

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 5

ТЕМА: ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗНАНЬ,
РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури (протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Знання як компонент фізкультурної освіти.
2. Особливості виховання морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання.
3. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.
4. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
2. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Домашенко А.В. Фізичне виховання як складова частина освіти учнівської молоді // Теорія і практика фізичного виховання: Науково методичний журнал. – 2002. – №1. – С. 31-37.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Учеб. для институтов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

1. Знання як компонент фізкультурної освіти.

Знання – це сукупність накопичених у процесі суспільно-історичної практики людства зведень про природу, суспільство, техніку і саму людину.

Без засвоєння знань про закономірності рухів, способи виконання фізичних вправ і тактичних дій, принципах суддівства, організації і проведенні самостійних чи занять із групою тих, хто займається, неможливо повноцінне оволодіння руховими діями, уміннями тактичного, інструкторсько-методичного, суддівського і самоуправлінського характеру.

Тільки на основі знань діяльність може бути творчою, що дозволяє знаходити нестандартні рішення в проблемно-пошукових ситуаціях (наприклад, застосувати освоєні дії в незнайомих умовах, самостійно знайти оригінальний спосіб рішення рухової задачі і т. і.) і нарешті, без засвоєння знань про норми спілкування в колективі, про особисту і суспільну значимість фізкультурної діяльності неможливо опанувати досвідом емоційно-вольового регулювання власних поведінкових актів тощо.

Знання засвоюються при активній розумовій діяльності, здійснюваної в системі розумових операцій (аналізу і синтезу, порівнянь, узагальнень і ін.), і фіксуються у свідомості того, якого навчають, у виді представлень і понять. Свідченням сформованості представлення є здатність того, якого навчають, практично відтворити показане чи пред'явлене йому в словесному викладі фізична чи вправа дати словесний опис вправи на основі зорового сприйняття його показу. На рівні узагальнення знань про досліджуваний об'єкт вони здобувають характер поняття, словесна форма вираження якого являє собою вже не опис, а визначення. Визначення вбирає в себе істотні ознаки відповідного об'єкта, виражає його функціональні властивості. Кожне поняття позначається визначеним терміном (фізична культура, фізична вправа н т.д.) і в залежності від ступеня узагальненості знань здобуває більш загальний чи особистий характер. Наприклад, поняття "режим" буде більш загальним стосовно поняття "режим дня". Засвоєння поняття виявляється в здатності учня виразити словесно його визначення з перерахуванням всіх істотних ознак. Знання здобувають практичну форму, коли застосовуються в діяльності у виді інтелектуальних чи рухових умінь.

Знання – це сукупність відомостей з якої-небудь галузі, набутих у процесі навчання, дослідження тощо.

Знання – важливий компонент змісту навчального предмету „Фізична культура”.

У процесі вивчення дисципліни „Фізична культура” учні повинні отримати знання про:

- способи виконання фізичних вправ,

- організацію і проведення самостійних занять фізичними вправами,
- вплив занять фізичними вправами на організм людини,
- методика загартування,
- значення здорового способу життя,
- вплив шкідливих звичок на організм людини,
- принципи суддівства, тощо.

2. Особливості виховання морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання.

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та формами організації, в яких поведінка учня відкрита для спостереження вчителем у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто па межі людських можливостей). При цьому, наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій. Такі ситуації мають, наприклад, місце в умовах суперництва, що вимагає дотримання певних правил, норм спортивної етики, поваги до суперника

У моральному вихованні не треба забувати, що кожен вік своєрідний і вимагає вибору шляхів і засобів, що найкраще вплинуть на особу, яка розвивається. Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів. Діти, особливо підлітки, швидко стають дорослими. Тому важливо не допускати ускладнення різноманітних завдань, доручень, що вимагають максимальної відповідальності, напруження духовних, вольових зусиль. Необхідно також пам'ятати, що в межах одного віку, кожна особа неповторна. Вона має свої власні інтереси, захоплення, потреби, оцінки. Саме тому виховний процес, ґрунтуючись на індивідуальних особливостях учнів, повинен створювати можливості для виникнення і прояву нових, цінніших інтересів і потреб.

Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу. Тут важливий і власний приклад вихователя, і приклади високого прояву моральних і вольових якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій праці та побуті. На жаль, у фізкультурно-спортивній діяльності немало протилежних прикладів і фактів неетичної поведінки, розв'язаності, грубощів та ін. Обов'язок учителя — використовувати їх як фактор виховного впливу.

Метою навчання в школі є формування особистості. Починаючи в родині, цей процес не може бути обмежений шкільним вихованням. Разом з тим саме на школу і її соціально-педагогічні зв'язки з іншими інститутами виховання покладена пріоритетна роль у формуванні особистості.

Формування моральної свідомості.

Моральність, духовність як стрижневі якості людини вимагають засвоєння системи моральних знань, понять, що є передумовою усвідомлення учнями своїх обов'язків і звичок поведінки. Реалізація цих передумов складає одну з найважливіших задач учителя.

Формування моральної свідомості по перевазі зв'язано з методами словесного впливу на особистість. Використовувані вчителем розповідь, бесіда, диспут розкривають сутність норм моралі, праці, навчання.

Підсумком застосування цих методів повинне з'явитися перетворення моральних понять у життєву позицію особистості школяра, у моральні переконання.

Формування досвіду морального поведінки.

Фізична культура містить великі можливості для виховання волі, сміливості, колективізму, уміння терпіти і т.д.

При всіх різноманітності моральних звичок процес їхнього формування зводиться до наступного правил:

- необхідно знати, відсутність яких звичок заважає учню. Одному - нездатність доводити справа до кінця, іншому - розкиданість спортивних захоплень. А тому не слід формувати відразу кілька моральних звичок. Потрібно вибрати саме ту, у якій насамперед бідує учень;

- необхідна опора на позитивний взірець. Учень повинен бачити, що від нього вимагають і як ця звичка реалізується в поведженні, як вона повинна бути їм засвоєна;

- формування моральних звичок вимагає щоденної вправи в їхньому застосуванні. Пропущені день-два ведуть до руйнування звички;

- слід дотримувати до всіх учнів однакові вимоги при будь-яких формах фізичного виховання. Неприпустимо, щоб на секційних заняттях учитель пред'являв одні вимоги, а на уроках - інші.

Виховання моральних почуттів.

Усі форми фізичного виховання криють у собі широкі і специфічні можливості для виховання духовності особистості в ігрових і змагальних ситуаціях, наповнених емоціями. Виховати культуру їхнього прояву - найважливіша задача вчителя фізичного виховання. Виховуючи культуру емоцій у колективному спілкуванні, ми виховуємо особисту емоційно-моральну культуру особистості.

Такі моральні якості особистості, як чесність, благородність, скромність, колективізм, бажання робити добро, активно протистояти злу, допомагати слабшим, взаємоповага є складовими фізичної культури і виховання цих якостей повинно здійснюватися на заняттях фізичними вправами.

У процесі цілеспрямованого виховного впливу у ході навчальних занять та інших форм навчально-тренувальної роботи повинно формуватися розуміння:

- вдячності своєму тренеру, вчителю;
- самоутвердження серед товаришів;
- відповідальність перед державою.

При формуванні колективізму необхідно формувати ціннісні орієнтації:

- сприйняття цілей спортивного колективу як власних;
- не протиставлення себе колективу у будь-якій складній ситуації.

У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково виявляються і розвиваються вольові риси особи. Вихованню вольових якостей сприяє систематичне додання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів.

У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

а) вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих чинників (суперники, публіка тощо). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

б) вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, як правило, перевищують рівень тих, що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

в) вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань.

У цих випадках вольові зусилля спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу: біль, потреба терпіти).

г) вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості тощо), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з „незручними” суперниками та ін.

д) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування.

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей.

3. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості,
- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;
- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного.

Засоби естетичного виховання, які можуть бути використані у практиці фізичного виховання, можна об'єднати у такі групи:

- засоби, безпосередньо пов'язані з самою руховою діяльністю (основні види рухів, стройові вправи, види спорту);
- засоби мистецтва, які вводяться (музика, елементи танців);
- спілкування з природою (походи, екскурсії, загартування);
- естетична обстановка занять (естетичне оформлення інтер'єрів спортивних приміщень);
- спортивні свята.

Для вирішення завдань естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами необхідно забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, акцентуючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій учителя і учнів.

4. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.

У результаті засвоєння рухових дій виникають певні функціональні утворення, які називають **руховими вміннями і навичками**.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та не економністю рухів, нестійкістю до дії несприятливих чинників, наявністю зайвих рухів.

Формування рухових вмінь вимагає від учня активної участі в навчальному процесі, привчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови виконання, керувати власною розумовою і руховою діяльністю.

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається автоматично, вирізняється високою стабільністю і надійністю, економністю, плавністю.

Навчання руховим діям, або формування рухових дій відбувається у **три етапи**:

- ❖ етап початкового розучування;
- ❖ етап поглибленого розучування;
- ❖ етап закріплення і вдосконалення.

Мета етапу початкового розучування – навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті.

Завдання цього етапу:

1. Створити загальне уявлення про рухову дію і осмислити її суть.
2. Навчити частин техніки дії, які раніше не були засвоєнні.
3. Сформувати загальний ритм рухового акту.
4. Усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Основні **помилки** на стадії формування початкового вміння є такі:

- внесення в руховий акт додаткових, непотрібних рухів;
- відхилення рухів за напрямком і амплітудою;
- зайва напруженість багатьох м'язових груп;
- спотворення загального ритму дії.

Основними **причинами** цих помилок є:

- недостатня фізична підготовленість учнів;

- боязнь, що призводить до надмірного напруження мускулатури і обмеження амплітуди рухів;
- недостатнє розуміння учнем рухового завдання;
- недостатній самоконтроль рухів;
- дефекти у виконанні попередніх частин рухової дії;
- втома учнів;
- негативний перенос навичок;
- несприятливі умови виконання рухових дій.

Мета етапу поглибленого розучування – завершити формування рухової дії в основному варіанті на рівні навички і створити основу для формування умінь виконувати її в різноманітних умовах.

Для досягнення цієї мети вирішуються такі **завдання**:

1. Поглибити розуміння учнями закономірностей рухової дії, що вивчається.
2. Уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль.
3. Домогтися правильного виконання вправи.
4. Створити передумови варіативного виконання дії.

Навчання на цьому етапі будується таким чином, щоб забезпечити виконання вправи на рівні рухового вміння і сприяти її переходу до навички.

Регламентація режиму вправи.

- ◆ Частота занять не змінюється в порівнянні з 1 етапом.
- ◆ Частота вправ в межах уроку зростає.
- ◆ Загальний обсяг та інтенсивність навантаження зростають.
- ◆ Число повторень залежить від координації складності для досить простих дій використовується багаторазове серійне відтворення – з 10 і більше повтореннями в серії. **Головний критерій – відсутність помилок !!!**
- ◆ Інтервали відпочинку між повтореннями 1-5 хв.
- ◆ Рівень силових і швидкісних проявів при виконанні дій зростає.

Попередження помилок.

1. Відмінності між сформованим вчителем уявлення про дію і індивідуальним руховим досвідом.
2. порушення дозування навантаження, великі перерви між заняттями.
3. Форсоване збільшення швидкості і ступені силових зусиль.

Мета етапу закріплення і вдосконалення: - завершити формування рухової навички.

Для досягнення мети вирішуються такі **завдання:**

1. Закріпити навичку володіння технікою дії.
2. Забезпечити варіативність застосування сформованої навички в різних умовах.
3. Завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи.

Причинами помилок на цьому етапі є:

- надмірна, тривала концентрація уваги на контролі за деталями дії;
- порушення міри варіативності вправ і умов їх виконання;
- порушення співвідношення між відпрацюванням рухової навички і вихованням рухових якостей.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують такі **методи:**

- стандартно-повторної та повторно-варіативної вправи;
- змінюють зовнішні умови виконання;
- регулюють фізичний і психічний стан учнів;
- поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими діями;
- підвищують обсяг та інтенсивність виконуваної роботи.

Контроль за засвоєнням техніки.

Педагогічний контроль у процесі навчання фізичних вправ – діяльність педагога та учнів, спрямована на отримання інформації під час формування рухових умінь і навичок, котра може бути використана для управління процесом навчання.

Правильно організований педагогічний контроль дозволяє:

1. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок.

2. Шляхом порівняння показаного результату (у кілограмах, метрах або секундах) з нормою, з рекордом, із запланованим результатом дозволяє судити про ефективність засвоєння техніки для вирішення рухового завдання та методики навчання.

Для з'ясування успіхів і невдач учнів у процесі навчання фізичних вправ необхідна ретельна та повсякденна оцінка їхньої успішності.

Таким чином, педагог і учень отримують інформацію, яка дозволяє виявляти рухові помилки і своєчасно вживати заходів до їх виправлення. Головне джерело інформації для педагога – спостереження, а для учня – самоконтроль.

Щоб самоконтроль був достатньо ефективним, учень повинен знати, що спостерігати, як і навіщо. Об'єктом самоспостереження можуть бути:

1. Загальний характер виконання вправи (оцінювання легкості, суцільності, узгодженості частин дії, результативність).

2. Оцінка кінематичних характеристик руху (положення, шлях, ритм, швидкість, точність).

3. Оцінка динамічних характеристик (величина зусиль, напруженість).

Критерії оцінки: якісні і кількісні.