

УДК 796.03

В. С. Добринський – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;
І. Д. Матіїв – аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки

Психологічні передумови навчання на уроках фізичної культури

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту ВНУ ім. Лесі Українки

У статті проаналізовано рівні психологічного мислення та ставлення до уроків фізичної культури.

Ключові слова: здоров'я, мислення, тактичне мислення, пам'ять, запам'ятовування, відтворення.

Добрынский В. С., Матиив И. Д. Психологические предпосылки учебы на уроках физической культуры. В статье анализируются уровни психологического мышления и отношения к урокам физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, мышление, тактическое мышление, память, запоминание, воссоздание.

Dobrynskyi V. S., Matiiv I. D. Psychological Preconditions of Studies Are on the Lessons of Physical Cultures. The state of psychological thought and attitude toward the lessons of physical culture is examined in the article.

Key words: health, thought, tactical thought, memory, memorizing, recreation.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому та підлітковому віці. На цей процес впливає багато чинників: генетичні фактори, спосіб життя, соціально-економічні й екологічні умови. Результати досліджень у галузі медико-біологічних та педагогічних наук засвідчують, що фізичні вправи є потужними засобами. Вони здатні забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини.

Дані численних досліджень (І. Д. Бех, Д. Б. Богоявленська, П. Я. Гальперін, Н. І. Дворкіна, Е. В. Демидова, Н. А. Менчинська, О. В. Скрипченко) засвідчують, що для стимулювання пізнавальної активності дітей потрібно спеціально навчити їх раціонально застосовувати розумові дії. Але для того, щоб мислення дитини не набуло безмістовного схоластичного характеру, не менш важливим є набуття сенсорного досвіду, нагромадження конкретного матеріалу для активної пізнавальної діяльності, тобто створення таких умов, які можуть бути забезпечені саме в процесі фізичного виховання.

Педагоги, психологи й фізіологи дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уява) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини (М. Ю. Кистяковська, А. В. Ніколаєнко, Н. Є. Пангелова й ін.). Оптимальними умовами вияву й розвитку здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність, коли діти не тільки рухаються, а й легко запам'ятовують усе нове.

У зв'язку із цим актуальною є проблема розроблення науково-обгрунтованого підходу до розвитку мислення в учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

Мета статті – обгрунтувати технологію розвитку мислення в учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі.

Завдання дослідження:

– виявити ставлення школярів 11–15 років до занять фізичними вправами.

Скласти тести з мислення, провести анкетування.

Для розв'язання цих завдань ми застосовували такі *методи*: теоретичний аналіз й узагальнення літературних наукових джерел; тестування; математично-статистичний.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Мислення – це пізнання суті та закономірностей об'єктів і явищ за допомогою мислительних операцій: аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизації, систематизації, класифікації [3]. Завдяки мисленню людина дізнається про такі властивості об'єктів, зв'язки, співвідношення між предметами та явищами, які не можуть бути виявлені під час чуттєвого їх сприйняття. За допомогою мислення людина створює нові машини, твори літератури та мистецтва, техніку виконання фізичних вправ, тактичні комбінації в спортивних іграх, спортивні прилади, види спорту). За допомогою мислення людина, зрештою, керує і своєю поведінкою та діяльністю, спілкуючись з іншими.

Засобами, за допомогою яких людина мислить, є первинні образи, що виникають під час сприйняття, вторинні образи (уявлення), поняття, судження та висновки.

Виділяють три види мислення: практично-дійове, наочно-образне й абстрактно-логічне. У практичній мислительній діяльності всі вони між собою тісно пов'язані. Оперуючи поняттями, людина спирається й на відповідні їм образи (уявлення), а думаючи образами, вона дає їм одразу ж словесне позначення [1].

Виконання багатьох фізичних вправ пов'язане з тактикою, яку розуміють як доцільне ведення змагальної боротьби і окремим суб'єктом (індивідуальна тактика), і командою загалом (командна тактика). Суть тактики полягає у використанні під час змагання спеціальних знань та вмінь, які, з одного боку, дають змогу найбільш ефективно реалізувати спортсменові або команді свої фізичні, психічні й технічні можливості, а з іншого – ускладнюють суперників. Хоча оволодіння тактичною майстерністю передбачає участь усіх психічних процесів, основну роль усе ж відіграє мислення, яке називається тактичним [4].

Найбільші вимоги до мислення ставлять такі види спорту, як бокс, боротьба, фехтування, спортивні ігри, тобто ті, у яких особливо важливе значення, поряд з удосконаленням техніки, має і тактика спортивної боротьби.

Тактичне мислення характеризує такі особливості: дійовий характер, що означає включення мислення в практичну дію (баскетболіст, наприклад, мислить під час виконання технічної дії, одразу реалізує в ній прийняте рішення); оперативність (пов'язана з недостатністю часу на детальне продумування тактичного ходу); імпровізаційність (зумовлена тим, що в процесі гри виникають непередбачувані ситуації, вихід із яких спортсмен повинен знайти на місці, тому що «домашні заготовки» тут не можна застосувати); імовірність рішень, які приймаються (це пов'язано з відсутністю достатніх даних про суперників, їх задуми, а також через те, що внаслідок швидкої зміни ситуацій спортсмен не встигає їх класифікувати й шукати правильний із них. У цих умовах потрібне хоча б навіть наближене, але раптове рішення) [2].

Тактичне мислення добре розвивається в спортивних іграх, проте цей розвиток має відбуватися не стихійно, а під керівництвом учителя фізичної культури.

Пам'яттю називається запам'ятовування, збереження та відтворення людиною образів, думок, емоцій, рухів, тобто всього, що формує її індивідуальний досвід. Виділяють такі види пам'яті: мимовільна та довільна; короткотривала, довготривала й оперативна; рухова, образна, емоційна; словесно-логічна.

На уроці фізичної культури використовують усі види пам'яті, проте, залежно від способу подання навчального матеріалу, їх роль різна. Під час показу головна роль належить зоровій пам'яті, під час опису та розповіді – слуховій та словесно-логічній, під час виконання фізичних вправ – руховій, вестибулярній, тактильній пам'яті.

Учитель фізичної культури під час організації свого уроку має враховувати чинники, які впливають на ефективність запам'ятовування матеріалу. Обсяг матеріалу, який запам'ятовують (комплекс вправ зарядки тощо), не пропорційний числу спроб для запам'ятовування. Х. Еббінгауз установив, що число повторень зростає швидше, ніж обсяг матеріалу, який запам'ятовують: 7 об'єктів запам'ятовуються за одне, 16 – за 30 повторень, 24 – за 44 повторення тощо. Швидше запам'ятовуються рухи, які стоять на початку та наприкінці комплексу вправ, який вивчається. Рухи, які посередині запам'ятовуються довше, вимагають більшого числа спроб. Новизна матеріалу, внаслідок більшого до нього інтересу учнів, прискорює запам'ятовування. Аналогічно впливає і контрастність елементів, які вивчають. Тому на уроці за великого обсягу навчального матеріалу, який вимагає запам'ятовування, краще давати різні завдання.

Якщо школяр навчає тільки для того, щоб одержати оцінку або скласти норматив із фізичної культури, ефект запам'ятовування буде набагато меншим, ніж у тому разі, коли він усвідомлює користь від набутого у своєму подальшому житті, коли запам'ятовує «назавжди».

Доведено, що ефективність запам'ятовування фізичних вправ вища під час свідомого ставлення учнів до вправ, які вивчають. Тому під час заучування навчального матеріалу вчитель фізичної культури має спиратися передусім на прийоми змістового (логічного) заучування. Логічне заучування спрямовано не стільки на запам'ятовування зовнішньої форми рухів, тактичних комбінацій у спортивних іграх, скільки на запам'ятовування змісту матеріалу, який вивчають. Ця форма запам'ятовування пов'язана з операціями мислення: навчальний матеріал має спочатку поділитись, аналізуватись, класифікуватись, перетворюватись за важливістю, за наявністю зв'язків між частинами. Під час такого запам'ятовування людина оперує не дрібними деталями, а поєднанням причини та наслідків, цілого й частин, цілей та засобів його досягнення. Учень, який механічно запам'ятав вправу, погано пристосовує її до умов, які змінюються.

Показ, опис, виконання вправ суттєво впливають на ефективність матеріалу, який запам'ятовують. Під час використання тільки одного з них краще запам'ятовуються фізичні вправи у процесі їхнього безпосереднього виконання: найгірше – під час словесного опису. Найкращий ефект під час запам'ятовування фізичних вправ у процесі поєднання різних методів навчання. Під час заучування кращий результат дає розподільний метод, ніж концентрований. Наприклад, краще десять днів повторювати вправу 20 разів, ніж за день повторити вправу 200 р. Це можна пояснити тим, що за концентрованого методу може виникнути втома або монотонія (від одноманітності навантаження), які призводять до зниження інтенсивності уваги, а внаслідок цього – до погіршення запам'ятовування. Щоправда, за розподільного методу важливо враховувати інтервали між серіями повторень: вони мають бути оптимальними за тривалістю, інакше результат від попереднього заучування може зникнути. Тривалість разового заучування та інтервали відпочинку між заучуваннями є індивідуальними для кожного учня.

Міцність того, що запам'ятовується, залежить від багатьох факторів: виразності запам'ятовування, його значення для учня, індивідуальних особливостей школярів, а також від числа повторень. Повторення може бути двох видів: пасивне й активне. Пасивне повторення полягає в сприйманні вже знайомого, активне повторення – у відтворенні вправи за слідами, які залишилися від показу й опису вправи вчителем, а також власного виконання вправи. Активне повторення є ефективнішим від пасивного, тому що більш усвідомлене й вимагає більшої активізації діяльності мислення учнів. Повторення доцільно починати відразу після показу та пояснення, тому що найбільше забування відбувається в перші хвилини після них. Великий за обсягом матеріал потрібно розділяти на частини й повторювати за частинами. Вивчивши частини, їх потрібно з'єднати в цілу вправу й повторити вже всю комбінацію відразу. Кращим засобом заповнити інтервал між двома заучуваннями є сон (тому так корисно вчити на ніч). У процесі заняття спортом цей прийом успішно використовувало багато спортсменів: перед засинанням вони подумки розучували ті вправи, які в них не виходили на тренуваннях.

Запам'ятовування елементів, які входять у склад вправи, і запам'ятовування їх послідовності – різні мнемічні функції. Тому запам'ятовування складу елементів не означає, що збережено й порядок їх виконання одних за одним. Порядок виконання вимагає більше часу для запам'ятовування, хоча частково зберігається одночасно із запам'ятовуванням елементів вправи. Тому запам'ятовуванню послідовності елементів вправи потрібно приділяти на заняттях особливу увагу. Навчаючи фізичних вправ у молодших класах, слід спиратися на показ вправи, а не на його пояснення (хоча останнє, звичайно, не повинно виключатись), тому що в них логічне запам'ятовування все ще спирається на наочно сприйняті зв'язки між об'єктами та явищами.

Висновки

Вивчення, аналіз й узагальнення даних наукових джерел, результати дослідження засвідчують:

– процес фізичної культури у школі – одне з актуальних питань сучасної системи фізичного виховання;

– індивідуально-психологічна характеристика учнів середнього шкільного віку містить властивості нейродинамічної, психомоторної, сенсорно-перцептивної й емоційно-вольової сфер, рівень інтелектуального розвитку та фізичної підготовленості, особистісні якості.

Перспективою дослідження є визначення основних важливих умінь і навичок учня та виявлення засобів для їх розвитку й удосконалення.

Список використаної літератури

1. Мартенс Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс – М. : ФиС, 1979.
2. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1979.
3. Семиченко В. А. Психология общения / В. А. Семиченко. – К. : Магистр-S, 1997.
4. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях : словарь-справочник / Е. Н. Сурков. – СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996.
5. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимп. лит., 1998.
6. Фридман Л. М. Психологический справочник учителя / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. – М. : Просвещение, 1991.

Адреса для листування:
43000 Луцьк, просп. Волі, 13.
Тел. 050767659.

Статтю подано до редколегії
28.09.2011 р.