

КУРНИШЕВ Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-5468-7974>y.kurnyshev@chnu.edu.ua**МОСЕЙЧУК Юрій**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<http://orcid.org/0000-0002-2457-6552>**РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗЗСО**

У статті охарактеризовано особливості реалізації принципу свідомості й активності який полягає перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять, які проводяться, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня. Також зазначено що важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання учнів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для того застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій. Вчитель має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чому пропонується власне та, а не інша вправа, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил її виконання.

Будь-який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організовує психічну і фізичну активність учнів. Тому саме принцип свідомості і активності покликаний для того, щоб активізувати учнів на уроках фізичного виховання, знати з них психологічну напругу. Він повинен широко застосовуватися у фізичному вихованні. Якщо вчитель проігнорує цим принципом або не знає його, то до тих пір учні не зрозуміють і не побажають займатися фізичною культурою з метою самовдосконалення, самоствердження, зміцнення здоров'я.

Матеріали дослідження можуть бути використані у освітньому процесі закладів освіти при викладанні фахових спортивних та методичних дисциплін, спецсеминарів для професійної підготовки бакалаврів фізичної культури, для підготовки майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої діяльності; у процесі подальшого розвитку стратегій формування фізичної культури студентів в період реформування освітньої системи України.

Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема підготовки майбутніх фахівців ще не достатньо досліджена в педагогічній теорії, а тому не знайшла належного відображення в практичній діяльності навчальних закладів.

Ключові слова: принцип свідомості і активності, фізичне виховання, педагогічний процес, урок фізичної культури.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.12>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний стан фізичної культури загалом та процесу фізичного виховання зокрема, потребує, значного покращення рівня фізичного розвитку індивіда у ній, як цілісної системи.

Які б не були досконалі навчальні програми чи методичні розробки, самі по собі вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує ту, що було. Однією з умов досягнення успіху в навчальній діяльності є активність учнів, в основі якої лежить змістовна мотивація, спрямована на участь у навчально-пізнавальній діяльності. Ця активність виражається в тому, що учні

усвідомлюють цілі навчання, планують і організовують свою діяльність, уміють її контролювати, виявляють інтерес до професійних знань, ставлять питання та вміють їх вирішувати.

В результаті цього значно змінилися і суттєво зросли вимоги до фахівців різних рівнів, а також до їхньої професійної підготовки, їх здоров'я, до рівня розвитку фізичної та розумової працездатності

Згідно даних ВООЗ відомо, що недостатня увага до фізичного виховання в родині, загальноосвітніх, виховних і вищих навчальних закладах веде до зниження рухової активності дітей, підлітків та студентської молоді. У наслідок цього 86% дітей і підлітків мають відхилення у фізичному розвитку. Більше того, значна частина юнаків за станом здоров'я не

призиваються на військову службу, а здоровим можна вважати не більше 14% дітей від 7 до 18 років [1]. Проблема усвідомлення занять фізичними вправами на сьогодні є дуже важливою і актуальною.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Психолого-педагогічні основи формування фізичного, морального та соціального здоров'я учнівської та студентської молоді засобами фізичної культури.» (2019–2023 рр.).

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті - виявити рівень реалізації принципу свідомості і активності під час проведення уроків фізичної культури та розробити програму процесу фізичного виховання учнів 10-х класів, яка б сприяла їх активізації.

Матеріал та методи дослідження: аналіз науково-методичної інформації та Інтернет мереж, узагальнення практичного досвіду.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати необхідність реалізації принципу свідомості і активності, оцінити стан реалізації принципу свідомості і активності на уроках фізичної культури в ЗЗСО, розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності реалізації принципу свідомості і активності.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять, зокрема, до занять гімнастикою, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування. Для досягнення значних результатів в гімнастиці необхідна велика систематична і клопітка робота, з якою може успішно справитись лише зацікавлена людина. Початковий інтерес до гімнастики як

до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу [3]. Вже з перших кроків необхідно привчати учнів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів. Особливу увагу тут необхідно звернути на спонтанну активність, яка виникає переважно в учнів молодших класів у присутності вчителя чи поза нею або активність яку можна викликати певними «репресивними» діями з боку вчителя, зникає в той момент, коли припиняється вплив учителя і не відповідає сучасним завданням фізичного виховання. Ця активність учнів ускладнює, перешкоджає у певній мірі, не то, щоб реалізовувати певний принцип, але елементарно організувати учнів. Із чим мені неодноразово доводилось зустрічатись під час проходження літньої практики у таборах відпочинку. «Діти – настільки активні й енергійні, що не хочуть слухати не тощо вчителя, а й власного тіла. Хочуть лише бігати і гратись!» Хоча саме ця особливість дітей (віком від 6-12 р.) допомагала мені у реалізації ігрового методу та принципу свідомості й активності, у їх зацікавленості змістом і структурою гри, викликала стійкий інтерес до мети і завдань. Необхідною умовою свідомого ставлення до занять гімнастикою є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять гімнастикою, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні і т.п.). Педагог, тренер з гімнастики зобов'язані розкрити учням справжній зміст гімнастики і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного її значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини. Низку прийомів активізації, що використовуються в практиці, важко віднести до одного із названих шляхів. Вони в однаковій мірі мають відношення до усвідомлення завдань занять, аналізу

особистих дій і виховання творчого ставлення до процесу занять фізичними вправами. До них належить: використання достатньої кількості інвентаря, наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання, музичного супроводу; забезпечення зв'язку нового матеріалу з раніше вивченим, оптимального темпу навчання для кожного учня; використання різноманітної навчальної праці, навчального матеріалу; своєчасний контроль і оцінка результатів діяльності учнів, постійне спонукання до самостійної роботи поза навчанням [4].

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять, які проводяться, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня. Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання учнів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для того застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій. Вчитель має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чому пропонується власне та, а не інша вправа, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил її виконання. Використання взаємонавчання, яке допомагає вирішувати щонайменше три завдання.

По перше, навчаючи товариша, кожен учень починає глибше розуміти зміст вправи, її техніку, що сприяє кращому засвоєнню рухових дій. По друге, взаємонавчання допомагає формувати інструкторські навички. По третє, воно сприяє оптимізації навчання на уроках має і виховне значення [2].

Воно виховує почуття співпереживання за успіхи і невдачі товариша, підвищує відповідальність учнів у процесі фізичного виховання. (під час розподілу учнів на групи).

Сприяє творчому ставленню до занять також: виховання творчого ставлення до себе. (ставити найближчі цілі); залучення учнів до виконання ними обов'язків капітанів команд, фізоргів, чергових, груповодів (спортивні

ігри); творчість учнів стимулюється емоційністю занять, рівня задоволеності учнів.

Активність учнів на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають учнів до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу і ін. Якщо для досвідченого гімнаста стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новою програмою або наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо. Суттєву роль в розвитку активності учнів відіграють систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає викладач в процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочуючих мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо). Щоб на заняттях створювались ситуації, які дозволяють застосовувати одержані знання й уміння у практичній діяльності (воєнізовані ігри та змагання, елементи туризму, сюжетні уроки). Тут корисні і прийоми пошукових ситуацій, які передбачають самостійне засвоєння нових умінь і знань шляхом використання уже набутих та самостійний вибір учнями способів дій в іграх та естафетах [6].

Тут неможливо не оминати вже згаданого нами взаємозв'язку між принципами і методами фізичного виховання, коли метод може бути стимулом. Коли учні їдуть на змагання, вони, безумовно, будуть готуватись до них, причому не просто готуватись, а із зацікавленою метою, бо вони хочуть на них вдало виступити, проявити себе. Під час вивчення кидка м'яча в корзину (баскетбол), потрібно розповісти дитині так, щоб зацікавити її. Згодом вона намагатиметься якомога краще виконати цей технічний елемент, щоб влучити у кошик, починає аналізувати свої рухи, бо розуміє, що від її влучання можливо залежатиме результат змагань, їх перемога.

При розборі техніки – тактичних дій можна використовувати зупинки учнів по свистку («стоп») і розглядати різноманітні ігрові ситуації, аналізуючи їх разом з учнями,

досягаючи таким чином оптимальних шляхів їх вирішення.

На предметних уроках, зокрема у грі волейбол велике значення має застосування на заняттях рухливих ігор та естафет («Перебий м'яч», «Влуч у коло», «Мисливці і качки», «Зустрічні естафети», «Змійка» та ін.), що виховує в учнів колективність, викликає емоційність і зацікавленість до гри.

Також неабияке зацікавлення, мотив учнів викликають у них заохочення у вигляді нагород (за виграш, активну участь у змаганнях) грамот, кубків, солодких призів, усної похвали [5].

Передовий досвід вчителів показує, що на сучасному етапі найбільш раціональними методичними прийомами, які сприяють стимулюванню свідомого контролю своїх дій при навчанні на уроках, є наступні: навчання без попереднього показу (при вивченні простих вправ слід використовувати вже в початкових класах); цей принцип застосовують в основному для того, щоб не спотворити своїм показом їх уяви; використання кінокільцівок, відео зйомок, кінограм що демонструють техніку виконання певного елемента (метання, стрибки, біг по дистанції тощо); особливе місце у легкій атлетиці має прийом ідеомоторного тренування, які дозволяють створити попереднє уявлення про вправу продумування наперед), ідеомоторні акти (стрибок з жердиною); самостійний підбір вправ за завданням учителя (складання комплексу); самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи, колективне вирішення помилок. Коли учні збираються і аналізують виконання вправи партнером; дуже важливо навчити дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами. Навчити виконати вправу (пробігти, метнути) ввісили (швидкості), або подолати відстань за певний час чи з певною кількістю кроків тощо.

Свідомий підхід необхідний і при розвитку фізичних якостей. Робота з максимальним навантаженням викликає в учнів неприємні відчуття, пов'язані з утомою, кисневою недостатністю, великими фізичними напруженнями. В подібних випадках посилити самовіддачу учнів можна шляхом осмисленого підходу до вчителя завдань, що стоять перед ними.

Також неабияке значення має ведення індивідуального щоденника спортсмена під час тренувального заняття, у якому спортсмен записує кількість вправ, обсяг виконаної роботи (повторення, км/год. та ін.).

Ці записи сприяють також самоаналізу своїй дій і внесення відповідних коректив, за згодою тренера. Це особливо стосується спортсменів середнього і старшого шкільного віку.

Особливого значення мають використання на уроках музики, що викликає в учнів позитивні емоції, настрою та сприяє кращому виконанню вправ

Педагогічна дія музичного супроводу досягається при умові вибору мелодій (на заняттях з музритміки) з урахуванням завдань і особливостей змісту уроку, а також характеру рухів, що вивчаються. Психологічний ефект музики полягає в її впливі на рухову активність, увагу та емоції учнів, встановлення певного рівня вегетативних функцій організму (обміну речовин, кровообіг, дихання тощо). Світло – музикального середовища при організації уроків на зростання показників фізичної підготовленості, відвідування занять та дисципліну учнів, їх ставлення до фізичного виховання, самоорганізацію та самоуправління.

Також виконання вправ перед дзеркалом, що сприяє усвідомленню учнями своїх дій; підрахунок і – раз, і – два, і – три (ритм полька, вальс 1 2 3.) т.д. – сприяє ритму виконання вправ.

Таких прикладів можна наводити чимало, проте всі вони базуються на взаємозв'язку принципів і методів. Оскільки принципи - це свого роду закономірності, закони яких повинен дотримуватись вчитель під час занять а реалізувати на практиці закон сам пособі фактично неможливо, лише у поєднанні із засобами, методами, методиками. Що робить певні ускладнення при наведенні «чистих» практичних прикладів, шляхів їх реалізації.

Беручи до уваги, золоте правило навчаючих: усе, що лише можна, представляти для сприймання чуттями, а саме: видиме - сприйманню зором, почуте - слухом, запахи - нюхом, що підлягає смаку, - смаком, доступне відчужуванню - шляхом дотику.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Реалізація принципу свідомості й активності у процесі фізичного виховання сприяє: активному ставленню до занять учнів; творчому осмисленню та викликає інтерес до мети і завдань навчального процесу; принципи як закономірності, не можуть бути реалізовані самостійно, а лише у взаємозв'язку і з методами та засобами навчання, вони значно допомагають вчителів фізичної культури покращити ситуацію щодо здоров'я і формувати гармонійну і всебічно розвинену особистість.

Фізична культура в школах повинна бути скерована не на виконання нормативів, а на оздоровлення. Більше уваги традиційним українським іграм. Професійна майстерність,

досвід вчителя може вирішити питання оздоровлення учнів, підготовки їх до життя, дотримання всіх дидактичних прийомів, методів і принципів може забезпечити безпечний гармонійний розвиток майбутніх громадян України, принцип реалізується в процесі навчання через створення системи фізичного виховання, поєднання фізичної культури з моральним, інтелектуальним та естетичним вихованням, створення матеріальної бази для зміцнення здоров'я школярів, результати експерименту показали, що на успішність навчання у великій мірі впливає застосування різноманітних форм роботи з метою формування усвідомлення учнями значення занять фізичними вправами не тільки в передбачуваних розкладом уроків фізичної культури чи секційних заняттях, але і самоорганізація до самостійних занять.

Література

1. Гуменюк С. Стан реалізації принципу гуманізму вчителем фізичної культури // Наук записи ТНПУ ім. В.Гнатюка. Сер. Педагогіка.- Тернопіль, 2007.- Вип.3.- с.87 – 90
2. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. — К.: Освіта, 1992. — 175 с.
3. Зубалій М. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні / М.Зубалій, Мудрик, В.Кубасов // Спортивний вісник Придністров'я.- 2007.-№1.-с.8 -10.
4. Платонов В.М. «Спорт для всіх » в структурі здорового способу життя // Матеріали пленарної доповіді на міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України». – Тернопіль, 24-25.06.2004.
5. Шамардіна П. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури //Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- 2002.-№2 – 3.- с.19 -23.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина1.- Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008.- 272с.

Reference

1. Humeniuk S. Stan realizatsii pryntsyphu humanizmu vchytel'em fizychnoi kultury // Nauk zapysy TNPU im. V.Hnatiuka. Ser. Pedagogika.- Ternopil, 2007.- Vyp.3.- s.87 – 90
2. Demchyshyn A.P. ta in. Rukhlyvi ta sportyvni hry v shkoli / Posibnyk dlia vchyteliv. — K.: Osvita, 1992. — 175 s.
3. Zubalii M. Stan rozvytku fizychnoho vykhovannia u haluzi osvity v Ukrainy / M.Zubalii, Mudrik, V.Kubasov // Sportyvnyi visnyk Prydnistrov'ia.- 2007.-№1.-s.8 -10.
4. Platonov V.M. «Sport dlia vsikh » v strukturi zdorovoho sposobu zhyttia // Materialy plenarnoi dopovidi na mizhnar. nauk.-prakt. konf. «Aktualni problemy rozvytku rukhu «Sport dlia vsikh» u konteksti yevropeiskoi intehratsii Ukrainy». – Ternopil, 24-25.06.2004.
5. Shamardina P. Novyi pidkhid do rozghliadu struktury fizychnoi kulury //Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.- 2002.-№2 – 3.- s.19 -23.
6. Shyian B.M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna1.- Ternopil: Navchalna knyha Bohdan, 2008.- 272s.

Abstract

KURNYSHEV Yurii, MOSEICHUK Yurii

IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLE OF CONSCIOUSNESS AND ACTIVITIES AT THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF SCHOOL PUPILS

The article describes the peculiarities of the implementation of the principle of consciousness and activity, which consists, first of all, in ensuring a deep understanding of the purpose of the classes being held, revealing a promising line of improvement, making it an internal need of every student. It is also noted that an important place in the implementation of this didactic principle is the training of students in the conscious management of motor activity. For this, special exercises

are used, which help to accurately assess the spatial, temporal and force parameters of movements. They develop in students the ability to consciously analyze their own movements, increase the objectivity of their self-evaluation and improve self-control over the quality of performance of motor actions. The teacher must bring to the student's mind not only what and how to perform, but also why one particular exercise is offered and not another, why it is necessary to observe certain and not other rules for its execution.

Any educational process is effective only when it causes and organizes the mental and physical activity of students. That is why the principle of consciousness and activity is designed to activate students in physical education lessons, to relieve them of psychological tension. It should be widely used in physical education. If the teacher ignores this principle or does not know it, then until then the students will not understand and will not want to engage in physical education for the purpose of self-improvement, self-affirmation, and health improvement.

Research materials can be used in the educational process of educational institutions when teaching professional sports and methodical disciplines, special seminars for professional training of bachelors of physical culture, for training future specialists for physical culture and health activities; in the process of further development of strategies for the formation of physical culture of students during the period of reforming the educational system of Ukraine.

At the same time, the theoretical analysis of scientific research shows that the problem of training future specialists has not yet been sufficiently explored in pedagogical theory, and therefore has not been adequately reflected in the practical activities of educational institutions.

Key words: principle of consciousness and activity, physical education, pedagogical process, physical education lesson.

Стаття надійшла до редакції 04.11.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

КУРНИШЕВ, Ю., & МОСЕЙЧУК, Ю. (2023). РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗЗСО. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 94–99. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.12>

KURNYSHEV Ю., & MOSEICHUK Y. (2023). IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLE OF CONSCIOUSNESS AND ACTIVITIES AT THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF SCHOOL PUPILS. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 94–99. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.12>