

РОЗВИТОК ДОВІЛЬНОЇ УВАГИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 5 КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Коник-Фреймут Алла Михайлівна

учитель фізичної культури

Новороздільський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 4, Україна

У державному стандарті базової середньої освіти в освітній галузі «Фізична культура» зазначено, що перша група результатів навчання здобувачів освіти відповідає за формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання [1]. Ця змістова лінія включає як загальні, так і конкретні результати навчання, а також орієнтири для оцінювання, відповідно до яких учитель фізичної культури може проаналізувати особистісну траєкторію навчання учнів. Одним із загальних результатів є формування когнітивних властивостей здобувачів освіти засобами фізичного виховання. Цей загальний результат навчання передбачає розвиток властивостей довірливої уваги у процесі фізичного виховання, що спонукає учителів фізичної культури підбирати такі фізичні вправи, які допомагають учням концентрувати, довірливо перемикає увагу, підтримувати її стійкість (спочатку за вказівками вчителя, а потім самостійно), а також брати участь у рухливих та спортивних іграх, виконувати фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [1].

Проте, наукові дослідження Н. Сороколіт засвідчують, що лише 32,0% учителів фізичної добре знають зміст стандарту галузі, а більшість – 54,0% вважають власні знання недостатніми, 8% нічого не знають про зміст та особливості стандарту галузі [3, 4, 5]. З цього можна припустити, що фахівці з фізичного виховання можуть мати труднощі в реалізації вимог цієї змістової лінії та потребують розроблення методичних рекомендацій з формування довірливої уваги засобами фізичного виховання [6, 7].

Увага – це зосередженість свідомості на якому-небудь предметі, явищі, дії. Зазвичай виділяють три види уваги: мимовільна, довірлива та післядовірлива (рис.1).

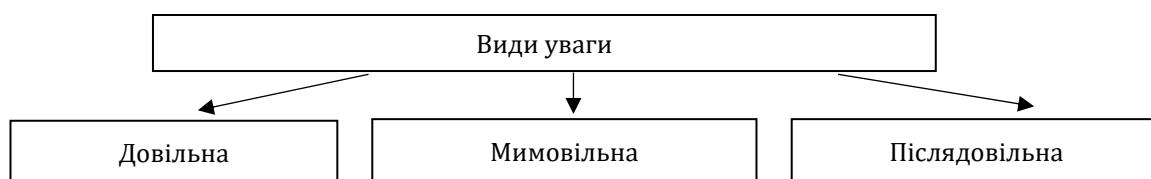


Рис. 1. Розподіл уваги людини на види

Українські науковці зазначають, що в середньому шкільному віці учні можуть утримувати довірливу увагу упродовж 40–45 хвилин, але тільки коли виконувана ними діяльність викликає у них інтерес [2]. Проте їм також властиве підвищене відволікання. Це може бути викликано багатьма причинами: імпульсною поведінкою, нетерплячістю, прагненням до самостійності, зростанням потреби в руховій активності. Діти цього віку легко орієнтуються на кінцевий результат діяльності, але байдужі до її процесу, якості виконання дій. Схильність до самоаналізу і пошук свого «Я» породжують непостійність в індивідуальних проявах поведінки школярів. Для формування довірливої уваги вчителю фізичної культури слід використовувати

різноманітні проблемні методи навчання; користати з соціальної активності школярів; підтримувати спілкування з учнями упродовж уроку, наголошуючи на важливих моментах уроку; здійснювати особистісно орієнтований підхід [2].

З метою формування довільної уваги під час уроку фізичної культури, необхідно підбирати оптимальний темп для виконання фізичних вправ. Низький темп послаблює увагу, а високий – не дає можливості учням зосередитися на виконанні рухових дій та може викликати втому й призвести до зниження інтенсивності уваги. Також важливо планувати оптимальний обсяг роботи для виконання навчальних завдань упродовж уроку. Дуже великий обсяг та різноманіття фізичних вправ породжує неувважність, створює умови для формування нестійкої уваги, а незначна кількість – призводить до неповного завантаження учня під час уроку, появи пауз у виконанні фізичних вправ, відволікання школярів на сторонні предмети чи звуки.

Важливого значення у розвитку довільної уваги відіграють елементи змагань, ігор чи естафет. При цьому важливо врахувати, що сильне емоційне збудження заважає зосередити увагу школярів на техніці виконання фізичної вправи. Тому при проведенні естафет варто уникати технічних елементів таких як перекиди, перекати, тощо.

Ще одним методичним прийомом у розвитку уваги – є мотивація та стимулювання уваги учнів на окремі моменти уроку, роблячи акцент на важливості рухових дій, що вивчаються. При цьому варто поступово розкривати в розумовій фізичній вправі все нові і нові аспекти. Необхідно вчителю фізичної культури показувати різні варіанти виконання фізичної вправи, усувати причини негативного ставлення учнів до нових фізичних вправ, які могли б виникнути із подоланням почуттям страху.

Досягнути належного рівня розвитку довільної уваги можна використовуючи добрі практики [8] та адаптувавши їх до специфіки фізичного виховання учнів 5 класів. Однією з таких практик є вправа «Хвилина тиші», яку можна застосовувати в заключній частині уроку фізичної культури для концентрації уваги. Необхідно запропонувати учням сісти в коло і хвилину не говорити. Після того як учні зручно сіли та розслабилися, запропонувати зосередити погляд на якомусь конкретному візуальному об'єкті, який є у спортивному залі: баскетбольному щиті, м'ячах, гімнастичних палицях, тощо. Опісля попросити учнів назвати основні характеристики цього предмета – колір, форма, розмір, матеріал, з якого виготовлено інвентар. Це дасть можливість розвинути не лише увагу, а й відновити організм учнів після фізичних навантажень та розвивати ключові компетентності «Вільне володіння державною мовою» та «Інформаційно-комунікативну компетентність». Окрім цього, цю вправу можна застосовувати для швидкої мобілізації концентрації та збільшення обсягу уваги.

Практика «Топ-Хлоп». За допомогою цієї простої ігрової практики можна розвивати увагу та перевірити теоретико-методичні знання з фізичної культури. Необхідно, щоб учні тупнули, якщо інформація, яку скаже вчитель фізичної культури виявилася неправдивою, і плеснути в долоні – якщо вона буде правильною. Ця вправа використовується для підвищення концентрації уваги. Можна застосовувати як підготовчій частині, так і в основній частині уроку (в одному з відділень) або під час підведення підсумків уроку в заключній частині уроку.

Ігрова практика «Не зіб'юся». Для цього учні стають у коло і починають рахувати від одного до 50. При цьому числа, які містять число «3» та «5» необхідно пропускати. Це прекрасна вправа для концентрації уваги може бути застосована перед початком навчальної діяльності, що дозволяє зосередитися учням та її можна проводити також

і в заключній частині уроку. Ігри та вправи для розвитку пам'яті та уваги повинні викликати, перш за все, позитивні емоції. Лише за такої умови можна досягнути бажаного результату навчання.

Висновки. Таким чином, освітня реформа «Нова українська школа» спонукає вчителів фізичної культури до пошуку творчого підходу та креативності для досягнення учнями загальних та конкретних очікуваних результатів стандарту, що в свою чергу, має удосконалити, урізноманітнити урок фізичної культури та позитивно вплинути на розвиток довільної уваги засобами фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Державний стандарт базової середньої освіти. 2020. Вилучено з <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednyaosvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>.
2. Іваній І. В. & Сергієнко В. М. (2016). Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 204 с.
3. Сороколіт Н. (2019). Обізнаність учителів фізичної культури зі стандартом початкової освіти Нової української школи. Фізична активність, здоров'я і спорт, № 1(33), 84–90.
4. Сороколіт Н. (2021). Готовність учителів фізичної культури до реалізації основних положень Нової української школи у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я, № 2, 137–146. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-137>.
5. Сороколіт Н. (2022). Розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, № 2(58), 22–28. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-22-28>.
6. Сороколіт Н. Ставлення учителів фізичної культури до освітніх нововведень реформи «Нова українська школа» (2018). Спортивна наука України, № 6 (88), 53–59. Вилучено з <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/852/821>.
7. Сороколіт Н. С. (2021). Рівень поінформованості учителів фізичної культури зі стандартом фізкультурної освітньої галузі на сучасному етапі. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ, № 4К(132), 173–178. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K(132).39.
8. Суботович О.А. (2020). Вправи на розвиток концентрації уваги. Вилучено з <https://naurok.com.ua/vpravi-na-rozvitok-koncentracii-uvagi-uchniv-210963.html>.