

*Володимир Захожий,
Сергій Козіброцький,
Наталія Захожа,
Ольга Касарда*

Концептуальні основи формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Інтенсифікація навчального процесу в загально-освітніх навчальних закладах гостро поставила питання про впровадження в повсякденне життя учнів фізичної культури. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності школярів [1; 2; 6; 11]. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання, відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я учнів та підвищенні фізичної працездатності [2; 4].

Вирішуючи питання оздоровчої спрямованості фізичної культури, потрібно впроваджувати такі форми й методи роботи, які у своїй кінцевій меті реалізують процес гармонійного розвитку молодої людини. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, у різний час і реалізовувати завдання вчителя, тренера або проводитися за самостійно складеним планом.

Завдання дослідження – виявити та теоретично обґрунтувати концептуальні основи формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У сучасній психолого-педагогічній літературі нагромаджено значний теоретичний і практичний матеріал про готовність людини до різних видів людської діяльності.

Готовність до спортивної діяльності передбачає наявність стосунків і формування таких якостей особистості, які забезпечують можливість усвідомлено й компетентно виконувати діяльність. Сутність готовності школяра до спортивної діяльності визначається суперечностями, які є як у самій педагогіці, так і у внутрішньому світі учня.

У науковій літературі готовність школяра до діяльності характеризується досить складним змістом та структурою й уключає психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізичну та фізичну готовність [10].

Психологічна готовність розкриває мотиваційно-ціннісне ставлення учня до діяльності. Зміст процесу його формування пов'язаний із перетворенням суспільно значимих цілей діяльності в особистісно значимі. Це залежить від рівня основних потреб, інтересів, ідеалів, мотивів.

Готовність як психічний стан особистості – це внутрішнє налаштування на певну поведінку під час виконання спортивних і педагогічних завдань, установка на активну й цілеспрямовану діяльність. Стан готовності визначається розумінням завдань, усвідомленням відповідальності, бажанням досягнути успіху.

Науково-теоретична готовність характеризується наявністю певного обсягу суспільних, психолого-педагогічних, медико-біологічних і спеціальних знань. Знання виступають і передумовою, і засобом, і результатом творчості.

Практична готовність пов'язана з наявністю в учнів сформованих умінь і навичок. Зміст умінь складається зі специфічних рухових та власне педагогічних. Фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я й фізичного розвитку до діяльності. Наукові дослідження [5; 7; 8; 9] показують, що в школярів простежено тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та володінням руховими вміннями й навичками.

Отже, готовність старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – інтегроване утворення, що містить у собі низку компонентів, адекватних вимогам, змісту й умовам діяльності. Рівень особистісної готовності складається з інтересу, усвідомлення особистісної та суспільної значущості діяльності, прагнення оволодіти технологіями діяльності; повноти й глибини знань, сформованості вмінь і навичок, уміння їх використовувати в практичній діяльності.

Завдання навчальної діяльності учнів полягають у формуванні мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового та фізичного компонентів готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення старшокласників до самостійних занять фізичними вправами й розвиток її мотиваційної основи. Когнітивний складник передбачає формування системи знань і розвиток мислення школяра. Основою операційно-змістового компонента є навчання учнів умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ. Фізичний складник забезпечує розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей старшокласників, що забезпечують фізичну готовність до діяльності.

В основу формування готовності учнів до самостійних занять фізичними вправами покладено такі дидактичні принципи:

- свідомості, активності школярів (забезпечення умов для усвідомлення учнями мети й завдань самостійних занять фізичними вправами, створення оптимальних емоційних умов для навчання, активізація діяльності старшокласників на уроці);

- науковості (відбір науково обґрунтованого матеріалу, який відповідає змістові навчального предмета та завданням навчання, розкриття причинно-наслідкових зв'язків фізичної культури);

- системності й послідовності (оптимальна логіка та послідовність здобуття знань і вмінь, забезпечення внутрішньопредметних та міжпредметних змістових і методичних зв'язків);

- міцності знань, умінь та навичок (прийоми для тривалого збереження в пам'яті набутих знань, умінь і навичок: повторення навчального матеріалу за розділами й структурними смисловими частинами; запам'ятовування нового матеріалу в поєднанні з пройденим раніше; активізація пам'яті, мислення учнів під час повторення; групування матеріалу задля його систематизації; акцентування під час повторення на основних ідеях; використання різноманітних вправ і методик, форм та підходів, самостійної роботи як творчого застосування знань);

- принцип диференціації й індивідуалізації навчання (урахування індивідуальних особливостей школярів, дотримання вимог доступності; оптимальне поєднання групових й індивідуальних форм організації навчального процесу).

Основними механізмами педагогічного управління процесом підготовки школярів до самостійних занять фізичними вправами були:

1. Розуміння учнями необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного управління при цьому полягала в спонуканні школярів до оздоровчої фізичної культури.

2. Рефлексивний самоаналіз учнями показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі увагу акцентували на розвитку інтересу школяра до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й особливостях самооцінки.

3. Подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Урахування цього механізму передбачає створення атмосфери творчої співпраці та взаємопідтримки.

Важлива умова формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – це визначення етапів навчання. Етапність дає уявлення не лише про логіку, але й про швидкість вивчення компонентів готовності. На першому етапі – формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури – у старшокласників виховують розуміння значення самостійних занять фізичними вправами, стійкий інтерес і мотивацію до виконання фізичних вправ, активність, що виявляється в реалізації вольових зусиль.

На другому етапі формуються знання та вміння самостійного виконання фізичних вправ, правила їх самостійного виконання, вміння побудови програм оздоровчого тренування.

Третій етап передбачав залучення учнів до самостійного виконання фізичних вправ, засвоєння правил і технологій виконання оздоровчого тренування, накопичення практичного досвіду самостійного виконання фізичних вправ.

Аналіз та узагальнення результатів дослідження дали змогу визначити основні педагогічні умови формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами (рис. 1).

Оскільки сучасна парадигма змісту педагогічного процесу виходить із його цілісності, передбачає багаторівневість і конкретний вид діяльності педагога на кожному з рівнів. У процесі формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами потрібно враховувати такі чинники:

- єдність і взаємозв'язок усіх варіативних компонентів процесу формування готовності до занять фізичною культурою;

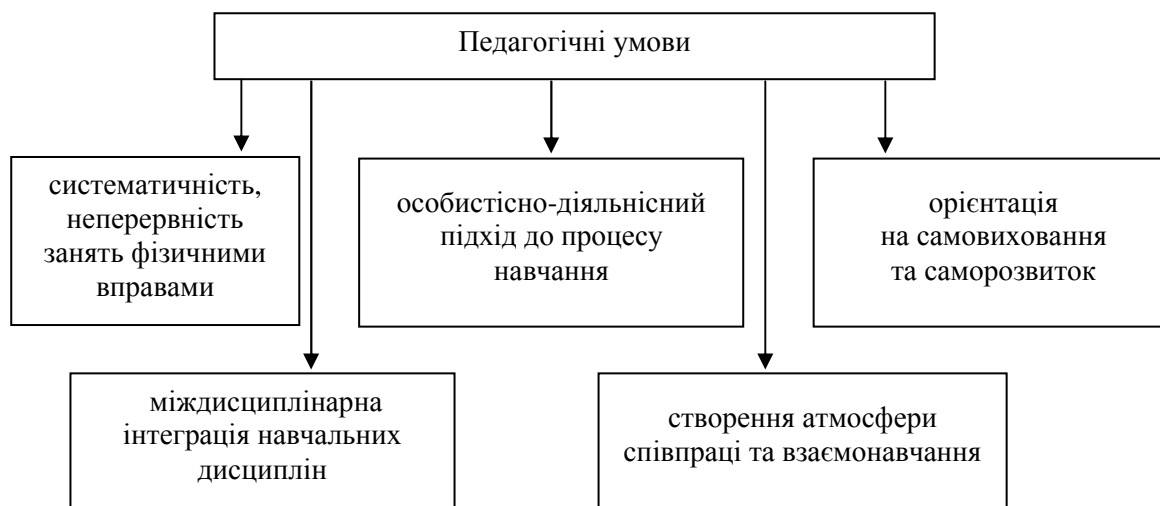


Рис. 1. Педагогічні умови формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами

- багатоканальне сприйняття інформації, що реалізується через упровадження різних видів діяльності учнів у процесі засвоєння навчального матеріалу;
- комплексний підхід, який передбачає використання в навчанні школярів багаторівневих форм і методів підготовки до самостійних занять фізичними вправами;
- послідовний характер на основі поступового ускладнення завдань, формування готовності до самостійних занять фізичними вправами;
- урахування вихідного рівня сформованості готовності до самостійних занять фізичними вправами за допомогою підбору індивідуальних завдань.

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до діяльності, засвоєння теоретичних знань та практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості й функціональних можливостей. Готовність старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – це інтегроване утворення, що містить у собі низку компонентів, адекватних вимогам, змісту та умовам діяльності. Рівень особистісної готовності складається з інтересу, усвідомлення особистісної значущості діяльності, прагнення оволодіти технологіями діяльності, повноти й глибини знань, сформованості вмінь і навичок, уміння їх використовувати в практичній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження вбачаємо у вивченні питань побудови програм самостійних занять фізичними вправами, як і б урахували індивідуальні особливості та інтереси учнів.

Джерела та література

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 56–59.
2. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
4. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в шк. – 1983. – № 10. – С. 54–56.
5. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. В. Захожий. – Львів, 2011. – 20 с.
6. Івашенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Івашенко, Т. Ю. Круцевич. – Киев : УГУФВС, 1994. – 126 с.
7. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / [О. Дубогай, Б. Пангелов, Н. Фролова, М. Горбенко]. – К. : [б. в.], 2001. – 152 с.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олімп. лит., 1999. – 232 с.
9. Линец М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линец. – Львів : Штабур, 1997. – 207 с.

10. Сластенин В. А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Сластенин // Педагогика. – 1991. – № 10. – С. 79–81.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Анотації

Готовність школяра до діяльності характеризується досить складним змістом та структурою й уключає психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізичну та фізичну готовність. В основу формування готовності учнів до самостійних занять фізичними вправами покладено такі дидактичні принципи, як свідомість, активність школярів; науковість; системність і послідовність; міцність знань, умінь та навичок; диференціації й індивідуалізації навчання. Важлива умова формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – визначення етапів навчання. Основними педагогічними умовами формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами є систематичність, неперервність занять фізичними вправами; особистісно-діяльнісний підхід у процесі навчання; орієнтація на самовиховання та саморозвиток; міждисциплінарна інтеграція навчальних дисциплін; створення атмосфери співпраці й взаємонавчання. Отже, готовність старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – інтегроване утворення, що містить у собі низку компонентів, адекватних вимогам, змісту й умовам діяльності.

Ключові слова: старшокласники, самостійні заняття, формування готовності, фізичні вправи.

Владимир Захожий, Сергей Козиброцкий, Наталия Захожа, Ольга Касарда. Концептуальные основы формирования готовности старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. *Готовность школьника к деятельности характеризуется достаточно сложным содержанием и структурой и включает психологическую, научно-теоретическую, практическую, психофизическую и физическую готовность. В основу формирования готовности учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями положены дидактические принципы, такие как сознательность, активность школьников; научность; систематичность и последовательность, прочность знаний, умений и навыков; дифференциация и индивидуализация обучения. Важным условием формирования готовности старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является определение этапов обучения. Основные педагогические условия формирования готовности старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – это систематичность, непрерывность занятий физическими упражнениями; лично-деятельностный подход в процессе обучения; ориентация на самовоспитание и саморазвитие; междисциплинарная интеграция учебных дисциплин; создание атмосферы сотрудничества и взаимообучения. Таким образом, готовность старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – интегрированное образование, включающее ряд компонентов, адекватных требованиям, содержания и условиям деятельности.*

Ключевые слова: старшеклассники, самостоятельные занятия, формирование готовности, физические упражнения.

Volodymyr Zakhozhyi, Serhiy Kozibrotskiy, Nataliya Zakhozha, Olha Kasarda. The Conceptual Basics of Readiness Formation of Senior Pupils to Independent Practicing of Physical Exercises. *Readiness of a pupils to activity is characterized by a pretty complex content and structure, and includes psychological, scientific and theoretical, practical, psychophysical and physical readiness. In the basis of formation of pupils' readiness for independent physical exercises practicing are the following didactic principles: principle of consciousness, pupils' activity; principle of scientific nature; principle of scientific character and succession; principle of reliability of knowledge, abilities and skills; principle of differentiation and individualization of studying.*

An important condition of formation of readiness of senior pupils to individual physical exercises practicing is defining of stages of studying. The main pedagogical conditions of readiness formation of senior pupils to independent physical exercises practicing are: systematic character, regularity of physical exercises practicing; personal and activity approach in the process of studying; orientation at self-education and self-development; interdisciplinary integration of subjects; creation of atmosphere of collaboration and interteaching. Thus, readiness of senior pupils to independent physical exercises practicing - integrated education that includes a range of components that fit the requirements, content and conditions of activity.

Key words: senior pupils, independent classes, readiness formation, physical exercise.

УДК 37.037

Оксана Мартинюк

Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. На тлі демографічної кризи в Україні стан здоров'я жінок репродуктивного віку дедалі частіше стає осередком прискіпливої уваги науковців. За