

спеціалістів [3] такі вправи збільшують поглинання кисню скелетними м'язами, підвищують поріг анаеробного обміну, підвищують швидкість бігу. У використанні швидко-силових вправ(стрибкових і з обтяженнями) і засобів спрямованих на розвиток силової витривалості (біг по піску, по глибокому снігу, по рілі, біг під гору) напевно криється значна частина успіху наших вихованців протягом останніх 10-15 років.

Завдяки ефективному плануванню багаторічної підготовки спортсменів, використанню новітніх наукових досягнень у підборі і використанні ефективних засобів, тренери м. Тернополя змогли підготувати висококваліфікованих спортсменів, серед яких такі як: Доскоч М., Твардовський І., Вандяк В., Стефанишин О., Купінська Т., Іщук О., К Нагорний, Тимошук , Стрелков І., Стребкова Н., Позунь В., Цебринський О., Сенчук В., Данилюк О., Рудик А., Панькевич А. та інші.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.-К.: Олимпийская литература,2002.-293с.
2. Єднак В. Іваськів С. Основи теорії і методики спортивного тренування.- Тернопіль, 2010.- 205 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 140с.
4. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. - М.: ФиС, 1989.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимп. Литер., 1997. - 584с. 8.

Анотація. У статті, на основі літературних рекомендацій, анкетного опитування тренерів, аналізу щоденників спортсменів і власного досвіду, автор характеризує особливості підготовки юних легкоатлетів. Відзначається, що засоби швидко- силового характеру повинні займати належне місце не тільки у підготовці стрибунів і спринтерів, але і у бігунів на середні і довгі дистанції.

Vasiruk M. Training of young athletes

Abstract. In the article, on the basis of literary recommendations, questionnaire of coaches, analysis of sportsmen's diaries and own experience, the author describes the features of training of young athletes. It is noted that speed and force means should occupy a proper place not only in the preparation of jumpers and sprinters, but also in middle and long distance runners.

ОСОБЛИВОСТИ ПРОЦЕСУ СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ НА РОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Василина Вовчанська

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних напрямів і ціннісних орієнтацій державності та суспільної свідомості є формування система освіти в Україні. Оскільки доля майбутнього людства більшою мірою залежатиме від розвитку духовної і моральної сфери суспільства то проблеми виховання, освіти, розвитку молодого покоління набувають особливого значення. Професійна діяльність учителя як носія духовних цінностей, спадкоємця поколінь покликана сприяти утвердженню гуманної, демократичної особистості, здатної до саморозвитку, самореалізації своїх інтересів.[7]

Педагогічна діяльність вчителя спрямована на те щоб створити ситуацію успіху для розвитку особистості дитини, дати можливість кожному вихованцю відчувати радість досягнення успіху, усвідомлення своїх здібностей, віри у власні сили. Підтримка почуття гідності, знання і розуміння дитини, віра, любов і повага до неї, бережливе, чуйне ставлення до фізичного, психічного і духовного розвитку лежить в основі цього підходу.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

Великий і тонкий знавець дитячої психології В. О. Сухомлинський стверджував, що «Успіх у навчанні – єдине джерело внутрішніх сил дитини, які породжують енергію для переборення труднощів, бажання вчитися».[4]

У шкільній педагогіці були розроблені та використані перші методики створення ситуації успіху. Про те, що саме успіх підтримує інтерес дитини до навчання, вказував знаний педагог минулого К. Ушинський. Він вважав, що бажання навчатися з'являється лише тоді, коли є натхнення, яке народжується від успіху в оволодінні знаннями. Великий вчений прийшов до висновку, що тільки успіх підтримує інтерес учня до навчання. Дитина, яка ніколи не пізнала радості праці у навчанні, не пережила гордості від того, що труднощі подолані, втрачає бажання, інтерес вчитися.[5]

Діти повинні відчувати увагу до себе, інакше вони не можуть існувати. Заряд, здобутий в юності, гартує характер, підвищує життєву стійкість особистості, сприяє перетворенню та реалізації духовних сил. Ситуація успіху стає точкою відліку для змін у взаєминах з оточуючими, для подальшого руху дитини вгору, шаблями розвитку особистості. Вона виробляє найціннішу людську якість – стійкість у боротьбі з життєвими труднощами.

Віра педагога у позитивні властивості дитини, її сили, успішність є великою стимулюючою силою, що сприяє розвитку особистості школяра, спонукає до співпраці у навчальному та виховному процесах.

Найперше завдання вчителя - дати дітям відчути радість праці, щастя успіху в навчанні, збудити в їхніх серцях почуття власної гідності – бо успіх у навчанні – єдине джерело внутрішніх сил дитини, що породжує енергію для боротьби з труднощами, бажання вчитися.[1]

Основним фактором розвитку особистості школяра стає ситуація успіху. Її переживає як учень слабкої успішності, так і учень високої продуктивної діяльності, як мудрий, досвідчений педагог, так і молодий фахівець.

Для створення ситуації успіху на уроці необхідно організувати атмосферу доброзичливості в класі впродовж усього уроку; висока мотивація пропонуваного завдання; реальна допомога в просуванні до успіху; постійна підтримка в процесі виконання роботи.[2]

Успіх – це результат роботи вчителя. Бажати учневі успіху - насправді означає бажати йому дозріти для чогось і до чогось, щоб отримати це.

Мета дослідження: Описати особливості процесу створення ситуації успіху на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: Під час дослідження використовувалися теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, матеріалів всесвітньої мережі інтернет, педагогічні спостереження, положення, викладені у працях українських діячів минулих часів та сучасних дослідників.

Результати дослідження: Головний зміст діяльності вчителя полягає в тому, щоб створити кожному вихованцеві ситуацію успіху. Дуже важливо розділити поняття: «успіх» і «ситуація успіху».

Ситуація – це сукупність умов, що забезпечують успіх, а сам успіх – результат такої ситуації. Ситуація – це те, що здатний організувати вчитель: переживання ж радості, успіху – дещо більш суб'єктивне, значною мірою приховане від стороннього погляду. Дати кожному із своїх вихованців можливість пережити радість досягнення, усвідомити свої можливості, повірити у себе – головне завдання педагога.

У навчальному процесі багато рушійних сил. Серед цих спонукань наймогутніше – надія на успіх. Усунь її – і зусилля людини втрачають сенс. Надія на успіх живе в кожній дитині. Але це не означає, що кожна надія збувається. Для однієї дитини очікування успіху звичне, для другої епізодичне, для третьої поодиноким. Це стан «здійсненої радості». Творцями її виступають і школярі, і вчителі, й батьки.

У школі навчаються учні різного віку. Сумлінне ставлення до своїх обов'язків – найголовніша їхня відмінна риса. На уроках фізичної культури вони активні, привчені до самостійності. У класі почувають себе комфортно і захищено. Користуються авторитетом і емоційно стійкі. Таких учнів можна умовно віднести до категорії «надійні». Але і в них можуть бути збої. Для них найкраща допомога – не пропонувати допомоги, не нав'язуватися з рятівними розмовами. І тому найкращий вихід – дати їм час, щоб вони самі розібрались зі своїми проблемами.

Бувають учні, здібності яких вищі, ніж у «надійних», але система роботи слабша. Вони дуже активно реагують на успіхи і невдачі. Оцінки переживають дуже емоційно. Користуються симпатіями однокласників, учителів. Їх можна віднести до категорії «упевнені». Але в них можливі не тільки збої в роботі, а й швидке звикання до успіху, девальвація здійсненої радості, зміна впевненості на самовпевненість. Педагогічний спосіб «холодний душ» – ось, що справляє на них хорошу дію.

Існує категорія здібних школярів, які до справи ставляться сумлінно, але найголовніша їхня риса – невпевненість у своїх силах. У них часті перепади настрою і результатів роботи. Особливо помітно під час участі у змаганнях. Може виникати депресивний стан, і якщо вчасно не помітити його, не розібратися в причинах виникнення, то депресія може затягтися, стати хронічною.

Працюючи з категорією «невпевнених», потрібно вселити дитині віру в себе, доторкнутися рукою до її плеча, простягнути їй на долоні своє оголене серце, відкрите для добра і співчуття.

Ситуація успіху розглядається тільки в нерозривній парі: успіх- неуспіх. Неуспіх школяра – результат нездійсненої радості, який приводить до зневіри, і всі зусилля втрачають сенс. Перебороти неуспіх – означає створити умови для того, щоб радість усе-таки відбулася.

Хто вони такі, «зневірені?»... Ось повчальний приклад із життя відомого фізика Джеймса Максвелла.

У Максвелла в академії відразу ж з'явилося прізвисько – Дурило. Він не шукав зближення з однокласниками, обираючи самотність. Його успіхи у класі не були зовсім блискучими. Учитель грецької містер Кармайкл вважав своїм найголовнішим завданням розсаджувати учнів відповідно до їхніх шкільних успіхів. І Джеймс ніколи не сидів спереду. Його постійно відсаджували назад, до щораз агресивніших сусідів, котрі віддавали усі сили і здібності знущанню над Джеймсом.

Тим часом у школі почали вивчати геометрію. Цей предмет вів містер Глоаг, добра людина, природжений учитель. Він жартував, але і вимагав. На його уроках Максвелл був першим учнем. Ніхто не міг позмагатись з ним у кмітливості, гостроті розуму, оригінальності доказів. Коли настав час іспитів, учні академії були вражені: Дурило став одним з перших.

Максвелл, безумовно, був талановитим. Але талант ще не все. Потрібні умови, щоб він розквітнув, необхідно, щоб хтось повірив у нього, захотів би допомогти зіпнутися на ноги, допомогти розцвісти. Не зустрівся б на шляху Максвелла вчитель математики Глоаг, хто знає, як би далі склалася доля цього дивакуватого Дурила. Талант плюс праця, плюс удача дорівнюють успіху. Але не гарантовано, не завжди.

Тут потрібна допомога педагога, колективу, що підтримають таке прагнення, зможуть уселити впевненість у свої сили, не дати «потонути» і організувати «несподівану радість».

З педагогічного погляду несподівана радість – результат продуманої, підготовленої діяльності вчителя. Її може породити результат, якого дитина не очікувала, обмежуючи свої можливості; не очікувала, знаючи рівень вимог цього вчителя; не очікувала, бо віддавала перевагу ролі «сірого», середнього учня.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

Для того щоб підтримати учня існує багато способів. Ця підтримка потрібна постійно. І це має бути чимось більшим, ніж кілька фраз, які весь час повторюються: «молодець», «дуже добре», «чудово» і «відмінно». Щирість, творчість і розмаїтість — сильне знаряддя в побудові самоповаги дитини. Одним із факторів розвитку особистості школяра є принцип навчання й виховання. Цей принцип сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання, школи, праці, тобто сприяє ефективності навчання. Кожен учитель має взяти за основу запропонований алгоритм створення ситуації успіху на уроці.[6]

Вчитель повинен піклуватися про те, щоб навчально-виховний процес, який він організовує, містив у собі ситуацію успіху. Це повинно стосуватися діяльності як індивідуальної, так і групової. Для педагога важливо розуміти внутрішній світ дитини, поважати його переживання. Впливаючи на вихованця, вчитель повинен говорити дитині правду, хай і гірку. Як тільки учень відчує, що вчитель цікавиться його емоційним станом, прагне зрозуміти його і допомогти, то прийме зауваження педагога, довірить йому свою долю.

Звернімо увагу на високу професійну майстерність учителя у створенні умов ситуації успіху. Оксанка навчається у 5 класі. Всі діти ставляться до неї з відчуженням і постійно ігнорують. Вже декілька уроків школярі вивчають комплекс вправ ранкової гімнастики, до проведення якого вчитель залучає учнів. Це їм дуже подобається, бо вони одночасно вчаться і мають можливість побувати у ролі вчителя.

На уроці майже всі учні піднімають руки. Оксанка руку не піднімає, за неї говорять її оченята, ніби промовляючи: «Викличте мене!» Цю іскру в очах побачив учитель і сказав: «А зараз проводитиме Оксана». Дівчинка вийшла на середину і з такою впевненістю почала показувати вправи, що у дітей від здивування захопило подих. Вимоги до проведення були виконані блискуче. І командний голос, і підрахунок, і культура рухів. «Молодець!» — похвалив учитель. Це найкраще проведення. Всі учні у класі мають взірць для наслідування [3].

Ми бачимо, як вчитель, завдяки таким особистісним якостям, як спостережливість і уважність, дав можливість учениці проявити себе і отримати радість. Ця радість для Оксанки була несподіваною, а несподівана радість дає можливість дитині розкрити для неї самої свої власні можливості — якийсь бік якщо не таланту, то принаймні приховані дотепер здібності.

В цьому і полягає професіоналізм вчителя та його виховний дар. Це вміння бачити і відчувати дитину, не готувати ситуацію спеціально, а вміти зловити той момент, коли дитина готова себе реалізувати, не втратити його, правильно оцінити і якимось матеріалізувати.

Висновки. Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що ключовою фігурою на уроці є вчитель і від його вміння залежить оптимізація навчально-виховного процесу.

Створена вчителем на уроці ситуація успіху змінює в позитивний бік стиль життя дитини. Вона стає точкою відліку для змін у взаєминах з оточуючими і дає поштовх для дальшого руху вгору сходинками розвитку особистості, підвищує життєву стійкість, здатність до протидії, загартовує характер, відкриває приховані можливості особистості, стимулює інтерес до навчального процесу.

Це надихає школярів до творчої праці, розвиває пізнавальні здібності, допомагає особистості пізнати себе, самовизначитись та самореалізуватись, впливає на результативність.

Завдання вчителя полягає в тому, щоб видалити зі змісту, засобів, форм і методів навчання все, що заважає кожному школяреві пережити почуття успіху, озброїти учнів засобами досягнення успіху в різних шкільних ситуаціях.

Тут важливу роль відіграє особистий приклад учителя фізичної культури, тому що, основним джерелом радості на уроці повинен стати процес навчання, який організовує

вчитель і допомагає школярам у подоланні труднощів, опануванні знань, розвитку здібностей і якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І. Д. Педагогіка успіху: виховні втрати та їх подолання / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2004. - №4. – С.5-15.
2. Біл Ньюмен. 10 фантастичних засобів добитися успіху. – 2007.
3. Вовчанська В.В. Професійна майстерність учителя фізичної культури //В.В.Вовчанська.-Тернопіль, - 2014.
4. Сухомлинський В. А. Сердце отдаю детям/ В.А.Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1988.
5. Ушинський К. Д. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика, 1974. – 569 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах: Навчальний посібник. – Тернопіль, 2012.
7. <http://5fan.ru/wievjob.php?id=52737>

Анотація. У статті розкрито роль ситуації успіху в навчальній діяльності школярів як проблеми до якої все частіше звертається сучасна педагогічна наука. Провівши огляд та аналіз літератури з теми «Створення ситуації успіху на уроках» можна стверджувати, що обрана тема є актуальною для освіти. Потрібно лише допомогти дитині в період формування її особистості і ні в якому разі не позбавляти школяра чекання завтрашньої радості та віри у свої можливості.

Ключові слова: вчитель, навчально-виховний процес, ситуація успіху, учень, успіх, урок фізичної культури.

Vovchanska V.V. Simulation of a situation of success by a teacher at sport lessons

Abstract. The article describes the role of a situation of success in educational activity of pupils as a problem which the modern pedagogical science more often has been discussing. Having carried out the review and the analysis of appropriate scientific literature it is possible to claim that the selected subject is urgent for the education. It is only necessary to help the child during formation of her personality and not to prevent a pupil from waiting for tomorrow's joy and a faith in his opportunities.

Keywords: teacher, teaching and educational process, situation of success pupil, success, sport lesson.

СУЧАСНІ ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ ТА РОЗВАГ – ЯК СПОРТ ДЛЯ ВСІХ

*Надія Грабик, Тетяна Романишин, Олег Масира
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Актуальність. Зміцнення і збереження здоров'я населення – один із пріоритетних напрямків діяльності економічно розвинених країн. Продовж останніх років спостерігається тенденція до погіршення здоров'я, збільшення кількості захворювань, зменшення тривалості життя. Подолати негативну тенденцію щодо погіршення здоров'я, зниження рухової активності, фізичної та функціональної підготовленості серед дітей, молоді та дорослого населення можна шляхом масового залучення до активної рухової діяльності.

Статистика свідчить про значне зниження рухової активності та збільшення простудних захворювань населення у зимовий період. Це пов'язано з недостатнім перебуванням на свіжому повітрі, тривале перебування в погано провітрених приміщеннях, громадському транспорті, малорухливим способом життя. Подолати цю ситуацію можна шляхом активного залучення до зимових видів спорту. Фізична активність на свіжому повітрі у зимовий період сприяє насиченню крові киснем, посилює тонус м'язів, розвиває координацію тіла, покращує самопочуття та настрій, підвищує загальну і специфічну стійкість організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища.