

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ — ПЕРЕДУМОВА ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ

О.Г. Шалар

Херсонський державний університет

На основі багаторічних спостережень, аналізу досвіду роботи багатьох учителів і враховуючи тривожну тенденцію погіршення фізичного розвитку школярів у наш час, а також недосконалість діючої системи фізичного виховання в школі (невелика кількість уроків фізкультури, різке скорочення позаурочних форм занять фізичними вправами тощо), вважаємо підлітковий вік найбільш оптимальним для виховання самостійності у виборі раціональної рухової активності — вирішального фактора у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля та ін.

Експериментальну роботу зі школярами 5-х класів (10—11 років) ми почали з періоду переходу їх з початкової школи в середню. Попереджуючи можливі негативні наслідки такого переходу, як, наприклад, збільшення кількості навчальних предметів і вчителів, що їх викладають, і, як наслідок, недостатню рухову активність за рахунок збільшення часу на підготовку уроків, вирішили впровадити педагогічну технологію керівництва процесом фізичного самовдосконалення підлітків.

Вивчаючи анатомо-фізіологічні особливості сучасного підлітка, виявили дефіцит спеціальних досліджень у цій сфері, а також тривожну тенденцію фізичної деградації, що намітилася. На думку спеціалістів, пік інтенсивності збільшення зросту і маси тіла припадає на 12 років у дівчат і на 14 років у хлопчиків [14], хоча з 11 до 12 років уповільнюються темпи зростання [13]. У підлітковому віці відмічається підсилене зростання кісткової системи. У зв'язку з цим спостерігається відставання розвитку м'язової тканини, що за несприятливих умов може призвести до різних порушень постави або деформації хребта. Підліткам властиві індивідуальні відхилення в розвиткові організму. У практиці проведення уроків фізкультури часто спостерігалися відмінності у виконанні одного й того ж завдання, наприклад, підтягування на перекладині для учнів одного віку, але різного росту і ваги тіла. Є. Ільїн звертає увагу на те, що «недостатнє харчування дітей 8—9 і 12—13 років призводить до значного відставання їх у розвиткові, оскільки затримується ріст трубчастих кісток» [3, с. 99]. А дослідження В. Тарасова і Ю.Вавилова підтверджують цю негативну законо-

мірність. За їх спостереженнями, «підлітки 90-х років за м'язовою силою і витривалістю на 10—18 % поступаються своїм одноліткам 60-х. Акселерація замінюється деселерацією, відставанням психофізичного розвитку організму від паспортного віку» [12, с.18].

При врахуванні вікових особливостей дуже важливо орієнтуватися також на сенситивні періоди розвитку, коли рухові особливості виявляються найбільш ефективно. У чинній «Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класів)» вперше визначено оптимальні періоди розвитку фізичних якостей. Ці та інші фактори враховувалися при проведенні занять з підлітками.

Сучасні підходи та ідеї, здатні допомагати визначати психологічні особливості підлітка, можна знайти в роботах І. Беха, І. Зимньої, Є. Ільїна. На думку спеціалістів, цьому складному перехідному вікові найбільше властиве почуття дорослості. «Першим і основним його показником, — як вважає І. Бех, — є виникнення у молодших підлітків потреби, щоб оточуючі ставились до них не як до малюків, а як до дорослих... Іншим показником почуття дорослості є наявність у підлітків прагнення до самостійності й бажання захистити деякі сфери свого життя від втручання дорослих» [1, с. 86]. Саме це прагнення є одним з факторів спонукання підлітків до самостійних занять фізичною культурою. «Третій показник існування у дітей почуття дорослості — наявність власної лінії поведінки, незважаючи на незгоду дорослих чи товаришів» [Там же]. Виявляється це, як правило, у бажанні хлопців-підлітків неодмінно стати сильними («накачати м'язи», як у А. Шварцнеггера), ігноруючи при цьому сенситивні періоди розвитку швидкості, гнучкості, спритності. «Якщо самостійність свідомо надана дитині дорослими, — продовжує стверджувати І. Бех, — то між почуттям дорослості, що формується у підлітка, і ставленням до нього дорослих суперечності не виникає, а тому у підлітка немає незадоволеності ставленням дорослих» [1, с.87]. Це дуже важливий момент, який не можна ігнорувати в роботі з молодшими підлітками.

Заслужує на увагу спостереження, на котре націлює І. Бех при роботі з підлітками: «Він чекає від дорослого допомоги і підтримки, але не хоче

відкрито визнавати це. Цю складність і суперечливість внутрішньої позиції підлітка дорослий мусить зрозуміти і прийняти, і на основі цього розуміння будувати свої стосунки з ним... Дорослий товариш поряд — це повинно бути важливішою умовою виховання і розвитку підлітка. Лише неухильне виконання цієї умови може забезпечити благополучне формування особистості підлітка» [1, с. 89]. Дуже часто батьки, вчителі, тренери забувають про це своє призначення або ж функції і тоді стосунки складаються не міцні і не ширі.

Досить великий вплив на діяльність і поведінку підлітка мають друзі-однолітки. Це очевидний факт, з яким необхідно рахуватися. За результатами проведених нами спостережень, близько 60 % підлітків вважають за краще займатися фізичними вправами з друзями, а з батьками — від 8 до 14 %. І. Бех відзначає, що «підлітку властивий нестримний потяг до спілкування, до колективу, до спільної діяльності з товаришами. Це прагнення підлітка до спілкування важливо спрямувати в потрібне русло, і роль спрямовуючого має прийняти на себе дорослий» [1, с. 90]. Подібну думку ми знаходимо у Є. Ільїна: «У підлітків сильно розвинене почуття приналежності до групи, тому вони гостріше і більш хворобливо переживають не схвалення товаришів, ніж не схвалення вчителя» [3, с. 59]. Підліток не може не прийти на змагання, в якому бере участь його клас, навіть якщо він не учасник цієї команди. Він буде там активним глядачем, який співпереживає всі нюанси спортивної боротьби.

У цей період підліток прагне максимально реалізувати себе, наприклад, у спортивних іграх — забивати голи або приносити багато балів, зіграти надійно у воротах; у турпоході — продемонструвати уміння швидко встановити палатку чи розпалити вогнище, допомогти товаришеві нести рюкзак; в інших видах спорту — швидше за всіх пробігти чи далі стрибнути, більше за всіх підтягнутися на перекладині. За даними нашого опитування, проведеного серед 329 шестикласників загальноосвітніх шкіл м.Херсона, м. Миколаєва і Херсонської області, бажання оволодіти новими уміннями й навичками (забивати голи, закидати м'яч у кільце, робити стійку на голові і руках та ін.) висловили більше 50 % хлопчиків і 30 % дівчат міських шкіл, а також 90 % хлопчиків і більше 70 % дівчат із сільських шкіл. Бути сильнішими за своїх однокласників хочуть більше 20 % хлопчиків і близько 13 % дівчат міських шкіл; 75 % хлопчиків і 29 % дівчат зі школи, розташованої у райцентрі. Це бажання чимось виділитися повинно переломлюватися із змістом уроків фізкультури при розв'язанні навчальних завдань. Як вважає І.Зимня, «прагнення до «винятковості» входить до мотивації досягнення, виявляючись у таких її складових, як «нагорода», «успіх» [2, с. 178]. Свою заслужену

нагороду у вигляді медалі, значка чи грамоти підліток з гордістю пам'ятатиме довго.

Підлітковий вік являє собою якісно новий етап розвитку емоційно-вольових та інтелектуальних властивостей особистості. Є. Ільїн відзначає у підлітків «дуже велику емоційну збуджуваність, тому підлітки відзначаються запальністю, бурхливим виявленням своїх почуттів, пристрасністю: вони гаряче беруться за цікаву справу, гаряче відстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе і своїх товаришів» [3, с. 59]. Але при цьому підлітки уперті, проявляють недисциплінованість і наполегливі тільки тоді, коли справа чи робота їм цікава. «Підліткам важко стримувати своє прагнення до різноманіття, отримання нових вражень, тому вони відволікаються на зовнішні стимули досить легко. Вони більше орієнтовані на результат діяльності, якість виконання їх не дуже хвилює, а одноманітна робота над технікою швидко викликає нудьгу і зниження інтенсивності уваги» [3, с. 112]. Тому застосування нових технологій, нестандартного обладнання, упровадження методів гри і змагання робить навчально-виховний процес з підлітками більш результативним. При подачі теоретичного матеріалу з фізичної культури необхідно враховувати загальні закономірності зміни пам'яті в цьому віці. «Тимчасове погіршення пам'яті у дітей 10—12 років можна пояснити тим, що в цьому віці запам'ятовування матеріалу ще безпосереднє, без спеціальних прийомів і значною мірою залежить від уроджених задатків, а саме рухливості-інертності нервових процесів» [там же, с. 166]. Теоретичні відомості з фізичної культури не можна обмежувати вербальним рівнем викладання, а підкріплювати неодноразовим повторенням з використанням навчально-методичних посібників. При закріпленні теоретичного матеріалу в умовах уроку фізкультури широко використовуються навчально-тестові картки, а також індивідуальні підказування в ході уроку з покращання техніки рухів чи організації раціональної методики виконання вправ. Засвоєння теоретичної інформації повинно бути спрямоване на формування самосвідомості, а через нього — на розвиток самостійності у підлітків.

Залучення і привчання школярів до самостійних занять фізичними вправами — це пріоритетний напрямок у фізичному вихованні в наш час.

На початку 70-х років у науково-методичній літературі вказувалося на значення самостійних занять, однак не було розроблено технологію їх впровадження. Зацікавленість учителів фізкультури в їх організації була незначною тому, що рухова активність школярів і певний рівень фізичної підготовленості досягалися екстенсивним шляхом за рахунок обов'язкового проведення позакласних форм (гімнастики до занять, фізкультхвилинок, рухливих перерв, спортивних змагань, походів та ін.).

У 80-х роках все частіше у спеціальних виданнях стали з'являтися статті, методичні рекомендації щодо впровадження в життя школярів самостійних занять. Як правило, вони зводилися до домашніх завдань і, в основному, з корекції фізичних якостей, відпрацювання техніки рухових дій, загартовування тощо (В. Байков, С. Богданов, М. Дубовис, І. Дударев, Л. Зав'ялов, В. Зінченко, А. Зубченко, В. Меліхов, І. Путівльський та ін.).

На початку 90-х років провідні спеціалісти у галузі фізичного виховання (Ю. Васьков, М. Віленський, Б. Колосов, Є. Литвинов, В. Лук'яненко, В. Лях, А. Матвеев, Г. Мейксон, В. Шаулін та ін.), піддавши критиці установки тільки на покращання фізичної підготовки, стали закликати до сприяння всебічному духовному і фізичному вдосконаленню особистості, гуманістичних відношень, оволодіння школярами прийомами творчого використання набутих знань, навичок і умінь для самостійних занять.

Результати аналізу теорії фізичної культури і практики фізичного виховання дають підстави стверджувати, що сьогодні найбільш ефективною умовою фізичного розвитку особистості є самостійні заняття фізичними вправами. Вони, на думку А. Матвеева, — «єдиний надійний засіб, який забезпечує збереження задовільного фізичного статусу людини, вкрай необхідного для підтримання здоров'я, належної працездатності, виховання дітей, які мало залежать від умов, які завдаються» [8, с. 5].

Орієнтація на самостійні заняття, як вважає В. Лук'яненко, «дозволить з найменшими матеріальними витратами і без значного загострення проблеми кадрового забезпечення найбільш ефективно вирішувати завдання індивідуалізації занять фізичними вправами» [7, с. 20].

«Базовою якістю волі» називав самостійність О. Кочетов, тому що саме вона «забезпечує високу самокерованість поведінкою й діяльністю, потребу постановки мети (цілеспрямованість), організації себе для досягнення мети (організованість, самодисципліна, ініціативність), передбачає застосування всіх інших вольових якостей» [6, с. 26].

Вершиною роботи у фізичному вихованні для кожного вчителя є забезпечення активності учнів у самовихованні, яке передбачає стійке прагнення школярів до оволодіння необхідними знаннями, вироблення позитивних рис і якостей, до досягнення високих показників у спорті. До цього у своїх працях закликав В. Сухомлинський, який вважав, що «фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні і нервові сили, запобігати захворюванню» [11, с. 358]. В. Сухомлинський висловив 7 порад чи правил, що сприяють самовихованню у фізичній культурі:

«1. Здоров'я — це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я — у твоїх руках.

2. Найважливіше джерело здоров'я — навколишня природа — повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Живи і трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця. Влітку сонечко встає дуже рано, але ти повинен вставати раніше за сонце. Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою — це справжня казкова жива вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям в літню пору, ніколи не хворіє легеневиими хворобами.

3. Зроби для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі — на снінці чи свіжій соломі — фітонциди, що їх виділяють сіно і свіжа солома, уберігають від захворювання на грип.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше — до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом — до відчуття тепла, що розливається від колін до ступні. Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг — це добре загартування для ніг і всього організму.

5. Жодного дня без фізичної праці. Праця розпрямляє тіло й душу. У постійній, повсякденній праці — людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів свого життя залишається повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність розуму, багатство сприймань і емоцій.

6. Щоденно прохось від трьох (у малому віці) до десяти кілометрів. Зроби звичкою ходити серед лісу, на луках, у полі. Якщо тобі йти до школи два-три кілометри, і дорога пролягає лугами — це твоє щастя.

У літню пору зроби звичкою проходити кілька кілометрів серед квітучих і досягаючих хлібів і трав (особливо серед ланів пшениці, ячменю, вівса, конюшини).

7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість. У дитинстві не їж багато солодощів. Краще зовсім не вживати чистих вуглеводів. Не будь ненажерою, не наїдайся донесхочу. Вставай із-за столу з таким відчуттям, що ти ще не зовсім наївся» [11, с. 619].

У цих порадах відображена програма здорового способу життя в гармонії з природою, а також велику увагу приділено гігієні фізичних вправ.

Безперечним є твердження більшості спеціалістів (В. Зайцевої, Ю. Копилова, Н. Кудрявцевої, В. Кузіна, Л. Лубишевої, В. Лук'яненка, М. Малихіної, А. Матвеева, Г. Мейксона, В. Мінбулатова, Т. Продченка, С. Сигнаєвського, В. Сонькіна, В. Столярова, В. Чичикіна, В. Шауліна, Б. Шияна та ін.) про те, що науково-методичні

основи і практичні навички повинні бути закладені перш за все у навчально-виховному процесі. І будувати цей процес необхідно з пріоритету людини як вищої цінності у всій духовній і тілесній неповторності особистості, визнання її соціально-природної унікальності.

Багато школярів усвідомлюють, що фізична культура позитивно впливає на здоров'я. Так, за результатами опитування, проведеного на початку 1999—2000 навчального року серед 248 учнів середніх шкіл м. Херсона і Херсонської області 71,8 % вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, однак самостійно тренуються близько 30 % міських, 21 % школярів райцентру і тільки 4 % сільських підлітків (вони в основному займаються сільгоспроботою). У спортивних секціях займаються 31 % (і це тільки міські діти), самостійно роблять зарядку 31,5 % школярів.

Зміст предмета «фізична культура» найбільш простий, зрозумілий і близький підлітку на відміну від інших шкільних предметів. Всі розуміють, що розвиватися фізично необхідно, цікаво і, на перший погляд, нескладно. Однак до самостійної роботи з фізичної культури школярі не готові. Не всі виявляють зацікавленість у власних фізичних досягненнях. На запитання анкети: «Чи знаєте Ви свої показники у бігові, стрибках, киданні, підтягуванні та ін.?» тільки 28,4 % дівчат міських шкіл і 8,3 % дівчат із шкіл райцентру відповіли, що знають всі, сільські дівчата знають деякі свої показники. Знають всі свої показники, як вони самі вважають, 36,2 % міських, 28,6 % районних і 8,3 % сільських хлопчиків-підлітків.

Все це ще раз підтверджує, що назріла необхідність змін у ставленні до навчального предмета «фізична культура». Розуміючи неможливість швидкого виправлення ситуації у сфері фінансування фізичної культури і спорту, вчителям фізкультури необхідно самим шукати шляхи до розв'язання цієї проблеми через розвиток і удосконалення фізичної культури школярів, тобто через залучення і привчання їх до самостійних занять фізичними вправами. Це пріоритетний напрямок у наш час.

Для вчителів-практиків завжди важливим був результат учнів, матеріалізований у тестах чи нормативах на витривалість, швидкість, гнучкість та ін. Цього вимагало шкільне керівництво. Проте не зверталась увага на можливість досягнення мети шляхом самовиховання.

На думку багатьох спеціалістів, застарів нормативний підхід до оцінки фізичної підготовки дітей і підлітків як основний критерій ефективності фізичного виховання. Наприклад, В. Усаков вважає, що «кожна дитина індивідуальна і неповторна. Саме цей постулат і покладено в основу концепції прогресуючого фізичного розвитку і підготовленості дітей і підлітків. Її суть полягає в утворенні такого механізму забезпечення прогресуючого результату фізичної підготовки дитини, який би постійно відповідав її фізичному розвитку на кожному віковому етапі» [15, с. 8].

Отримані нами дані з динаміки фізичного розвитку за навчальний рік у контрольних класах збігаються з висновками В. Лук'яненка в тому, що «показники збільшення фізичної підготовленості вихованців за рік, які не перевищують 2,5—3 %, є наслідком природного ходу зростання і розвитку» [7, с. 18]. У констатуючому експерименті було виявлено, що у п'ятикласників (254 особи) шкіл м. Херсона і Білозерського району Херсонської області за 1999—2000 навчальний рік збільшення показників фізичної підготовленості склали: за витривалістю — 13,2 %, за гнучкістю — 13 %, за силою — 11 %, за швидкісно-силовими якостями — 3,8 %, за спритністю — 3,3 %, а за швидкістю показник залишився на тому ж рівні або ж знизився в деяких класах. Такі невисокі показники можна пояснити об'єктивними причинами: страйкуваннями вчителів і карантинном (через епідемії грипу), які були в цих школах. Тому очевидним є те, що погоня за високою моторною щільністю (котра може зникнути до наступного заняття через великі проміжки часу між уроками) дає майже завжди нульовий результат. Такий підхід не дозволяє вирішувати освітні завдання, які могли б сприяти підготовці дітей до самостійного удосконалення власних фізичних кондицій як в процесі самостійних занять, так і інших форм фізичного виховання в школі та за її межами.

Мета фізкультурної освіти — спонукати школярів до регулярних і самостійних занять фізичними вправами. Інформацією з організації таких занять дітей забезпечують учителі, тренери, батьки, цікаві поради підлітки можуть знайти на шкільних стендах, у журналах, радіо- і телепередачах та ін. Як правило, самостійні заняття проводяться на шкільних майданчиках, у спортивних залах, дворах, тренажерних залах, вдома та ін. Ця робота організується вчителем фізкультури і спрямована на активну участь більшості школярів.

Самостійні заняття фізичною культурою необхідно розглядати як ланку в педагогічній системі розвитку школяра. Вони, як і уроки фізкультури, секції, позакласні заходи, характеризуються чіткою постановкою мети, забезпеченням навчальною інформацією, матеріальною базою та інвентарем, консультаціями педагогів. За словами П. Каптерева, «... сутність освітнього процесу з внутрішньої сторони полягає в саморозвиткові організму; передача найважливіших культурних здобутків і навчання старшим поколінням молодшого є тільки зовнішня сторона цього процесу, яка закриває саму сутність його» [4, с. 368]. Основним завданням освіти є розвиток і саморозвиток людини як особистості в процесі її навчання.

Внутрішні суперечності як джерела саморуху активності школяра впливають на його діяльність,

а через неї на саморозвиток особистості. Рушійні сили приводять особистість до певного етапу розвитку, який розглядається не як накопичення знань, умінь і навичок, а як динамічний процес. Закономірним є те, що «особистість, на думку Г.Костюка, починає прагнути до самовиховання, удосконалення себе через власну діяльність, навчання, гру і працю» [5, с. 115]. Самі суперечності, чи то успіхи, чи невдачі в навчанні і спорті, конфлікти з друзями, вчителями чи батьками та ін., ще не є рушійною силою. Тільки пройшовши певний процес внутрішніх переживань і зіставлень, вони активізують школяра до дії і вчинку.

Перші згадки про самовиховання і його значення можна знайти у Плутарха. Описуючи діяльність і добрі справи римського законодавця Нуми Помпілія, цей античний письменник розкрив результати самовиховання свого героя: «Він приборкав у собі не тільки низькі бажання, а й відрікся від пристрастей, схвалюваних неосвіченими народами, — від насильства й користі. Приборкувати бажання силою розуму він вважав дійсним подвигом» [10, с. 128].

Фізичний розвиток учнів, його результативність визначається постійною роботою, спрямованою на саморозвиток. Як стверджує Б.Бім-Бад: «Особистість може тільки саморозвиватися. Все, чого особистість набуває, присвоює культуру, проходить крізь фільтри неповторної своєрідності, і ця робота з присвоєння культури може здійснюватися однією тільки особистістю — самостійно. Виховання здатне підвищити (чи завадити) особистості в цій праці самотворіння, воно здатне підвищити (чи знизити) ефективність діалогу особистості, що становиться, із світом культури» [9, с. 47]. Тому потреби, мотиви, інтереси, психічні і фізичні якості — все це можна вважати наслідком і результатом процесу самовиховання і саморозвитку.

Організувати фізичне самовиховання підлітків — це значить перебудувати навчально-виховний процес, спрямований: а) на зміну активної позиції до занять фізичною культурою; б) на розширення орієнтації у фізкультурно-спортивній діяльності; в) на творче перетворення себе й своєї рухової активності (ігри, змагання, походи та ін.) і всього, що пов'язане з нею; г) на самоуправління й саморегуляцію поведінки.

Постійно збуджувати у підлітків інтерес до спорту через проведення різноманітних змагань, тим самим давати можливість відчувати успіхи командної й особистої боротьби, а потім підводити до досягнення певних результатів — такий стимулюючо-мотиваційний підхід може послужити поштовхом до самовиховання.

Сама підготовка до самостійних занять, весь цей процес передбачає формування у підлітків організованості, відповідальності, охайності, тобто якостей, необхідних для успішної роботи над собою.

У підлітковому віці найбільш характерні закономірності фізичного самовиховання:

— зв'язок самовиховання із засвоєнням досвіду фізкультурно-спортивної діяльності (гравця команди, судді, інструктора тощо), практики засвоєння нових ігор і вправ;

— правильно організовані самостійні заняття фізичною культурою, що є передумовою розвитку самосвідомості підлітка, а це, в свою чергу, є основою самовиховання;

— цілеспрямовані колективні дії команди класу (на участь у шкільних, районних, міських та інших змаганнях, походах та ін.), які сприяють стійкості й ефективності самовиховання.

Включення підлітків у різноманітні види фізкультурно-спортивної діяльності в школі й поза нею (рухливі перерви, змагання, походи, секції та ін.) визначає зміст фізичного виховання.

Організація фізичного самовиховання підлітків — це організація діяльності щодо самостійного виконання системи фізичних вправ для розвитку тих чи інших фізичних якостей. Поза цією діяльністю не існує й самовиховання. Підліток, займаючись тренуванням фізичних якостей, формує уміння самовиховання, оскільки в процесі самотренувань відбуваються зміни в самій особистості підлітка й супровідних обставинах (режимі дня, харчуванні, звичках тощо). Перетворюючи зовнішні умови життя, додаючи в самостійні заняття нові засоби, методи й форми, підліток перетворює самого себе.

Фізичне самовиховання краще за все виявляється за наявності фізкультурно-спортивної колективно-значущої діяльності (підготовка до походу, до районних змагань та ін.), тобто там, де найяскравіше проходить самоствердження особистості підлітка.

Провідна роль учителя у складному процесі фізичного самовиховання молодших підлітків (10—13 років) очевидна. По-перше, вольові якості дітей розвинуті слабо, а по-друге, організуючи нову діяльність (самостійні заняття), учитель включає дітей в нові партнерські стосунки. Для того, щоб самостійні заняття фізичною культурою стали основою фізичного самовиховання, від учителя вимагається певна послідовність його дій. По-перше, мотивуючи проведення самостійних занять на колективному чи індивідуальному рівні, необхідно пов'язати мету підлітка (бути сильним, стати моряком тощо) з вольовими зусиллями регулярного виконання фізичних вправ. По-друге, розкриваючи значення самостійних занять, показати взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з сьогоденними бажаннями підлітків (попасти у футбольну, волейбольну команду, отримати високий бал на уроці та ін.). По-третє, формуючи творче ставлення до процесу самостійних занять фізичними вправами, не зупинятися на досягнутому (покращанням поточних оцінок з фізкуль-

тури), а добиватися нових результатів (покращити рекорд класу з підтягування та ін.), ускладнюючи або збільшуючи самотренування. По-четверте, аналізуючи (разом з підлітком) результати самостійних занять, визначити переваги й недоліки, що привчає підлітків до самоаналізу, самооцінки своєї діяльності.

Організація самостійних занять фізичною культурою пов'язана з використанням різноманітних засобів, методів і прийомів самовиховання. Дотримання режиму дня й харчування, різні види загартовування (повітрям, водою, сонцем), індивідуальні заняття фізичними вправами у поєднанні з прийомами самовиховання (самопереконання, саморегуляція та ін.) визначають рівень і спрямованість процесу самовиховання.

Ефективність фізичного самовиховання підлітків тим вища, чим сильніші взаємозв'язки прийомів самовиховання. Визначальними взаємозв'язками у фізичному самовихованні підлітків є самопізнання й самооцінка власних фізичних якостей у поєднанні із самоосвітою по набуванню знань про закономірності функціонування організму людини, про зміст систем фізичних вправ тощо. Процес проведення самостійних занять фізичною культурою передбачає систематичний самоконтроль і самостереження за самопочуттям, за пульсом, за параметрами навантаження на заняттях, за результатами виконання підлітками тестових вправ, тобто процес самостійних занять вимагає самоаналізу.

Націленість підлітків на самовдосконалення неможлива без виявлення вольових зусиль щодо подолання об'єктивних (нестачі інвентаря: гантелей, еспандерів, тренажерів тощо) і суб'єктивних (лінощі, інші інтереси: комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та ін.) труднощів. Долається все це за рахунок прийомів самопереконання (у корисності й необхідності виконуваних вправ), а також самозобов'язання й самонаказу.

Звичка підлітків самостійно, без зайвого нагадування дорослих, робити зарядку, знаходити час для фізкультурних пауз і самотренувань створює умови для самонавчання, що призводить до саморегуляції емоцій, волі, рухової активності.

Фізичне самовиховання — це діяльність підлітка, спрямована на удосконалення своїх фізичних якостей, навичок і умінь відповідно до свідомо поставленої мети. Однак, за твердженням Є. Ільїна, особливостями самовиховання підлітків є: низький рівень усвідомленості самовиховання, вузькість набору виховуючих засобів, ситуативність [3, с. 463—464]. Тому самовиховання в цьому віці спрямовується вчителем, який веде систематичну роботу, спрямовану на формування необхідних якостей школярів, усунення негативних рис. Такі стосунки, за визначенням І.Беха, повинні будуватися через розуміння, прийняття і визнання дитини при глибокому розумінні і грамотному ви-

користанні педагогом психологічних закономірностей функціонування і розвитку особистості в онтогенезі [1].

Самостійні заняття фізичною культурою як новий вид діяльності в житті підлітка не можуть з'явитися з нічого. Їм передують правильно організована навчально-виховна, оздоровча і спортивно-масова робота в школі, що стимулює школярів до самостійного продовження різноманітних форм цієї роботи у вільний час. А організована і керована вчителем урочна і позаурочна робота виступає присвоєною підлітком програмою його самостійних занять. Це потребує від учителя чіткого плану своїх дій при проведенні уроків, секцій, змагань з метою формування у підлітків свого плану освоєння засобів і методів занять фізичною культурою для фізичного самовдосконалення. Для цього необхідне щорічне, краще на початку навчального року, тестування фізичної підготовленості учнів. Вчитель, використовуючи різні посібники, може визначити правильний напрямок дій учня, який забезпечує його фізичний розвиток чи корекцію тих чи інших фізичних якостей і умінь.

При цьому слід розглядати самостійні заняття більш широко, ніж домашні завдання, котрі вчитель задає як підготовку до наступного уроку. Наприклад, завдання вчителя повторити техніку ведення м'яча чи техніку виконання низького старту учень виконує вдома для того, щоб наступного уроку отримати позитивний бал, тобто це обов'язкова діяльність. У самостійні заняття школяр включає не обов'язкову для виконання шкільної програми діяльність підлітка за запропонованою вчителем чи ним самим обраною програмою самовдосконалення. Звичайно, підліткові складно самому скласти програму своєї фізичної підготовки. Тому необхідна консультація вчителя, котрий знає фізичні та індивідуальні особливості кожного учня.

Самостійні заняття відрізняються від уроків фізкультури тим, що передбачають: добровільну участь, позаурочне проведення, самостійний вибір напрямку самовдосконалення. Однак не виключається взаємозв'язок цих двох форм у вигляді обов'язкового виконання добровільно взятих на себе завдань, а також цілеспрямованість і регулярність у їх виконанні.

Якщо співвіднести самостійні заняття з позакласною роботою, то тут можна знайти як подібність, так і відмінності в основних вимогах, запропонованих до цих форм.

По-перше, у позакласній роботі розширюються, поглиблюються і удосконалюються знання, уміння й навички, отримані на уроці, а в основі самостійної роботи лежить новий матеріал, взятий за порадою вчителя і матеріалізований у якісних змінах сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

По-друге, якщо для позакласної роботи властиві яскравість проведення змагань (глядачі, суперники, м'ячі, прапорці, різноманітні спортивні снаряди), то у самовихованні захоплюючим повинно бути саме оволодіння необхідними для життєдіяльності фізичними якостями, а не тільки і не стільки форма організації. Створення передумов для зацікавлених у самовихованні, саморозвиткові учнів забезпечує розвиваюче навчання. Найважливішою такою передумовою є щира зацікавленість і заохочення вчителем фізичного зростання і вольових зусиль своїх учнів.

По-третє, добровільна і активна участь школярів поширюється як на позакласну роботу, так і на самостійні заняття. Однак, вимоги масовості замінюються пропозицією самостійної роботи школяра, хоча за взаємною згодою ця робота може бути й колективною, що підвищить її результативність і в предметному і в особистісному плані. Наприклад, значної результативності у розвитку сили забезпечують «доганялки» на перекладині, які проводяться 2—3 учнями, де перший підтягується 2 рази, наступний на один більше і так далі.

Ретроспективний аналіз передового педагогічного досвіду вчителів фізкультури розкриває і таку форму самостійних занять, як робота за індивідуальними планами як серед невстигаючих у фізичному відношенні дітей, так і серед дітей, які бажають мати високі спортивні показники для вступу у фізкультурні і військові вузи. Ці плани покликані доповнювати, розширяти і поглиблювати знання, уміння і навички, отримувані школярами у класі і в позакласний час.

Самостійні заняття для підлітків повинні бути внутрішньо мотивовані і вільні за вибором, передбачати виконання школярами цілої низки дій. По-перше, вони повинні чітко усвідомлювати мету своєї діяльності, самостійно ставити конкретні завдання, спрямовані на фізичне оздоровлення, і надавати їм особистісного сенсу. Наприклад, найближче завдання — навчитися підтягуватися, а в перспективі — регулярно працювати над зміцненням і загартовуванням всього організму. По-друге, фізичному самовихованню повинні бути підпорядковані інші інтереси, а це означає, що фізичні вправи в режимі дня займають належне місце поряд з виконанням домашнього завдання з математики, літератури, мови та інших предметів. По-третє, підлітки самостійно повинні організувати і розподіляти свої дії, тобто визначати, де, коли, з ким виконувати фізичні вправи. По-четверте, школярі повинні знати й володіти різними видами самоконтролю. Контролювати своє навантаження кожен повинен уміти за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом.

Таким чином, **самостійні заняття — це свідомо фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичний розвиток, самовдосконалення, реалізацію**

себе як особистості. Виконання різноманітних фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор може здійснюватися індивідуально, в групі, на позакласних заняттях або вдома. Ця діяльність може передбачати опосередковане управління з боку вчителя.

Дидактичне цілеспрямоване управління включає вивчення підлітків. На перших уроках, тестуючи школярів на силу, швидкість, витривалість та ін., вчитель визначає можливий зміст для саморозвитку тих чи інших фізичних якостей, оволодіння основами знань особистої гігієни і способами удосконалення властивостей організму з метою зміцнення здоров'я.

Суттєвою ланкою управління може бути апробація школярами запропонованої методики (на уроці, після уроків, самостійно вдома). Потім, по закінченню певного часу (2—3 місяці), стимулювати підлітків до самоконтролю, що пропонує спільний з учителем аналіз отриманих результатів, визначення планів подальшої роботи. І тоді, коли стане помітним зріст показників у знаннях функціональних можливостей власного організму, умінь самостійно проводити заняття з розвитку основних фізичних якостей, корекції будови тіла — управління може перейти у повне самоуправління школяра, коли він сам вибирає і визначає зміст цих занять.

Ефективність і динамічність управління залежать від особистої зацікавленості підлітка у саморозвиткові, від його розуміння можливостей фізичної культури як навчального предмета.

Отже, аналіз підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою дозволяє зробити такі висновки:

1. Дослідження особливостей підлітків дозволяють стверджувати, що для них характерним є вияв самостійності, тому привчання до регулярних самостійних занять в цьому віці — головне завдання спеціалістів фізичної культури сучасної школи. Самостійні заняття фізичною культурою як свідомо фізкультурно-спортивна діяльність спрямовані на фізичний розвиток, самовдосконалення особистості. Вони можуть здійснюватися в індивідуальній і групових формах діяльності учнів на позакласних заняттях і вдома у процесі самостійного виконання різноманітних фізичних вправ, спортивних ігор без участі вчителя, але під його керівництвом.

Вони є основною ланкою в педагогічному процесі школи, сприяють фізичному розвитку підлітка, що передбачає освоєння ним елементів самовиховання: самопізнання, самоаналізу, самооцінки, самопереконання, самостимулювання, самоконтролю та ін.

2. Позитивних результатів можуть досягти учні, які мають позитивну навчальну мотивацію і зацікавлене ставлення до навчання, до себе, до власного здоров'я. На думку І. Зимньої, «проблема формування в учнів здатності до самостійної ро-

боти переростає в проблему попереднього підвищення навчальної мотивації (особливо внутрішньої мотивації на процес і на результат діяльності), виховання інтересу до навчання» [2, с. 256].

3. Самостійність занять фізичною культурою вимагає від підлітків:

— цілеспрямованості (стати сильнішим, швидшим, витривалішим та ін.);

— самосвідомості (тільки регулярно займаючись, можна чогось досягти);

— самоаналізу (якщо не збільшуються результати в бігові, стрибках, підтягуванні, то змінюється спосіб виконання вправи);

— самодисципліни (зробити заняття звичкою, починаючи з ранкової гімнастики).

Таким чином, залучення до самостійних занять підлітків слід розглядати як підготовку до самовиховання, спрямовану не тільки на покращання фізичних якостей, навичок і умінь, але й на формування потреби у фізичній культурі.

4. Самовиховання підлітків базується на міцних теоретико-методичних знаннях, сформованих умінь і навичках, регулярно виконанні вправ, додержанні методики розвитку необхідних фізичних якостей. Використання в роботі зі школярами широкого діапазону форм, методів і засобів повинно бути спрямоване на підвищення емоційно-вольової, пізнавальної, результативно-рухової сфер з метою переходу дітей до самодіяльних форм занять фізичною культурою.

Сутність самостійних занять підлітка полягає в тому, щоб він **бажав** фізично саморозвиватися, **знав**, як це робити, **вмів** правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, **вмів** самостійно контролювати себе і коректувати свою фізичну підготовленість.

Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. — К.: ІЗМН, 1998. — 204 с.

2. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. — Изд. второе. доп., испр. и перераб. — М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. — 384 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. — 486 с.
4. Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Под ред. А.М. Арсеньева. — М.: Педагогика, 1982. — 704 с.
5. Костюк Г.С. Избранные психологические труды. — М.: Педагогика, 1988. — 304 с.
6. Кочетов А.И. Теория формирования личности // Физическая культура в школе. — 1977. — № 12. — С. 25—30.
7. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 1—2. — С. 18—25.
8. Матвеев А.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 3—7.
9. Педагогическая антропология: Учебное пособие / Авт.-сост. Б.М. Бим-Бад. — М.: Изд-во УРАО, 1998. — 576 с.
10. Плутарх. Избранные жизнеописания: В 2 т. — Том 1. / Пер. с древнегр. / Сост., вступ. ст., прим. М.Томашевской. — М.: Правда, 1986. — 592 с.
11. Сухомлинский В.О. Выбранные творения: В 5 т. — Т.3. — К., «Рад. школа», 1977. — 670 с.
12. Тарасов В.М., Вавилов Ю.Н. Опыт организации спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» в Челябинске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1998. — №3. — С.18—20.
13. Титлов А.Ю. В разном возрасте и в разных условиях // Физическая культура в школе. — 2001. — № 3. — С. 35—37.
14. Уилмор Дж., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной деятельности. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 504 с.
15. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 1—2. — С. 7—12.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ. СТРИБКИ У ВИСОТУ

Доцент **О.В. Гогін**, доцент **Т.І. Гогіна**

Харківський державний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди

Школярі вже в початкових класах опанували навички відштовхування і розбігу з відштовхуванням, вивчаючи різновиди стрибків: підстрибування, стрибки на одній та двох ногах, стрибки з місця та стрибки у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги».

Пристаючи до навчання стрибку способом «переступання», знайомляться передусім з особ-

ливостями переходу через планку почерговим переносом ніг через планку.

Ефективність подальшого опанування техніки залежить від відповідності задач, використаних засобів та методів навчання закономірностям вікових змін рухового потенціалу та координаційних здібностей, які проявляються у формуванні біодинамічних структур локомоторних рухів.