# Принципи побудови процесу фізичного виховання

##  Визначення поняття

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих 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.

Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей. У підсумку такий процес фізичного виховання породжує зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

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 ті ж 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.

у педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання включає І навчання фізичних вправ, і озброєння учнів знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування.

Розглянемо конкретно суть кожного принципу та шляхи його реалізації в процесі фізичного виховання учнів.

### Принцип свідомості й активності учнів

До редакції газети надійшов лист. Учні VII класу просили допомоги: "Допоможіть розібратись. Ми любимо фізкультуру, але з таким учителем не хочемо займатись. У нас він з четвертого класу... Вчитель прискіпується, особисту неприязнь "оформляє" негативними оцінками. Є в нас учень, який у другому класі переніс операцію на шиї. Вчитель фізкультури обзиває його "кривим" і "калікою".

Спосіб наших взаємин з учнями, побудований, переважно, на примусі, як ми переконались, позитивних результатів не дає.

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

Учні повстали. Повстали не проти вчителя, а проти обраних ним методів спілкування з учнями. Якщо вчитель допускає образи — це поразка педагога.

Процес фізичного виховання — це двосторонній процес, в якому бере участь, з одного боку, вчитель, який прагне навчити, з іншого — учень, який повинен виявити бажання навчитись.

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 у будь-якій запропонованій вчителем грі чи в засвоєнні нової вправи.

Будь-який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організує психічну і фізичну активність учнів. Ніщо не може бути введено у свідомість або у відчуття учня при його пасивному або негативному ставленні до процесу навчання.

Правильно організований навчальний процес — це сукупність дій учителя і учня. Проте до недавнього часу заняття фізичними вправами розглядались і проводились тільки з позицій діяльності вчителя, ігноруючи або недостатньо враховуючи психофізичний стан учнів.

При такому підході в основу взаємодії вчителя І учнів були покладені, переважно, авторитарні, а не стимулюючі методи навчання, які не тільки не викликають активності учнів, а пригнічують її, роблячи дітей байдужими.

Отже, ігнорувалось всезагальне педагогічне положення, відповідно до якого все зовнішнє може бути засвоєне людиною лише з допомогою її власної діяльності.

Викладене добре ілюструє приклад, наведений в одній із праць В.Ф. Новосельського про дві групи учнів, які вивчали одну складну вправу. Одна з груп одержала ґрунтовну попередню інструкцію і пояснення завдань, призначення структури і техніки та очікуваних результатів від вправи, яку належало вивчати. Інша група вивчала ту ж вправу лише на основі її показу. Першій групі для засвоєння вправи знадобилося 40 повторень, другій — більше 400. Така ж суттєва різниця була виявлена і в здатності учнів використовувати вивчену вправу в мінливих умовах.

Отже, те, що віками повторювали видатні педагоги-гуманісти, те, про що мріяв П.Ф.Лесгафт, повинно стати реальністю: дітям необхідно дати такі стимули до вдосконалення, які закладені в сам процес фізичного виховання. 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 методичній літературі можна зустріти вирізнення принципів свідомості й активності як самостійних. 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.

Розглянемо конкретні шляхи активізації учнів у процесі занять фізичними вправами, їх аналіз показує, що ця робота здійснюється вчителем у трьох основних напрямках.

### Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять

Значне поліпшення фізичного виховання учнів неможливе без захоплення їх фізичною культурою. І тут головна роль належить учителю. Які б не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, самі по собі вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була. До вчительського мистецтва, як до образотворчого або сценічного, відноситься точна відповідь французького художника П.О.Ренуара. Його запитали: "Метре, що важливіше в мистецтві — "як" чи "що?" Ренуар відповів: "Важливо — хто".

Однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їх ставлення до занять фізичною культурою. За цією ознакою учні поділяються на 5 основних груп (Новосельський В.Ф.): з активним позитивним ставленням; з пасивним позитивним ставленням; з байдужим ставленням; з пасивним негативним ставленням; з активним негативним ставленням. Найвищих результатів досягають учні з активним позитивним ставленням до занять фізичною культурою. Але для формування такого ставлення необхідна відповідна мотивація навчальної діяльності.

В основі навчального мотиву лежить усвідомлення учнями значення матеріалу, що вивчається, для засвоєння предмету, для власного фізичного розвитку і здоров'я, для подальшого життя, для праці.

Головними засобами мотивації навчальної роботи школярів, що використовуються учителями на уроках фізичної культури, є мотивування та стимули.

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості для учня фізичних вправ, що вивчаються. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази учителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. В цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом учня і його репродуктивні навчальні ДІЇ трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність.

До мотивувань пред'являється низка загальних вимог. Вони повинні: бути наочними; лаконічними і доказовими; орієнтуватись на рівень розвитку учнів; враховувати їх інтереси, статеві особливості; нести в собі особистісний 1 гРомадсько-корисний сенс.

Отже, мотивування адресується переважно свідомості учнів. Проте не менш важливим завданням мотивування є формування в учнів позитивного емоційного ставлення до навчання. Ні в чому так сильно не проявляється майстерність Учителя, як в його здібності виховати в усіх своїх учнів стійкий глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу. Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Оскільки він є виразом загальної спрямованості особи учня, то охоплює і скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення і волю. Чим менший інтерес до навчання в учнів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній спротив у учнів, вимагаючи від них підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадісним і втомлюючим, а результати — малоефективними. Зрозуміло, що викликати стійкий інтерес до занять фізичною культурою непросто. Цього можна досягти лише планомірною свідомою працею вчителя протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми, які подаються нижче.

Мотивація стає ефективнішою, якщо здійснюється в поєднанні з стимулюванням.

Стимулювання, як спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів. Стимул (від латинського — збуджую, заохочую) передбачають особистісно значимі заохочення учнів за формулою: "Якщо досягнеш результатів, будеш винагороджений" (високою оцінкою, подякою, похвальною грамотою тощо). У такому випадку учні використовують свої досягнення лише як засіб задоволення якихось інших потреб, тому стимулювання ефективне, якщо сприяє збудженню інтересу до навчальної діяльності.

Первинні мотиви, які спонукають учнів до занять (особливо позаурочних), часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько та ін.). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціальне значимі, пробуджуючи активність учнів, спрямовану на досягнення навчальної мети, вчитель виховує прагнення учнів до самовдосконалення, варто зауважити, що до цього мотиву необхідно підходити, дотримуючись певних умов організації навчальної діяльності на заняттях і враховуючи вік учнів. Для цього важливо:

• ставити конкретні і поскліл; завдання навчання і тренування, про результати виконання яких можна судити уже в кінці уроку або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після вирішення попереднього;

• забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але й як необхідно це зробити, і чому так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які учні часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопчики із задоволенням грають у футбол, але без задоволення вивчають окремі прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення. Говорячи-про свідомість у навчанні, Ж.Руссо вважав, що важливо, чи розуміє учень, чому він вчився, і для чого це йому потрібно;

Разом з тим, як і будь-яка Інша крайність, прагнення лише до творчої взаємодії було б звуженням, обмеженням засобів діяльності педагога. Зауважимо, що навіть тих відомих педагогів, хто був прихильником вільного розвитку особи, власна практика примушувала визнати необхідність привчання, дисциплінування, регламентації діяльності своїх учнів. Адже як при надмірній регламентації знижується творча активність дітей, так при недостатній — можуть скластись стихійні, нерегульовані форми їх поведінки. Як же примирити ці полюси? Вихід бачиться тільки в їх своєчасному чергуванні. При цьому варто повно використовувати кожний з них, тобто, діяти за принципом: "Все потрібно, але на своєму місці".