

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Роман ВЛАСЮК

*Тернопільський державний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Формування в людини потреб відноситься до числа найважливіших завдань виховання. Якщо людина розуміє мету і засоби задоволення потреб, то у неї формується прагнення. Особистість прагне до того чи іншого виду діяльності, зокрема і самостійної, якщо вона озброєна певними знаннями, вміннями і навичками. При цьому вона завжди керується певною мотиваційною установкою [1].

Про необхідність виховання у учнів бажань і прагнень, інтересів до занять фізичною культурою, як одне із актуальних завдань шкільного фізичного виховання, підкреслюється в роботах багатьох науковців Б.Ф. Ведмеденко, Б.М. Шиян В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа.

Відомо, що потреба в систематичних заняттях фізичною культурою формується в тому випадку, якщо учні розуміють спільну і особисту значимість фізичної культури і спорту, а також коли створені необхідні умови для їх самовираження засобами фізичного виховання.

Актуальність проблеми виховання у старшокласників інтересу до фізичного самовдосконалення постає і при аналізі змісту нині діючих програм з фізичної культури. В них не в повній мірі акцентується увага на вирішення завдань формування стійкого інтересу до фізичної культури і спорту, умінь самостійно займатися фізичними вправами, спрямленню її втілення у добовий режим старшокласників. Отже є потреба у більш ґрунтовному аналізі даної теми, що зумовило мету і завдання нашого дослідження.

Метою було дослідження є удосконалення процесу самовдосконалення старшокласників.

Завданнями дослідження було:

1. Вивчити стан питання в спеціальній літературі.
2. Дослідити сторони процесу фізичного самовдосконалення старшокласників:
 - а) фізичну підготовленість;
 - б) теоретичну підготовленість з фізичної культури;
 - в) причини, що сприяють чи заважають фізичному самовдосконаленню старшокласників.
3. Дослідити психологічні особливості старшокласників, та їх вплив на, процес фізичного самовдосконалення.
4. Розробити методичні рекомендації, щодо фізичного самовдосконалення старшокласників.

Робота виконується у відповідності до зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України (номер державної реєстрації 0102U005721).

При організації експериментального дослідження ми керувались основними принципами, які обумовлюють достовірність результатів та широко викладені у спеціальній літературі. Воно проводилось в два етапи кожен з яких вирішує специфічні завдання для вирішення яких використовуються наступні методи:

Аналіз літературних джерел показав, що найбільш високий рівень мотиваційної діяльності людини визначається суспільне - практичною значимістю існуючої діяльності, і цей тип мотивів найбільш характерний для старших школярів.

Для того, щоб визначити чи займаються старшокласники самовдосконаленням і чи виникають в них певні труднощі ми провели серед них анкетування. Були отримані наступні результати. Тільки 46% опитаних старшокласників займаються власним фізичним самовдосконаленням, а 54% вважають за непотрібне покращувати свій фізичний розвиток.

Тільки 12% опитаних не відчувають труднощів в процесі особистого фізичного самовдосконалення, а більше 88% опитуваних визнають, що стикнулися з певними труднощами при формуванні програм дій пов'язаних із власним самовдосконаленням. Якщо дивитися на цей процес з точки зору старшокласників, то можна сказати, що найбільші ускладнення викликає процес отримання теоретичних відомостей, які необхідні для подальшого самовдосконалення (38%).

Як ми бачимо з наших досліджень, найбільший відсоток опитаних старшокласників (40%) отримують інформацію самостійно, що в подальшому відбивається на процесі їх фізичного самовдосконалення. Це пов'язано з тим, що спеціально організовані заняття з даного напрямку у практиці фізичного виховання майже відсутні, а старшокласники покладаються тільки на свої власні можливості: тобто на ту базу знань і вмінь, яку вони отримують під час навчання у загальноосвітній школі. Майже однаковий відсоток старшокласників звертається за допомогою до свого тренера, вчителя фізичної культури і власних батьків.

Глибоке занепокоєння в нас викликає низький відсоток старшокласників, які звертаються за допомогою до своїх тренерів і вчителів фізичної культури, адже саме вони повинні в першу чергу надати її у підготовці до формування програми фізичного самовдосконалення.

І це не дивно. Результати наших досліджень засвідчують, що тільки 24% опитаних старшокласників вважають, що отримали щось корисне від відвідувань уроків фізичної культури в школі; 35% опитаних частково щось взяли для себе корисного, 41% опитаних вважають що відвідування уроків фізичної культури в школі не принесло їм нічого корисного, щоб вони могли використати в процесі фізичного самовдосконалення. Можливо це пояснюється тим, (як показують наші спостереження), що в більшості випадків старшокласники, які планують самостійно процес фізичного самовдосконалення, знаходяться на вищому рівні підготовленості ніж інші учні і завдання та навантаження, яке дає вчитель на уроці, є нецікавим і не приносить ніякої користі.

Такий стан речей спонукав нас розробити програму підготовки старшокласників до фізичного самовдосконалення, та експериментально її перевірити. В процесі підготовки передбачається поглиблене вивчення теоретичних відомостей передбачених навчальними програмами з фізичного виховання, оволодіння технікою вправ, а також підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. Програма формує зміст системи навчальних завдань у вигляді лекцій, семінарів, психолого-педагогічних практикумів і самостійної роботи. Програма розрахована на однорічну підготовку. На лекції старшокласники отримують інформацію про вузлові питання з теорії та методики фізичного виховання, анатомії і фізіології людини, гігієни та здорового способу життя, а також відомості про теоретичні основи видів спорту. Крім цього лекції спрямовують самостійну підготовку до занять з фізичної культури.

На семінарських заняттях передбачається обговорення найважливіших розділів курсу, перевіряються знання старшокласників, що повинно активізувати свідоме засвоєння матеріалу.

Психолого – педагогічний практикум передбачає навчання регулюванню власного психоемоційного стану, самостійно працювати з книжкою, записувати лекції, конспектувати, готуватись до занять, виступати перед аудиторією.

У самостійних заняттях виконують індивідуальні та групові завдання, що передбачають розвиток рухових здібностей; покращують рівень фізичної підготовленості; оволодіння технікою вправ, термінологією; формування навиків педагогічного і психоемоційного контролю. В процесі підготовки здійснюється систематична перевірка якості виконання індивідуальних та групових домашніх завдань, щомісячне тестування з фізичної підготовленості.

Рівень загальної фізичної підготовленості визначається нами у відповідності до вимог шкільної програми з фізичної культури та Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Для порівняння і контролю за рівнем підготовленості ми спостерігали за старшокласниками, які відвідували уроки фізичної культури за шкільною програмою. Заняття за експериментальною програмою проводились два рази на місяць.

На основі аналізу тестів фізичної підготовленості спостерігались певні зміни. Якщо їх перевести у відсотки ми побачимо, що найбільшого впливу і змін зазнають силові можливості м'язів рук, особливо це яскраво видно за результатами експериментальної групи, де зрушення становлять 25% хлопців, 16% дівчат від початкового рівня, певні зрушення присутні і в інших тестах.

В загальному спостерігаються значні зміни між експериментальною і контрольною групою, що дає нам змогу говорити про доцільність використання даної програми.

Також слід відзначити зміни з теоретичного розділу. Суттєві зміни спостерігаються з блоку питань, що стосуються історії фізичної культури і спорту від 70-90%.

Певні зміни спостерігаються і в психологічних особливостях старшокласників. Вони стали більш емоційно стабільними, менше піддаються негативному впливу, значно зросла ступінь концентрації уваги до поставлених завдань, покращилась успішність з інших предметів.

Як висновок можна сказати, що зміст експериментальної програми підготовки старшокласників до фізичного самовдосконалення дозволяє покращити рівень загальної підготовленості учнів старших класів про, що засвідчують результати дослідження. Ефективність системи фізичного виховання школярів вимагає удосконалення. Враховуючи наявний стан учнівської молоді потрібна така організація процесу фізичного самовдосконалення, яка б забезпечувала розширення функціональних резервів за рахунок засобів фізичної культури та індивідуальних фізичних навантажень у відповідності з рівнем фізичного стану.

В перспективі запропонована методика самовдосконалення може використовуватись у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Література

1. Ведмеденко Б.Ф. Психолого-педагогічні особливості самостійних занять молоді фізичною культурою і спортом // Збірник науково-методичних статей. - Львів, 1997. - С.25-29.

2. Ведмеденко Б.Ф. Психолого-педагогічні основи розвитку інтересу до занять спортом // Тези доповідей Всеукр.наук-прак.конф. – К., 1998. – с.55.
3. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОИМО, 1996. – 220 с.

PECULIARITIES OF PHYSICAL IMPROVEMENT OF SENIORITY PUPILS

Roman VLASYUK

Ternopil Stat Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk

Annotation. In these article brighten peculiarities of physical perfect of seniority pupils. In the course of experiment determined physical development of pupils, the level of their theoretical knowledges and their psychological peculiarities.

ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОЦІНКИ МОТОРНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ ДО РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сергій ГАВРИШКО

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Актуальність проблеми. Проблемі визначення моторної обдарованості дітей різного віку присвятили свої праці багато вчених [2, 4, 5], що свідчить про її актуальність.

Дитина з раннього віку може проявити свої творчі, інтелектуальні чи рухові (зокрема, спортивні) здібності, сукупність яких фахівці називають обдарованістю [1]. Її своєчасне визначення є передумовою успіху в спортивній діяльності. Враховуючи, що кожна людина має обумовлений комплекс потенцій і задатків, завдання педагога полягає у визначенні її фізкультурної і спортивної орієнтації та найоптимальніших шляхів розвитку індивідуальних здібностей [6].

Під руховою обдарованістю слід розуміти сприятливе для кожного виду рухової діяльності поєднання різних спадкових і набутих фізичних і психічних здібностей, а також здатність дитини швидко і ефективно розвивати якості в процесі занять фізичними вправами. Сюди ж, як обов'язкові складові, входять певний морфотип, а також, добрий і відмінний стан здоров'я. Водночас, люди абсолютно обдаровані і талановиті, з унікальним для певного виду рухової діяльності поєднанням здібностей зустрічаються вкрай рідко [3].

Тому ми поставили перед собою **завдання**: розробити інтегральну оцінку для визначення рухової обдарованості дітей 4-6 років.

Результати дослідження. Визначення інтегральної оцінки моторної обдарованості складається з наступних етапів: 1) комплексне тестування показників