

15. Яременко В. В. Характеристика мультимедійної інформаційно-методическої системи «Путь к пьедесталу» / В. В. Яременко, С. А. Шабацкая // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журн. Дніпропетровськ. держ. ін-ту фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2013. – № 3. – С. 35–40.

Анотації

В работе представлен анализ современных подходов к обучению технике двигательных действий в единоборствах. Двигательные действия – моноцелевые многоуровневые и иерархические системы биомеханических элементов движений, которые интегрированы и согласованы между собой в определенные структуры, ориентированные, прежде всего, на наиболее эффективное решение конкретной двигательной задачи, достижение вполне конкретной цели. В исследовании представлена предметная реальность единоборства, состоящая в преобразовательном воздействии на противника, зависящем от действий в нападении и обороне и последовательности их применения одним атлетом по отношению к другому. Общее представление о характере двигательных действий, применяемых спортсменами в схватке, выражается в структурах выполнения техники. Компьютерные мультимедиа технологии обучения имеют ряд преимуществ перед традиционными подходами формирования техники двигательных действий. Использование компьютерных дидактических материалов, моделирующих искусственную управляющую среду, обеспечивает возможность тренеру, во-первых, работать со значительно большим объемом дидактических материалов, производя необходимую их выборку и компоновку; во-вторых, индивидуализировать тренировочный процесс; в-третьих, постепенно накапливать и пополнять банк дидактических материалов.

Ключевые слова: единоборства, обучение, техника двигательных действий, информационные технологии.

***Рустам Ахметов. До питання навчання рухових дій у единоборствах.** У роботі здійснено аналіз сучасних підходів до навчання техніки рухових дій у единоборствах. Рухові дії – моноцільові багаторівневі та ієрархічні системи біомеханічних елементів рухів, які інтегровані й узгоджені між собою в певні структури, орієнтовані, передусім, на найбільш ефективно розв'язання конкретного рухового завдання, досягнення певної мети. У дослідженні представлено предметну реальність единоборства, що складається в перетворювальному впливі на супротивника, який залежить від дій у нападі та обороні, послідовності їх використання одним атлетом відносно до іншого. Загальне уявлення про характер рухових дій, що застосовуються спортсменами в сутичці, виражається в структурах виконання техніки. Комп'ютерні мультимедійні технології навчання мають низку переваг перед традиційними підходами формування техніки рухових дій. Використання комп'ютерних дидактичних матеріалів, що моделюють штучне керувальне середовище, забезпечує тренеру можливість, по-перше, працювати зі значним обсягом дидактичного матеріалу, здійснюючи необхідну їх вибірку й компоновання; по-друге, індивідуалізувати тренувальний процес; по-третє, поступово накопичувати та поповнювати банк дидактичних матеріалів.*

Ключові слова: единоборства, навчання, техника рухових дій, інформаційні технології.

***Rustam Akhmetov. The Scientific Publication Contains the Analysis of Contemporary Approaches to Teaching Physical Action Techniques in Combat Sports.** Physical actions are single-target, multilevel and hierarchical systems of biomechanical movement elements, which are integrated and coordinated in specific structures, which are principally directed to effective solution of a specific task, achievement of a specific goal. The investigation represents an objective essence of a combat sport, which is transforming impact on an opponent, depending on the attack and defense actions and the sequence of applying them by an athlete towards another one. The general idea of physical actions, applied by athletes in a fight, is expressed in the structures of a technique performance. Computer multimedia teaching technologies possess a number of advantages over traditional approaches to forming the physical action techniques. Usage of computer training materials, which model artificial managing environment, provide an opportunity for a coach, firstly, to operate much bigger amount of teaching materials, selecting and combining them; secondly, to individualize the training process; thirdly, to cumulate gradually and fill up the stock of teaching materials.*

Key words: combat sports, teaching, physical action technique, information technologies.

УДК 37.041 : 37.011.3 – 051

**Наталія Кольцова,
Наталія Базелюк,
Ольга Ужеліна**

Складові частини програми управління самовихованням майбутніх учителів фізичної культури

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. У наш час перед учителем фізичної культури стоять завдання державного значення: виховання соціально активної підростаючої молоді, формування в

учнів прагнення й уміння систематично займатися самовихованням. До самовиховання закликали ще старогрецькі й староримські вчені й філософи Сократ, Платон, Арістотель, Епіктет та ін. Важливим аспектом самовиховання є логічне мислення, уміння аналізувати кожен свій вчинок, що сприяє виробленню вимогливості до себе як постійної риси характеру, без якої неможливо досягти успіху [1; 3; 4; 7].

Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, не занепадати духом від невдач. Тому потрібно залучати студентів до видів діяльності, які передбачають зібраність, організованість, відповідальність. Долаючи труднощі, вони загартовують волю, доводять розпочату справу до кінця, переконуючись, що навіть невеликі успіхи роблять їх сильнішими.

За твердженням В. Сухомлинського [9], самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу – почуття власної гідності, поваги до себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора. Самовиховання можливе тільки за умови, коли душа людини дуже чутлива до найтонших, суто людських засобів впливу (доброго слова, поради, ласкавого чи докірливого погляду). Не може бути й мови про самовиховання, якщо людина звикла до грубості й реагує тільки на «сильне» слово, окрик, примус. За самою своєю суттю самовиховання передбачає віру людини в людину, звертання до її честі й гідності. Педагогічне керівництво самовихованням – це, насамперед, відносини між педагогом і вихованцем, пройняті глибокою взаємною вірою в добрі наміри».

Отже, все вищезазначене зумовлює актуальність теми дослідження.

Завдання роботи:

1) дослідити теоретичні засади вивчення проблеми професійного самовиховання вчителя фізичного виховання;

2) визначити складові частини програми управління самовихованням.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Керівництво самовихованням – система навчально-виховних, організаційних і методичних прийомів, спрямованих на забезпечення систематичного, цілеспрямованого, планомірного впливу на свідомість та поведінку студента. Воно включає такі заходи:

– підтримання й стабілізація мотиваційних установок на постійне вдосконалення;

– надання допомоги в розробці програми-плану самовиховання;

– стимулювання діяльності студентів із самовиховання;

– надання допомоги в оволодінні методикою самовиховання й створення для цього необхідних умов;

– надання допомоги в самооцінці й у визначенні перспективи подальшого саморозвитку [4].

Для здійснення будь-яких дій у будь-якій галузі, а відтак і в самовихованні, потрібна воля, організованість. Методи впливу на себе майбутніх учителів фізичної культури:

а) спонукання себе до осмисленої діяльності;

б) оволодіння собою в момент розслаблення, апатії;

в) недопустимість вчинків, шкідливих суспільству;

г) ствердження себе в стані, який заперечує недовіру до своїх сил, здібностей;

г) переключення себе з бездіяльного стану, який несе негативні наслідки, на діяльність, корисну для суспільства й самого себе .

Усі ці прийоми та методи в процесі самовиховання використовуються в тісному взаємозв'язку. Але при формуванні певних рис, компонентів особистості, для вироблення потрібних якостей одні методи відіграють головну роль, інші – другорядну [6]. Використання певних методів визначається індивідуальними психофізіологічними особливостями студентів, цільовою установкою самовиховання, ступенем вихованості, фізичним і психічним розвитком, типом нервової системи, інтелектом тощо. Крім того, студент мусить бути переконаним, що волю можна виховувати, що самовиховання – це реальна сила, що вона дає глибоке задоволення, оскільки вся подальша життєдіяльність стає більш активною, цілеспрямованою.

Для роботи над собою рекомендується певна система самовиховання [9]. Досвід показує, що успіх самовиховання в багатьох випадках залежить від того, заради якої мети воно здійснюється. Для формування себе як усебічно гармонійної розвиненої особистості кожний студент повинен брати на себе певні обов'язки, які стосуються інтелектуального, морального, ідейного, естетичного, фізичного чи психічного вдосконалення [8].

Для визначення інтересу до самовиховання в спортсменів – майбутніх учителів фізичної культури нами проведено дослідження, під час якого опитано понад 177 студентів різної спеціалізації. Серед важливих факторів формування й розвитку позитивних рис особистості виділяється самовиховання,

свідома діяльність студента, яка спрямована на зміну своєї особистості. Зрозуміло, що така діяльність відсутня, самі по собі виховні зусилля, дії викладача не дадуть суттєвого ефекту. Засобами й методами самовиховання волі можуть бути для студентів усі форми активності із переборювання труднощів, пов'язаних із виявленням зовнішньої самообмеженості, внутрішнім самообмеженням.

Для визначення ставлення студентів до самовдосконалення проведено анкетування. Аналіз відповідей на запитання: «Чи вчать Вас на тренуваннях самовиховання?» показав, що більше половини опитуваних дали позитивну відповідь (особливо спортсмени II і III розрядів). Крім цього, виявлено, що 41,3 % студентів усвідомлюють необхідність вольового самовиховання. Менш підготовлені спортсмени займаються самовихованням лише епізодично.

У цілому ж самовиховання студентів – поки що факт епізодичний. У дослідженні не виявлено жодного спортсмена, який би мав чітку, продуману програму – план із самовиховання. Для успішної організації самовиховання спортсменів важливо, щоб уся виховна робота в спортивних групах мала чіткий план виховання волі, загартування стійкості, а також передбачала шляхи, засоби й методи їх здійснення.

Глибоке розуміння ролі самовиховання дасть змогу цілеспрямовано здійснювати процес формування цієї важливої якості майбутнього вчителя фізичної культури. У процесі спортивної діяльності основними факторами, які впливають на особистість спортсмена, є умови тренування, фізичні вправи, наявність колективу, особистість тренера й, звичайно, самовиховання. Під час тренувальних занять і змагань розкриваються фізичні та психічні можливості спортсмена, визначаються його здібності й перспективи подальшого розвитку. Досвід показує, що через деякий час після початку занять спортом критично мислячий спортсмен починає задумуватися над тим, ким він є у фізичному й духовному плані, якими «резервами» володіє, як слід удосконалювати себе тощо. Тому процесом самовиховання спортсмена повинен неодмінно керувати тренер [5].

Процес самовиховання характерний для різноманітних сфер виявлення особистості спортсмена. Так, у моральному відношенні спортсмен повинен виховувати в собі почуття патріотизму, чесність, працьовитість, доброту тощо, в інтелектуальному відношенні – вміння об'єктивно аналізувати набутий досвід тренування й виступів на змаганнях, критичність, пізнавальну активність тощо. У вольовому відношенні – розвивати цілеспрямованість, дисциплінованість, стійкість, сміливість, рішучість, наполегливість у досягненні мети [2; 10].

Під час дослідження виявлено, що 12,4 % студентів-практикантів допомагали в організації самовиховання учнів. Помилковою можна вважати думку частини викладачів і студентів, які заявляють, що формування особистості повністю залежить від цілеспрямованого впливу викладача на студентів та від умов, у яких перебуває майбутній учитель (57,9 %). Виявлено, що більшість студентів усвідомлюють необхідність самовиховання. Вони розуміють, що центральним у самовихованні повинно бути професійне самовиховання. Так, 39,5 % студентів 1–2 курсів вважають, що самовиховання повинно сприяти розвитку таких важливих загальнолюдських якостей, як цілеспрямованість (11,3 %), відповідальність (9,5 %), культура поведінки (9,1%), взаєморозуміння (8,8 %), діловитість (7,6 %), добросовісність (7,1 %); у студентів 3–4 – відповідно, 35,5 %, 12,3 %, 10,0 %, 9,5 %, 9,1 %, 6,5 % і 6,1 %. 7,1 % студентів 1–2 курсів не змогли визначити, що головне в студентському самовихованні. Студенти 3–4 – відповідно, 11,0 % .

Третина студентів першого курсу епізодично застосовувала деякі форми роботи над собою. Певну віддачу їм дає діяльність, спрямована на самовиховання спортивних умінь і рухових навичок. Близько 34,5 % студентів роблять це погано через власне слабовілля. Такий незначний ефект самовиховання в пізнавальній діяльності пояснюється, передусім, її складністю, поверховим уявленням про те, як треба розвивати психічні пізнавальні процеси та, урешті, слабкою культурою розумової праці студентів.

Досить низькі результати самовиховання в моральному плані можна пояснити невідповідністю першокурсників до роботи над собою. 87,6 % студентів першого курсу вказували на те, що їх у школі не вчили самовиховання. Тільки 12,9 % школярів займалися самовихованням, і то в старших класах. Майже всі опитані наводили приклади того, як і в чому відбулися позитивні зміни. У більшості це сталося у фізичному, моральному й інтелектуальному відношеннях. Близько 5,4 % студентів першого курсу не змогли віднайти якісь зміни в собі як результат самовиховання. Показово також, що майже 67,8 % досліджуваних, які займаються самовихованням, досягають лише часткового успіху, понад 4,2 % – повного й близько 15,9 % – ніякого. Така ж картина спостерігається й серед студентів 3–4 курсів.

Самовиховання може мати також суспільну спрямованість. Так, учень виховує в собі жорстокість, щоб здаватися в очах ровесників і товаришів зі своєї компанії сміливим, стає цинічним, щоб

показати незалежність своїх суджень і, звичайно, «свободу» від норм суспільної моралі. Тому основні завдання вчителя фізичної культури стосовно керівництва самовихованням школярів є такі:

1. Пробудити (або підтримати) прагнення учня розвивати в собі позитивні риси особистості та позбавитися від негативних. Якщо такого прагнення немає, не треба чекати, поки воно виникне само собою. Учитель має пояснити учневі, що людина сама формує свій характер, розповісти, як інші позбавилися таких недоліків.

2. Формування в школяра високого рівня самосвідомості, завдяки якому в нього виявляється можливість самопізнання, здібність аналізувати свою поведінку, дивитися на себе збоку, контролювати дії, керувати своїми емоціями, вчинками тощо.

3. Допомогти учневі скласти програму самовиховання. Практика показує, що самовиховання, спрямоване на переборювання недоліків, здійснюється успішно лише за наявності програми самовиховання.

Програми самовиховання можуть бути розраховані на короткий і тривалий час. Оптимальна програма самовиховання повинна відповідати таким вимогам:

- складатися з трьох-п'яти самообов'язків;
- завдання повинні бути досить складними й розрахованими на тривалий період;
- потрібно продумати прийоми реалізації запланованого;
- нові зобов'язання повинні прийматися лише після виконання раніше взятих;
- нереалізовані зобов'язання мусять уключатися в нову програму самовиховання, причому учень повинен добитись обов'язкового їх виконання;
- завдання мають бути посильними, але не надто легкими;
- зобов'язання повинні відбивати не тільки вікові, а й індивідуальні особливості учнів.

4. Указати розумні шляхи й прийоми самовиховання. Воно включає низку питань з організації самовиховання студентів із боку викладача фізичної культури:

1. Усебічне й систематичне вивчення учнів, виявлення знань і розуміння завдань, суті й методів самовиховання.

2. Формування в студентів мотиваційних установок на систематичне самовдосконалення.

3. Надання студентам допомоги в організації та розробці плану самовиховання, допомоги в оволодінні методикою самовиховання й створення необхідних умов.

4. Надання допомоги студенту в самооцінці й визначенні перспектив подальшого саморозвитку.

Програма самовиховання має розкривати зміст і засоби його реалізації, тобто визначити, що і як виховувати (наприклад, формувати морально-вольові якості). Педагогічний досвід свідчить, що самовиховання найбільш ефективно, якщо суворо дотримуватись етапів його організації.

Перший етап – допомогти студентам правильно оцінити недоліки розвитку вольових, фізичних, моральних, етичних якостей, які заважають успішно викладати;

- захопити ідеєю самовиховання;
- вияснити перспективи;
- актуалізувати діючі мотиви й інтерес.

На цьому етапі потрібно виявити структуру мотивів та інтересів до навчальної діяльності.

Другий етап – організувати практичну діяльність із самовиховання. Цей етап здійснюється за допомогою таких прийомів:

- письмові обов'язки – добровільне завдання самому собі;
- усний самозвіт – ретроспективний погляд на свою поведінку, свої вчинки за певний час. Це підвищує відповідальність за взяті обов'язки, привчає віддавати звіт собі та іншим у своїх діях і вчинках, у вияві моральних, вольових, фізичних якостей, служить обміну досвідом;

– письмовий самоаналіз після закінчення терміну самообов'язку. Він учить розкривати причини своїх успіхів і невдач, розвивати самосвідомість і сприяє самопізнанню. На основі самоаналізу беруться нові обов'язки;

– самоконтроль у вигляді щоденника – добрий засіб самовиховання, обліку й аналізу самостійної роботи, навчання, поведінки, а також звіту перед самим собою. Крім того, він відіграє роль внутрішнього регулятора. На жаль, мало хто його веде (11,1 %);

– самооцінка, яка розкриває здатність оцінювати себе з погляду динаміки якостей, властивостей; розвиває вміння дивитися на себе збоку; допомагає виробити об'єктивні критерії своїх вчинків, що дає змогу попередити переоцінку або недооцінку своїх фізичних, фізіологічних і психологічних можливостей. Як наслідок, підвищуються вимогливість і самокритичність до себе. Усе це є чудовим

фундаментом для викладача, якому треба використати самооцінку студента й допомогти йому здійснити його бажання.

Третій етап – формування потреби в самостійній роботі над собою. Як наслідок – відпадає необхідність у зовнішньому контролі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отримані дані свідчать про те, що самовиховання студентів поки що є стихійним і малопродуктивним. Це пояснюється тим, що вони недостатньо серйозно ставляться до цієї важливої діяльності. Під час організації самовиховання студентів потрібно дотримуватися таких правил: програма із самовиховання повинна бути конкретною й логічною; нові самообов'язки можуть бути прийняті тільки після виконання попередніх; робота над собою має регулярно контролюватися колективом і викладачами.

Джерела та література

1. Антікова В.А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль ФК у здоровому способі життя : матеріали І наук.-практ. конф. – Львів. 1992. – С. 171–172.
2. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимп. спорте : спец. вып. – Киев, 1999. – С. 56–60.
3. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 156 с.
4. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Благонадежина. – М. : Педагогика, 1972. – 350 с.
5. Данилов М. А. Воспитание у школьников самостоятельности и творческой активности в процессе обучения / М. А. Данилов. – М. : Сов. педагогика, 1961. – № 8. – С. 8–19.
6. Жарова Л. В. Управление самостоятельной деятельностью учащихся / Л. В. Жарова. – Л., 1982. – 127 с.
7. Кричфалуший М. В. Вчитель фізичної культури: формування особистості / М. В. Кричфалуший. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2000. – 346 с.
8. Пидкасистый П. И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении / П. И. Пидкасистый. – М. : [б. и.], 1980. – 165 с.
9. Рувинский Л. И. Теория самовоспитания / Л. И. Рувинский. – М. : [б. и.], 1973. – 142 с.
10. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. № 2115 «Нач. воен. подготовка и физ. Воспитание» и № 1910 «Физ. Культура» / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. ; под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.

Анотації

У статті висвітлено теоретичні засади вивчення проблеми професійного самовиховання майбутнього вчителя фізичного виховання та визначено складники програми управління самовихованням студентів спеціальності «Фізичне виховання». Розкрито засоби, методи, форми, прийоми керування самовихованням студентів. Завдання роботи: 1) дослідити теоретичні засади вивчення проблеми професійного самовиховання вчителя фізичного виховання; 2) визначити складники програми управління самовихованням. Отримані дані свідчать про те, що самовиховання студентів поки що є стихійним і малопродуктивним. Це пояснюється тим, що вони недостатньо серйозно ставляться до цієї важливої діяльності. Під час організації самовиховання студентів потрібно дотримуватися таких правил: програма із самовиховання повинна бути конкретною й логічною; нові самообов'язки можуть бути прийняті тільки після виконання попередніх; робота над собою має регулярно контролюватися колективом і викладачами.

Ключові слова: самовиховання, студенти, програма, управління.

Наталья Кольцова, Наталья Базелюк, Ольга Узделина. Составные программы управления самовоспитания будущих учителей физической культуры. *В статье освещены теоретические принципы изучения проблемы профессионального самовоспитания будущего учителя физического воспитания и определены составные программы управления самовоспитанием студентов специальности «Физическое воспитание». Раскрыты средства, методы, формы, приемы управления самовоспитанием студентов. Задачи работы: 1) исследовать теоретические принципы изучения проблемы профессионального самовоспитания учителя физического воспитания; 2) определить составные программы управления самовоспитанием. Полученные данные свидетельствуют о том, что самовоспитание студентов пока что есть стихийным и малопродуктивным. Это объясняется тем, что студенты недостаточно серьезно относятся к этой важной деятельности. При организации самовоспитания студентов необходимо соблюдать такие правила: программа по самовоспитанию должна быть конкретной и логической; новые самообязанности могут быть приняты только после выполнения предыдущих; работа над собой должна регулярно контролироваться коллективом и преподавателями.*

Ключевые слова: самовоспитание, студенты, программа, управление.

Nataliya Koltsova, Nataliya Bazelyuk, Olga Uzhelina. Components of Program Management Self-education Future Teachers of Physical Culture. *In the article the theoretical basis of professional self-study problems of the future teacher of physical education and defined the program management self-education students specializing in «Physical Education». Solved tools, techniques, forms, methods of control self-education students. Objectives: 1. To*