

СЕКЦИЯ №3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.325

ПСІХОЛАГА-ПЕДАГАГІЧНЫЯ АСПЕКТЫ ФІЗІЧНАГА Выхавання

Аляксеенка А.А., Серабракоў А. І

УА “Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Машэрава”,
г.Віцебск, Рэспубліка Беларусь

Пры правядзенні падрыхтоўчай часткі заняткаў вялікае значэнне маюць і яе арганізацыйныя метады. У працэсе правядзення размінкі студэнты павінны навучыцца правільна выконваць рухі рознай складанасці, а таксама набыць веды аб значэнні практыкаванняў і засвоіць іх тэрміналогію. Вырашыць усё гэта нейкім універсальным спосабам складана. Існуе некалькі метадаў кіравання навучэнцамі пры правядзенні падрыхтоўчай часткі: метады слова і паказу, указання і паказу, указанні, словы, камбінаваны метады.

Метады слова і паказу выкарыстоўваюць звычайна пры вывучэнні новых ці яшчэ няўпэўнена выкананых практыкаванняў. Асноўнымі элементамі гэтага метаду з’яўляюцца тлумачэнне і паказ практыкавання.

Метадам слова выкладчык тлумачыць студэнтам існуючыя рухі, звяртае ўвагу на асобныя дэталі, паведамляе тэрміналогію рухаў і становішчаў. З дапамогай наступнай дэманстрацыі практыкавання замацоўваецца інфармацыя жывога слова.

Праводзячы рухальныя дзеянні ў падрыхтоўчай частцы метадам указання і паказу, педагог карыстаецца сродкаў слоўнага тлумачэння агульнаразвіваючых практыкаванняў. Яно павінна быць кароткім, дакладным і вымаўляцца толькі ў камандным тоне. Напрыклад, «Схіліцеся», або «Узмахніце левай нагой назад», або «Сагнуце правую нагу наперад» і г.д. Указанні з адначасовым паказам павінны выклікаць упэўненасць у магчымасці выканання названых выкладчыкам практыкаванняў.

Правядзенне практыкаванняў метадам указання і паказу актывізуе самастойнасць студэнтаў і больш трывала замацоўвае раней засвоеныя веды тэрміналогіі. Дадзены метады правядзення практыкаванняў скарачае час на тлумачэнні (павялічваецца насычанасць заняткаў), уносіць разнастайнасць і дапамагае засяродзіць увагу навучэнцаў на іх выкананні.

Слоўнае тлумачэнне практыкаванняў шляхам указання спрыяе замацаванню ведаў тэрміналогіі, атрыманых студэнтамі пры правядзенні практыкаванняў метадам слова і паказу і метадам указання і паказу.

У метады указання (без паказу) выкладчык не дэманструе ні зыходнага становішча (з.с.), ні самых рухаў. Гэтым метадам з аднаго і таго ж З.С. можна правесці 2-3 практыкаванні без паўзаў паміж імі, што павялічвае шчыльнасць заняткаў і адначасова абавязвае навучэнцаў быць больш уважлівымі да ўказанняў выкладчыка.

Праводзіць запар 2-3 практыкаванні на аснове ўказанняў можна не толькі з аднаго і таго ж, але і з розных з.п. Для гэтага адразу ж пасля каманды «Стой» выкладчык павінен перавесці ўвагу студэнтаў на новае з.с. і працягнуць правядзенне заняткаў.

Правядзенне практыкаванняў метадам слова ўяўляе сабой паслядоўны выклад тэрміналогіі без паказу выканання практыкавання, якое даводзіцца выканаць студэнтам.

Добры выклад зместу практыкаванняў без паказу ўзбуджае цікавасць і ўвагу, абуджае думкі, слова выкладчыка аказвае эмацыйнае ўздзеянне на студэнтаў.

Перад правядзеннем практыкавання метадам слова выкладчык звяртаецца да тых, хто займаецца, прыкладна так: «Паслухайце, якое практыкаванне вам трэба будзе выканаць.

Зыходнае становішча – асноўная стойка. На лік раз – рукі ўгару, на два-тры – нахіл наперад прагнуўшыся, глядзець на рукі, на лік чатыры – выпрастацца, рукі ўніз». Без папярэдняй назвы першых рухаў падаецца каманда: «Практыкаванне пачынай». Далей звычайна вядзецца падлік і падаецца каманда для спынення практыкавання.

Пры правядзенні практыкаванняў метадам слова выкладчык абавязаны зразумела і даходліва прымяняць устаноўленую тэрміналогію, выразна вымаўляць словы, захоўваць умераны тэмп гаворкі і змяняць інтанацыю ў залежнасці ад важнасці рухаў.

Адной з важных умоў правядзення падрыхтоўчай часткі з'яўляецца прымяненне разнастайных камбінаваных метадаў у залежнасці ад канкрэтных умоў. Выкладчык фізічнага выхавання выкарыстоўвае той ці іншы метадаў у залежнасці ад складанасці практыкаванняў, а таксама ад падрыхтаванасці і ўзросту навучэнцаў.

Якія б ні былі дасканалыя паказаныя метады, усё ж кожны з іх паасобку не ў стане цалкам забяспечыць правядзенне практыкаванняў з розным кантынгентам студэнтаў, у розных умовах і перыядах навучання. Адзін які-небудзь метадаў не можа даць неабходнай разнастайнасці пры практыкаваннях, якія часта паўтараюцца. Таму варта імкнуцца відазмяняць метады правядзення рухаў, якія да таго ж вырашаюць і розныя задачы.

Выкарыстанне ўніверсальнага метадаў не можа забяспечыць разумення і асэнсавання практыкаванняў.

Трэба мець на ўвазе, што прымяняць разнастайныя метады неабходна на кожным занятку, бо гэта дапамагае засяродзіць увагу студэнтаў, замацаваць засвоеныя практыкаванні і іх тэрміналогію.

Ужыванне разнастайных метадаў павялічвае цікавасць навучэнцаў да вивучаных практыкаванняў і спрыяе іх засваенню.

На занятках фізвыхавання варта выкарыстоўваць таксама разнастайныя і зручныя варыянты пабудовы для выканання агульнаразвіваючых практыкаванняў.

1. Пастраенне ў разамкнутым строі ў калону па тры ці па чатыры.

2. Практыкаванні ў самкнутых калонах: стоячы ў калоне па адным, паклаўшы рукі на плечы або пояс чалавека наперадзе, выканаць прысяданні з адвядзеннем адной рукі ўбок.

3. Практыкаванні ў самкнутых шэрагах: стоячы ў шэрагу, паклаўшы рукі на плечы побач стаячага, нахіл наперад; з.с., – стоячы ў шэрагу, трымаючыся за рукі ўнізе. На лік 1 – рукі ўверх, 2-3 – нахіліцца наперад прагнуўшыся, 4 – выпрастацца ў з.с.

4. Практыкаванні пры пастраенні ў крузе нічым не адрозніваюцца ад практыкаванняў, якія выконваюцца ў разамкнутым строі, у самкнутай калоне або шэрагу. У адносінах адзін да аднаго студэнты ў крузе могуць быць расставленыя па-рознаму: стоячы тварам да цэнтра або тварам вонкі, узяўшыся за рукі (пад рукі), паклаўшы рукі на плечы партнёру, скрыжаваўшы за спіну або на пояс побач стаячаму. Ва ўсіх пералічаных становішчах рук выконваюцца розныя практыкаванні. Практыкаванні можна выконваць на месцы, з прасоўваннем наперад, правым і левым бокам. Для выканання практыкаванняў студэнтам можна пабудаваць два кругі, адзін у сярэдзіне другога, тварам да цэнтра, вонкі, ці тварам адзін да аднаго.

5. Практыкаванні ў разамкнутых калонах і розных напрамках.

Пры выкананні практыкаванняў выкладчыкі прымяняюць нечаканыя павароты калон тварам у розныя напрамкі. Гэта не дазваляе студэнтам механічна капіраваць выкананне практыкавання таварышам. Падобныя прыёмы ствараюць момант навізны і незвычайнасці, павялічваюць цікавасць.

6. Практыкаванні са зменай месцаў на пэўны лік садзейнічаюць развіццю пачуцця часу, ускладняюць выкананне і ўносяць большае ажыўленне ў правядзенне практыкаванняў. Напрыклад, на лік 5/6 або 7/6 перабегчы на месца таварыша і працягнуць у тым жа тэмпе выкананне практыкавання.

7. Практыкаванні ў парах садзейнічаюць больш эмацыйнаму правядзенню практыкаванняў і павялічваюць іх фізіялагічную нагрузку.

Пры выкананні размінкі вярта ўлічваць метады выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў: адзінарны, сазмешчаны, серыйны, струменевы, выкананне практыкаванняў у руху і праходны метад.

Адзінарны метад – гэта асобна выкананы рух канечнасцямі або адначасовы рух канечнасцямі і цэлам у вызначаным кірунку з вяртаннем у з.с. Напрыклад, нахіл наперад і выпростванне ў з.с., мах нагой і вяртанне ў з.с.

Адзінарныя практыкаванні з’яўляюцца найбольш простымі, бо яны не спалучаюцца з іншымі дадатковымі рухамі. Яны з’яўляюцца найбольш даступнымі для выбарачнага ўздзеяння на асобныя групы цягліц ці частак цела.

Метад сумяшчэння выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў адрозніваецца ад адзінарнага тым, што ён складаецца з двух злучаных (сумешчаных) паміж сабой адынарных практыкаванняў, якія выконваюцца ў адным тэмпе. Напрыклад, з.с. – рукі ў бакі, 1 – нахіл наперад з пляскам у далоні за нагамі, 2 – выпрастацца ў з.с., 3.4 – паўтарыць лік 1-2, 5 – мах левай нагой наперад з пляскам пад нагой, 6 – з.с., 7-8 – паўтарыць лік, 5-6 з іншай нагі і г.д.

Метад сумяшчэнняў заснаваны на прынцыпе актыўнага адпачынку (феномен Сечанава), які патрабуе, каб з двух злучаных розных практыкаванняў адно было накіравана пераважна на адны мышачныя групы, а другое – на іншыя мышцы або часткі цела. Адно з адзінарных практыкаванняў можа быць махавага характару, а другое – для паслаблення тых жа ці іншых цягліцавых груп і г.д.

Для складання серыі з чатырох практыкаванняў (серыйны метад) можна злучыць разам два розныя сумяшчэнні ў адзіную камбінацыю. Кожнае з гэтых практыкаванняў паасобку можна паўтараць па два разы запар (4 лікі) або ж выканаўшы па адным разе (2 лікі) з наступным вяртаннем у З.С. пасля кожнага ліку. Такого роду серыі практыкаванняў лёгка запамінаюцца і з’яўляюцца даступным сродкам павышэння рухальнай актыўнасці студэнтаў.

Пры струменевым метадазе ўсе практыкаванні комплексу выконваюцца без паўзаў паміж імі. Бесперапыннасць практыкаванняў павялічвае цікавасць і скарачае час на іх правядзенне.

Струменевы метад выканання практыкаванняў мае некалькі варыянтаў. Адзін з іх прадугледжвае выкананне ў пэўнай паслядоўнасці папярэдне завучаных 8-10 практыкаванняў, якія паўтараюцца канкрэтную колькасць разоў без прыпынкаў пасля кожнага практыкавання.

Асноўнай умовай для паспяховага выканання практыкаванняў струменевым метадам з’яўляецца ўменне выкладчыка карыстацца метадам указання.

Пры гэтым метадазе нельга вывучаць новыя рухі. Ён абмяжоўвае магчымасць выпраўлення памылак па ходзе выканання практыкаванняў. Эфектыўнасць струменевага метаду павялічваецца з выкарыстаннем добра вядомых практыкаванняў, якія выкарыстоўваюцца ва ўмовах нізкіх тэмператур навакольнага асяроддзя.

Метад выканання практыкаванняў у руху дазваляе выконваць агульнаразвіццёвыя практыкаванні ў калонах па адным, два, тры і больш студэнтаў, калі плошча залы (летняй пляцоўкі) дазваляе разамкнуць студэнтаў на дыстанцыю не менш за два крокі. Цэлы шэраг практыкаванняў у руху выконваецца ў заповоленым тэмпе страявога кроку, без прыпынкаў.

Дадзены метад правядзення мяркуе выкананне практыкаванняў на хаду або арганізаваным перасоўваннем студэнтаў. У сувязі з гэтым павялічваецца магчымасць вар’іраваць практыкаванні, уключаючыся ў комплекс агульнаразвіваючых практыкаванняў: скачковыя практыкаванні, элемент танцавальных крокаў, разнавіднасці бегу і акрабатычныя элементы.

Літаратура.

1. Матвееў, Л.П. *Тэорыя і методыка фізічнай культуры: вучэб. для інстытутаў фіз. культуры* / Л.П. Матвееў. – М. : ФіС, 1991. – 543 с.
2. Выдрин, В.М. *Дзейнасць спецыяліста ў сферы фізічнай культуры* / В.М. Выдрин. – СПб., 1997.

3. Выдрын, В.М. Увядзенне ў прафесійную дзейнасць: вучэб. дапаможнік для ІФК / В.М. Выдрын. – СПб. : ФІФК, 1993.

4. Максименка, А.М. Асновы тэорыі і метадыкі фізічнай культуры: вучэб. дапаможнік для студ. ВНУ / А.М. Максименка. – М. : 4-ы філіял Воєніздата, 2001. – 319 с.

УДК 378.037.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Гражданско-патриотическая социализация личности представляет собой синкретичный процесс, направленный на выработку у нее целостной системы политических, правовых и нравственно – созидательных ценностей [1]. Эта ключевая составляющая социализации личности. Она призвана пронизывать все содержание отечественного социально-гуманитарного образования, важной компонентой которого является и физическое воспитание. Сущность физического воспитания заключается в гармонизации телесной структуры индивида, выступающей в качестве материальной основы его духовного субстрата - потребностей, интересов, целей, идеалов, мировоззрения в целом. Человек просто не может существовать и полноценно развиваться вне своего материального основания, которое, как и вся объективная реальность, обладает природной действительностью: существует независимо от человеческого сознания. Для того, чтобы все элементы телесной структуры индивида находились в оптимальном состоянии и обеспечивали его духовное развитие, необходимо совершенствовать и сам процесс физического воспитания.

К слову сказать, в настоящее время значимость физического воспитания, обязывающего усиливать единство природных и духовных факторов в жизнедеятельности личности, постепенно снижается, незаметно ослабевает. Хотя, в официальных постановлениях - научной и публицистической литературе, о его актуальности говорится постоянно. Недостаточная оценка этого важного процесса в социализации личности можно обнаружить в самом определении обозначенного понятия. В качестве примера сошлемся на некоторые признанные постсоветские учебники по «Теория и методика физического воспитания и спорта». В частности, российские авторы Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов под физическим воспитанием понимают определенный вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [2]. В другом российском источнике понятие «физическое воспитание» определяется как «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» [3]. Такая же редуцированная, упрощенная дефиниция указанного понятия дается в отечественном фундаментальном издании: «Спортивная энциклопедия Беларуси» [4].

Вместе с тем, в советской научной литературе гражданско-патриотические ценности включались в содержание понятия «физическое воспитание» в качестве одного из важных его компонентов. Так, в учебнике «Теория и методика физического воспитания» (в то время был ведущим), автором которого являлся российский ученый Л.П. Матвеев, подчеркивается, что в «системе физического воспитания, составляющей неотъемлемую часть социалистического воспитания, преследуется цель – на основе полноценного использования факторов физической культуры, реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных с ними способностей в