

Тема 11. Принципи побудови процесу фізичного виховання

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним *закономірностям* і розвиваються відповідно до них. Процес фізичного виховання теж підпорядковані таким *закономірностям*. *Пізнання закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції*, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів.

Знання **принципів** та їх практична реалізація *роблять процес* фізичного виховання школярів *ефективнішим* і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання **принципи** називаються по різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні і тіж *поняття*, які зводяться до наступного:

- будувати процес фізичного виховання необхідно при **активній** участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку;
- при вивченні вправ необхідно використовувати різні *форми наочності* для формування уявлення та кращого їх сприйняття учнями;
- у процесі навчання забезпечувати **доступність** запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному учневі;
- при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати **наступність** у засвоєнні вправ;
- у процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно **закріплювати засвоєне** на заняттях.

11.1. Принцип свідомості й активності учнів

Дані сучасної психологічної науки свідчать, що *репресивні заходи* у процесі соціалізації індивіда у кращому випадку можуть лише тимчасово блокувати його небажану поведінку.

Останнім часом все більше усвідомлюються і реалізуються в педагогічній практиці **умови** необхідні для **творчої активності** учнів. Встановлено, що **творча діяльність** учнів ефективно здійснюється **в умовах співпраці** з учителем (... учень, який націлений на співпрацю, звик до неї, бере активну участь в будь-якій запропонованій вчителем грі, чи в засвоєнні нової вправи...).

Вчитель повинен виходити з того, що результат навчання *дорівнює добутку здібностей на старанність*. Якщо *старанність* дорівнює нулю, тоді і результат одержимо нульовий, тому цю **старанність** необхідно викликати.

Досвід показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні – то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності.

У практиці процеси **осмислення і активності** взаємообумовлені. **Осмислення** неможливе без **активної** участі в ньому особистості, що займається. У свою чергу, **активність** можлива лише після осмислення мети діяльності.

Правда, **активність** можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та що базується на **свідомості**.

...Конкретні шляхи активізації учнів ...здійснюються учителем у трьох основних напрямках: 1) формування стійкого інтересу до мети і завдань занять; 2) самоаналіз дій учнів; 3) виховання в учнів творчого ставлення до занять.

Отже, **активізація** у процесі фізичного виховання – це мобілізація фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей учнів, спрямована на осмислення і вирішення навчальних завдань.

Характер діяльності вчителя й учнів визначають **методи**, які використовують у заняттях. Найбільш успішному вирішенню намічених навчальних завдань сприяє **комплекс методів**.

Спочатку доцільно формувати **знання, вміння і навички** шляхом репродуктивної діяльності ... потім...коли...з'явився ... руховий досвід... поступово впроваджувати **елементи творчої діяльності**..., а потім все ширше практикувати самостійність і заохочувати ініціативу.

Неможливо підготувати учня до життя і самостійної фізкультурно-спортивної діяльності, якщо у процесі проведення занять не будуть використовуватись **продуктивні методи роботи**.

11.2. Принцип наочності

Навчання вправи починається зі створення певного **уявлення** про особливості її виконання. При цьому створення уявлення повинно базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті. Отже, **наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів**.

Співвідношення **методів** (слова і демонстрації) і **прийомів** змінюється залежно від етапу засвоєння матеріалу, його складності, підготовленості і віку учнів. У цьому контексті виділяють **три форми** поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

- 1) коли основа – демонстрація, слово вчителя спрямовує учнів на пошук шляхів вирішення рухового завдання;
- 2) коли основа – слово, вчитель описує спосіб вирішення рухового завдання, а демонстрація ілюструє сказане;
- 3) основа – демонстрація, слово вчителя описує показане і інструктує учнів про способи вирішення завдання.

Перша і друга форми дозволяють керувати діями учнів, одночасно стимулювати розвиток їх творчого мислення. В **першій формі** мобілізується самостійне продуктивне мислення, а в **другій** – репродуктивне. **Третя форма** не стимулює учнів до самостійного пошуку рішень, а тому в меншій мірі розвиває творче мислення. ...

Вчителі забувають, **що дивитись – це одне, бачити те, на що дивишся – друге, зрозуміти побачене – третє, навчитись, завдяки тому, що зрозумів – це вже зовсім інше**. Але найважливіше полягає в тому, щоб чинити відповідно до того чого навчився.

У практиці роботи розрізняють **пряму й опосередковану наочність**.

Пряма наочність реалізується шляхом демонстрації вправ учителем, підготовленим і непідготовленим учнем, образним описом вправи, яка вивчається.

Суть **опосередкованої наочності** полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається учням за допомогою інших форм зображення (кінограм, малюнків, таблиць, діаграм та ін.).

...Широко практиковані сьогодні в школах **навчальні картки**.

Навчальні картки можуть виконувати різні функції. Це і комплекси вправ для формування постави, і завдання для самостійної роботи з виховання фізичних якостей, виконання підготовчих і підвідних вправ.

11.3. Принцип доступності й індивідуалізації

Дітям притаманні **вікові і статеві відмінності**. Більш того, діти одного віку і статі мають **різні здібності**, які необхідно враховувати у процесі навчання і виховання.

Природа **індивідуальних особливостей** обумовлена: а) **біологічними причинами** (вік, стать, генетично обумовлені особливості, працездатність тощо); б) **соціальними причинами** (сім'я, школа, оточення); в) **психічними процесами** (сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер, схильності); г) **фізичним розвитком**.

Індивідуальний темп навчання – природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків в ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідно різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Індивідуальний темп навчання – відносно стабільний і повинен тривати протягом всього періоду навчання в школі.

Отже, однією з центральних **проблем** фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є **проблема індивідуалізації**, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, **темпи засвоєння** ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів.

У цьому зв'язку П.П.Блонський стверджував, що хороший вчитель відрізняється від поганого тим, що для першого всі діти різні, а для другого – всі однакові. На думку Д.Локка, за одною методикою не можна навчити навіть двох дітей.

Шлях реалізації **індивідуальних можливостей** – **диференційоване навчання** (пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів).

Навчання і виховання варто будувати так, щоб вони завжди були **розвиваючими**. Для цього враховують існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку дитини, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, що повністю відповідають можливостям учнів. При цьому спираються не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенційні можливості учнів ... (с.125 !).

Конкретне визначення **міри доступного** – одна із найскладніших проблем фізичного виховання. **Оптимальна міра доступного** в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями учня і трудністю поставлених перед ними рухових завдань.

Учитель не має права працювати на уроці з окремими учнями – найбільш підготовленими, або відстаючими. Він повинен встановити з усіма стосунки довір'я та повного взаєморозуміння.

Для цього слід враховувати багато **особливостей** учнів та відповідно до них діяти, а саме:

1. Враховувати відмінності у ставленні дітей до навчання і його результатів.
2. **Кількість і обсяг** необхідних вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу в кожного учня **різні** і отже, *темп навчання* різних учнів неоднаковий.
3. При оволодінні технікою рухових дій слід підбирати **підвідні вправи** відповідного характеру і обсягу залежно від навчальних успіхів учнів.
4. Істотно відрізняються можливості учнів витримувати **фізичні і психічні навантаження** (допомогу ... забезпечують ... **таблиці розрахунків** кількості повторювання завдань, переведені в проценти від максимального результату учнів. Наприклад, три серії згинань рук ... 70% від максимального результату в кожній серії...).
5. **Позитивним** слід вважати досвід учителів, які *оцінюють* учнів не за їх абсолютними показниками, а за приростом до початкового результату.
6. Неоднаково учні сприймають інформацію залежно від методу її передачі.... Це служить однією з причин необхідності **вивчення особливостей сприйняття** учнів і **комплексного використання методів навчання**.
7. **Диференційний підхід** вимагає відповідної **матеріальної бази**. Йдеться не тільки про *різну вагу і висоту приладів*, але і про створення організаційних передумов індивідуалізації (наприклад, при навчанню стрибкам у висоту, використовують 5-6 секторів з різною висотою).
8. Реалізуючи принцип індивідуалізації, слід враховувати такий важливий соціально-психологічний феномен, яким є **ефект суперництва**. Психологами встановлено, що знаходження особи в контактi з іншими стимулює її діяльність.

Індивідуальна робота з учнями не виключає **колективних дій**.... Нарешті *колективні та індивідуальні дії* – це не тільки способи організації діяльності, а й широкі можливості для виховання особи.

11.4. Принцип систематичності

Освітні, оздоровчі та виховні завдання фізичного виховання вирішуються протягом всього часу навчання учнів у школі. Для їх успішного розв'язання необхідні *цілеспрямовані і тривалі зусилля* учнів... Звідси випливає одна із **умов забезпечення ефективності** навчально-виховної роботи з фізичного виховання, що полягає в необхідності тісного взаємозв'язку між уроками фізичної культури, наступності їх змісту.

Нові знання, вміння, навички та рівні функціональних можливостей досягаються тільки на основі їх організаційного зв'язку з уже набутими. Ця *закономірність* лежить в основі **принципу систематичності**.

В основі **принципу систематичності** лежить декілька положень.

1. Слід **систематизувати навчальний матеріал**, який підлягає засвоєнню (...з чого починати навчання, в якій послідовності будувати його...). Треба будувати процес фізичного виховання відповідно до **дидактичних правил навчання**: *від відомого до невідомого, від простого до складного, від легкого до важкого...*
2. Організуючи навчальний процес, необхідно **забезпечити регулярність занять** (...функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, згладжуються...).
3. Методичне забезпечення занять повинно передбачати **раціональне чергування навантажень і відпочинку**. Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей (...кожна наступна робота ...починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня...). Слід стежити за посиленістю завдань і регулярністю занять.

11.5. Принцип міцності і прогресування

Добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої, учень здатен показати **кращий результат**. Цього слід домагатися при виконанні як простих, так і складних вправ.

Для **міцного засвоєння фізичних вправ** необхідно забезпечити достатню **кількість повторень**. При цьому треба пам'ятати, що *велика кількість повторень* в однакових умовах може привести до утворення стереотипу, який не піддається перебудові при зміні ситуації. У зв'язку з цим педагог повинен забезпечити варіативність виконання вправ (наприклад, ...низький старт з різних стартових положень...).

Реалізація **принципу (міцності...)** передбачає постійне підвищення вимог до учнів. Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення все нових і нових завдань. Це особливо стосується добре встигаючих учнів.

У практиці застосовують **дві форми підвищення вимог: прямолінійну і сходящому**. **Перша** передбачає постановку нових завдань на кожному занятті. Вона використовується недовго на початкових етапах навчання.

Протягом тривалого часу використовується **сходящатий метод** підвищення вимог. Його суть полягає в тому, що *певні вимоги ставляться* до учнів протягом кількох занять. *Нові завдання додаються після адаптації* учнів до *раніше запропонованих навантажень*.

Реалізуючи **принципи** у практичній діяльності, вчитель зауважить, що їх **зміст** тісно пов'язаний, аж до **взаємного проникнення**. І це не дивно, тому що всі **принципи** відображають окремі сторони єдиного процесу фізичного виховання. Наприклад, **активність** учнів буде вищою, якщо суворо дотримуватись **прийомів диференційованого підходу** в навчанні і вихованні фізичних якостей та використовувати різноманітні **форми наочності**.

Ця обставина повинна спонукати педагогів **комплексно реалізувати методичні принципи**, будувати процес фізичного виховання учнів на основі їх високої **свідомості і активності**, із застосуванням **наочності**, забезпеченням **доступності та індивідуалізації**, з дотриманням певної системи для **стійкого засвоєння** програмного матеріалу і **безперервного прогресу**.