НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

Носко М.О.
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. *В статті дається теоретичне обґрунтування фізичним вправам, що таке метод навчання та структура методу. Надаються закономірності навчання фізичним вправам.*

Ключові слова: *фізичні вправи, тренувальний процес, метод навчання.*

Анотация. Носко Н.А. Обучение физическим упражнениям. *В статье дается теоретическое обоснование физическим упражнениям, что такое метод обучения и структура метода. Приводятся закономерности обучения физическим упражнениям.*

Ключевые слова: *физическое упражнение, тренировочный процесс, метод обучения.*

Summary. Nosko N.A. The physical exercises education. *In this clause are proposed the theoretical argumentation to physical exercises, that such a method of instruction and structure of a method. Proposed the regularities of physical exercises education.*

Keywords: *physical exercise, training process and method education.*

Фізичні вправи є основним предметом пізнання та освоєння в навчально-тренувальному процесі.

Навчання фізичним вправам як педагогічний процес характеризується змістовною та процесуальною сторонами діяльності.

До змісту діяльності входять: цілі, функції, орієнтація, дидактичні принципи, методи, характеристики моторики майбутніх спортсменів. Процесуальна сторона включає: організаційне керівництво, види роботи (діяльності), засоби, форми діяльності, ефективність процесу.

Цілі поділяються на загальні та приватні. Вони можуть мати різні функції в педагогічному процесі: теоретичну, практичну, власне виховну, оздоровчу, розвиваючу тощо. Оскільки кожна фізична вправа багатомірна, тому і цілі, які досягаються при її виконанні, можуть носити багатомірний характер.

Напрямки занять з навчання фізичним вправам можуть бути найрізноманітнішими, наприклад: на досягнення визначного рівня фізичного розвитку; на досягнення визначного спортивного результату; на формування трудових, виробничих навиків; на підготовку до обраного виду трудової чи якої-небудь іншої діяльності, зокрема, на освоєння техніки водіння автомобіля, керування космічним апаратом тощо.

Безперечно, що кожне заняття, кожне тренування має і відповідні виховні направлення. Вони також можуть мати різну орієнтацію – наприклад, на виховання характеру учнів, підвищення їх психологічної стійкості до тих чи інших факторів середовища. Принципами навчання при цьому прийнято вважати вихідні керівні положення, які визначають хід викладання та навчання у відповідності з цілями виховання і закономірностями процесу навчання рухам. До таких педагогічних принципів, зокрема, можна віднести: виховний характер навчання; науковість, систематичність, доступність навчання: почуттєве пізнання в навчанні (наочність та використання наочності); свідомість та активність у навчанні; міцність знань, формуючих навички та уміння, а також

індивідуалізація навчання тощо.

Метод навчання в широкому понятті розуміється як спосіб реалізації педагогічних принципів. Це спосіб діяльності педагога-тренера та адекватна цьому способу рухова діяльність спортсменів, яка дозволяє оволодіти заданими навичками рухів.

Метод навчання – це визначена форма теоретичного та практичного оволодіння спортивними рухами, виходячи із фізичного та духовного виховання і розвитку особистості фізкультурника та спортсмена.

Структура методу являє собою сукупність взаємозв'язаних сторін пізнавальної навчальної діяльності: гносеологічних, соціальних, психологічних, біомеханічних та ін. Зміст методу повинен завжди зберігати діалектичну єдність цих сторін. Причому такий метод тільки тоді стає педагогічним, коли визначено місце, значення та можливості кожного із компонентів у реалізації розвиваючої, освітньої та виховної функції навчання.

Той чи інший метод навчання завжди повинен бути зв'язаний із змістом навчального матеріалу. В фізичному вихованні, як специфічному розділі педагогіки, центральною ланкою змісту є рух. Тому знання законів руху людини – обов'язкова умова для розробки того чи іншого методу навчання. Кожний етап пізнання рухів, кожний новий рівень цього пізнання повинен завжди супроводжуватися утворенням нових методів навчання.

Організаційне керівництво процесом навчання фізичним вправам – обов'язок педагога-тренера. Він є організатором усіх сторін навчання, яке включає, зокрема, такі елементи цього процесу, як види робіт, засоби, форми роботи. В свою чергу види робіт включають оцінку вихідного рівня моторики учнів, їх індивідуальних особливостей, біомеханічний аналіз вивчаючих рухів, розробку рухових завдань, безпосереднє проведення навчальних занять, педагогічний контроль тощо.

До важливих засобів фізичного виховання слід віднести: 1) фізичні вправи; 2) природні сили природи; 3) технічні засоби навчання; 4) методико-біологічні засоби оздоровлення та деякі ін.

Основними формами роботи педагога-тренера та підлеглих є урок, заняття, тренування, самопідготовка, самостійні заняття. Форми організації процесу фізичного виховання можуть бути найрізноманітнішими. Найбільш активною формою є спортивне тренування.

Під спортивним тренуванням розуміється спеціально організований педагогічний процес фізичного виховання, який характеризується особливою орієнтацією (напрямком) на підготовку спортсменів для досягнення високих (рекордних) результатів в обраному виді спорту.

Для спортивного тренування властиві всі характерні загальні риси будь-якої іншої форми організації процесу фізичного виховання. Проте основна ціль спортивного тренування полягає, перш за все, в підготовці підлеглих до найвищих спортивних досягнень. Це ніяк не суперечить реалізації всіх інших цілей, зокрема таких, як закріплення здоров'я, підготовка до трудової діяльності тощо. І все ж багато спеціалістів звичайно особливо виділяють спортивне тренування серед усіх інших форм організації процесу фізичного виховання. Таке умовне виділення, як видно, цілком допустиме – надзвичайні труднощі процесу спортивного тренування, яке потребує від спеціалістів-тренерів та й від самих спортсменів творчої самовіддачі, найбільшої концентрації духовних

та фізичних сил особистості.

Ефективність процесу навчання фізичним вправам – одне із важливих методологічних понять, об'єктивно характеризуючих цей процес. Разом з тим, це складне комплексне поняття.

Часто ефективність навчання визначається за кінцевим результатом спортсмена. Це неправильно. Кінцевий результат є інтегральним показником усіх складових тренувального процесу, не тільки безпосередньо самого тренування, але й конкретних змагань, які в свою чергу представляють собою складні явища з багатьма невідомими. Тому для педагога та самого підлеглого важливо одержати конкретні показники ефективності використання тих чи інших конкретних педагогічних засобів. Допомогти педагогу в цьому випадку може тільки відповідний педагогічний контроль.

Для правильної побудови та ефективної організації навчання в цілому важливе значення має пізнання закономірностей, які розкривають внутрішні сторони та зв'язки всіх факторів, визначаючих його розвиток як педагогічного процесу. Мабуть, це найскладніша проблема вивчення фізичного виховання.

Багато важливих закономірностей вже відомі спеціалістам, інші знаходяться в стадії дослідження. Проте уже сьогодні можна перерахувати деякі з них:

— усвідомлення широкими народними масами необхідності досягнення рівня фізичного розвитку;
— всебічне зростання ролі спеціально організованого педагогічного процесу – фізичного виховання на кожному етапі розвитку фізичної культури людства;
— підсилення зв'язку педагогічної діяльності тренера з вирішенням основних практичних завдань виховання гармонічно розвинених членів суспільства;
— необхідність більш повного дослідження логіки процесу фізичного виховання з логікою соціального та біологічного розвитку людини як об'єкта педагогічного управління.

Література.

1. *Педагогика. Учебное пособие для педагогических учебных заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1998. — 512 с.*
2. *Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 336 с.*
3. *Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 320 с.*
4. *Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. — К.: Науковий світ, 2000. — 336 с.*

Надійшла до редакції 19.07.2001р.