-викладачем якості виконання фізичної вправи, її комбінації; оцінка і самооцінка дій; корекція виконання вправи тренером – викладачем і самостійно спортсменом; повторне порівняння із зразковим виконанням вправи. [7,10].

Та саме співвідношення нової і старої інформації залежить від життєвого досвіду (часу занять, тренувань, кількості стартів на змаганнях) спортсмена, який їх сприймає. Однак, те що цікаво одному спортсмену, для іншого може бути нецікавим. Не випадково одні вправи спортсменам слід давати саме в той період, коли вони дійшли фізичного та інтелектуального піку в своєму розвитку [7].

Тому, по – перше, до багатьох фізичних вправ, видів спорту з віком у молоді зникає інтерес, а наукові постулати можуть бути нецікавими в силу їхньої недоступності.

По – друге, для підтримання інтересу необхідна й достовірність, якщо йдеться про життєвий досвід спортсмена, або спортсмен-початківець знайомиться з ним через читання спортивної літератури. Достовірність повинна чітко відображати штрихи й виразні деталі в характері спортсмена, у виконанні вправ, виступах на змаганнях, вчинках, що активізують почуття співдії, співучасті, і тим самим кожен спортсмен уявляє себе учасником дійств, про які йдеться чи практичне знайомство. Якщо ж подібна інформація не пов'язана прямо чи опосередковано із життям індивіда, він сприймає її як матеріал для роздумів, для прийняття рішень індивідуально – почуття відсутні, а тому і відсутній інтерес.

В учнівської молоді уява, приклад більш дієвий ніж сам інтелект. Тому розповіді й приклади з життя друзів-спортсменів, видатних майстрів спорту більш реальні й достовірні. Вони є дієвим засобом не тільки

для розваги, а й виховання та розвитку. Пізніше захопленість уже не так активно діє, знижується потенціал довіри, а з нею втрачається інтерес. Екзотика губить достовірність тому, що досвід занять фізичною культурою і спортом засвідчує про підводні айсберги. Щасливою стає та молода людина, яка не втратила з роками позитивної навички, звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, може її застосовувати у повсякденному житті [9].

Існують однак такі фізичні вправи, їхні комбінації та навички виконання, які цікаві для формування психології комфортності в мікро оточенні й застосовуються протягом усього життя. Вища схвальність для навичок, виконання вправи чи комбінації вправ є те, що їх виконують не епізодично, а щоденно, вона потрібна як вироблений інстинкт самоутвердження.

Для підсилення інтересу застосовують прийоми певної обмеженості, розповіді, інструктажу, загадкової перервності на цікавому елементі. Саме в цей момент розпочинається робота уяви. За допомогою домислення, особистого досвіду тренувань, виступів на змаганнях, певної асоціації ми хочемо заповнити “пусті канавки” словом тренера й ділом спортсмена. Адже дефіцит інформації повинен бути в належному співвідношенні з наявною інформацією. Міра лаконізму має суворо дотримуватись. Вона викликає до дії пошукову енергію, яка значною мірою посилює інтерес до виконання фізичних вправ, занять улюбленим видом фізкультурно – спортивної роботи [2,6].

У процесі усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, спортом, потрібно знати, що з часом вони повинні, при наявності позитивного інтересу, стати повсякденною потребою і перевтілення у звичку.

Та для тривалого утримання інтересу до занять до занять фізичною культурою і спортом на високому рівні необхідним є унормоване відношення старого й нового, відомого й невідомого, іноді навіть і секретного. Адже інтерес розвивається у такій послідовності і фаз: зародження, становлення, вияв, реалізація, інституалізація, закріплюється у навички й звички завдяки міцним знанням, багатству асоціацій і вдумливої роботи щодо їх творчого самостійного відтворення (фізичних вправ, комбінацій) у повсякденному житті.

Зародження інтересу – це розуміння особистістю своїх потреб у системі пріоритетності, а усвідомлення інтересу спонукає реалізацію сукупності засобів, їхню оцінку з погляду вигідності та природовідповідності.

Наступним є виявлення інтересу, тобто вибір найкращого засобу для досягнення успіху через вчинок особистості, який виявляється тільки через структурування фізкультурно-масової і спортивної роботи у навчальних закладах, ДЮСШ [2].

Почуття інтересу – це складне психічне явище і вплинути на нього можна різними способами. Інтерес завжди посилюється в ситуаціях, де спортсмену-початківцю чи відомому спортсмену роз’яснюється методика запобігання травматизму чи ліквідацію дискомфорту життєдіяльності в мікро- та макрооточенні.

Висновки

Отже, складовими формування фізичної культури в процесі фізкультурно-спортивної роботи є інтерес і звичка. У процесі усвідомлення необхідності занять

улюбленим видом фізкультурно-спортивної роботи потрібно знати, що з часом, при наявності позитивного інтересу, стане повсякденною потребою і перевтілиться у звичку. *На першій сходинці* розвитку в спортсмена-початківця виявляється індиферентність до оволодіння завданнями спортивного вдосконалення, він дещо пристосовується до вимог тренера. *На другій* – пробуджується інтерес до виконання вправ, проведення спортивних тренувань, розвивається інтерес до свого інтелектуального, фізичного й морального оновлення. *Третя сходинка* характеризується тим, що спортсмен бажає знати і вміти більше того, що дає тренер. У цей час активно формується свідомість, самооцінка, самоціль у процесі занять улюбленим видом фізкультурно-спортивної роботи. *Четверта сходинка* – активний вияв мають пошуково-творчі засади інтересу, що характеризується перевіркою істини засобами практики, йде перетворення знань у переконання, появляются перші ознаки самоуправління, самоорганізованості, самодисципліни через заняття спортом. *П’ята сходинка* спортивної майстерності вимагає самостійного репродуктивного застосування знань на практиці, активного вдосконалення здібностей. Саме на цій сходинці утверджується у спортсмена потреба в самовихованні засобами улюбленого виду фізкультурно-спортивної роботи *Шостій сходинці* притаманне творче застосування знань, умінь, навичок, удосконалення обдарованості, складання програми самовиховання. *На сьомій сходинці* спостерігається вдосконалення і розквіт таланту особистості, активізація виховання засобами улюбленого виду фізкультурно-спортивної роботи на основі закріплення позитивної звички, що є підґрунтям способу життя молодого людини.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших складових формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів.

Література

1. Айзенк Г.Дж. Проверьте свои способности (Пер. с англ.) / Г.Айзенк. - М: Педагогика-пресс, 1992.-173с.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання учнівської молоді засобами фізичної культури: Монографія / Б.Ведмеденко. – К., 1993. - 152 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів: Метод. посіб. / Л.Волков. –К: Педагогіка, 1980. - 103с.
4. Жукотинський К.К. Вільна боротьба. Історія, теорія, методика: Навч. посіб./К. Жукотинський. - Чернівці: Прут, 2003. - 287с.
5. Жукотинський К.К. Педагогічні цінності орієнтації здорового життя молоді: Метод. посіб./ К.Жукотинський. - Чернівці: Прут, 2005. - 181с.
6. Зубалий Н.Д. Комплекс ГТО в старших класах середньої школи: Посіб. для учителя./М.Зубалій.- К: Педагогіка, 1988. - 2005с.
7. Компанієць Ю.А. Спеціальна фізична підготовка: Навч. посіб./Ю.Компанієць. - Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. - 558с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Уч. посіб. /Т.Круцевич. –К: Олімпійська література, 2003.- 200с.
9. Ротерс Т.Т. Ритмическое развитие личности школьников(анализ взаимодействия физического и нравственного воспитания); /Т.Ротерс.- Луганск: ЛНУ им.Т.Шевченко. 2002. - 167с.
10. Сущенко Т.И. Педагогический процесс во внешкольных учреждениях: Учебн. метод. Посіб./Т.Сущенко. - К:1986. - 118с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів ВНЗ фіз. вих. і спорту./Б.Шиян. - Т: Богдан, 2001. - 272с.

Надійшла до редакції 25.07.2009р.
Жукотинський Корнелій Костянтинович
ungiren@yahoo.com