



**Куч Олександр Сергійович** – академік, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Херсонського державного університету. Олександр Сергійович має багаторічний педагогічний досвід в галузі фізичної культури та спорту, постійно займається наукою. Ним опубліковано понад 350 наукових праць, у тому числі монографії, навчальні та навчально-методичні посібники, наукові статті. Олександр Сергійович постійно здійснює

наукове керівництво аспірантами. Ним підготовлено понад 80 кандидатів наук з фізичного виховання та спорту та фізичної реабілітації. Життя і наукова діяльність більш детально описано у енциклопедії «Науковці України – еліта держави», том III, стор. 188–189.

**Романова Вікторія Іванівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету ім. академіка Степана Дем'янчука.

Романова В. І. – майстер спорту зі спортивних ігор, кандидат у майстри спорту з велоспорту. У жовтні 2010 року у спеціалізованій Вченій Раді ХДАФК захистила кандидатську дисертацію. У

Вікторія Іванівна – автор та співавтор понад 70 наукових праць з теоретико-методичних проблем фізичного виховання учнівської та студентської молоді, розробник навчально-методичного забезпечення для професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та адаптивного фізичного виховання.



ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

О. С. КУЦ  
В. І. РОМАНОВА

# ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

**О. С. КУЦ**  
**В. І. РОМАНОВА**

**ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ФОРМУВАННЯ  
ЗНАНЬ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»**

**ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ФОРМУВАННЯ  
ЗНАНЬ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Навчальний посібник для фахівців фізичного виховання  
вищих навчальних закладів

**Рівне – 2017**

УДК 378.147  
ББК 74.267.5  
К 95

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради  
Міжнародного економіко-гуманітарного університету  
імені академіка Степана Дем'янчука  
(протокол №7 від 23 лютого 2017 року)*

**Рецензенти:**

- Вільчковський Е. С.* – доктор педагогічних наук, професор університету Яна Кохановського, м. Кельци, Польща;  
*Цьось А. В.* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк;  
*Ареф'єв В. Г.* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ.

**К 95 Куц О. С.**

Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді : навчальний посібник / О. С. Куц, В. І. Романова – Рівне: О. Зень, 2017. – 382 с.

ISBN 978-617-601-203-0

У навчальному посібнику запропоновано орієнтовний лекційний матеріал, комплекси контрольних запитань і тестових завдань репродуктивного та продуктивного характеру для самостійного опрацювання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для поточного, рубіжного та підсумкового контролю рівня знань, а також для підготовки до семінарських, методичних занять, заліків і екзаменів.

Навчальний посібник рекомендовано для фахівців із фізичного виховання вищих навчальних закладів.

ISBN 978-617-601-203-0

© Куц О. С., Романова В. І., 2017  
© ПВНЗ «МЕГУ», 2017

## ПЕРЕДМОВА

Пропонований посібник «Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді» доповнює підручники Б. М. Шияна (2006), Т. Ю. Круцевич (2008), Ж. К. Холодова і В. С. Кузнєцова (2001) з «Теорії і методики фізичного виховання» для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Мета укладання навчального посібника полягає в закріпленні та поглибленні знань студентів із теорії і методики фізичного виховання, активізації їхньої пізнавальної діяльності, прищепленні вмінь застосовувати набуті знання в ситуаціях моделювання професійно-педагогічної діяльності, а також у формуванні навичок самостійної роботи з навчальною та методичною літературою.

Структуру практикуму утворюють чотири частини: матеріали лекційного курсу «Теорія і методика фізичного виховання», семінарські заняття з «Теорії і методики фізичного виховання», а також контрольні запитання (тестові завдання) та запитання для самостійної роботи. Кожна частина складається з теми та змісту:

– **контрольні тестові завдання:** з варіантами чотирьох відповідей (одна з яких правильна на вибір);

– **завдання для самостійної роботи:** (репродуктивного та продуктивного характеру): а) завдання на відтворення пам'яті засвоєних знань з навчальної дисципліни; б) завдання на виявлення рівня сформованості розумових і методичних умінь; в) завдання на творче застосування здобутих знань у ситуаціях моделювання практичної діяльності фахівців із фізичної культури; г) завдання на вирішення проблемних ситуацій у професійній площині.

Зміст посібника охоплює виконання різної складності навчальних завдань, систематизованих за рівнями

складності засвоєння студентами теоретичного, методичного й теоретико-методичного матеріалу з теорії і методики фізичного виховання.

**Перший рівень** передбачає свідоме сприйняття студентами зафіксованого в пам'яті обов'язкового обсягу знань. Навчальні завдання цього рівня відзначаються спрямованістю, в основному, на відтворення відповідних педагогічних фактів і явищ, елементарних професійно-педагогічних дій тощо.

**Другий рівень** – формування готовності використовувати отримані знання у стандартних ситуаціях, виконувати професійні дії «за зразком». Навчальні завдання другого рівня зорієнтовані на формування вмінь пояснювати й інтерпретувати педагогічні явища, класифікувати факти, виділяти головне, найбільш суттєве у вивченому матеріалі, виконувати розумово-методичні дії різної спрямованості.

**Третій рівень** – творче застосування знань і вмінь у новій нестандартній ситуації. Навчальні завдання третього рівня дібрано з акцентуванням на розробленні конкретних навчально-методичних документів.

Практикум може бути використано і для цілеспрямованої навчальної роботи студентів в аудиторії (самостійна робота, поточний рубіжний підсумковий контроль знань), і для їхньої підготовки до семінарських, методичних занять, заліків і екзаменів із теорії та методики фізичного виховання (самоконтроль знань).

Навчальна діяльність студентів під час роботи з практикумом передбачає здебільшого самостійне опрацювання його матеріалів (викладач виконує лише організаційну та консультативну функції, що полягає в кількісно-якісному аналізі й оцінюванні виконання навчальних і контрольних тестових завдань).

У третьому розділі: «Крок до науки» наведено основні вимоги до складання курсового екзамену із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», а також подано вимоги до написання контрольних, курсових робіт і їхню орієнтовану тематику.

Куц О. С. – доктор педагогічних наук, академік

# **РОЗДІЛ ПЕРШИЙ НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ З ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

## **Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна**

### **План**

- 1.1. Базові поняття ТіМФВ.
- 1.2. Джерела й етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.
- 1.3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ.
- 1.4. Методи дослідження у ТіМФВ.
- 1.5. Актуальні проблеми ТіМФВ.

### **Література**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: ФКиС, 1978. – 222 с.
2. Куц О. С. Матеріали лекцій для студентів 2-го курсу / О. С. Куц, В. А. Леонова. – Вінниця: ТОВ «Ландо Лтд», 2013. – 312 с.
3. Матвеева Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник [для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М.: ФиС, 1991. – С. 7–28.
4. Теорія і методика фізичного виховання // Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т–1.–С. 9–21
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.



6. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Навчальний предмет «Теорія і методика фізичного виховання» – (ТіМФВ) це профільна дисципліна системи підготовки педагогів галузі фізичного виховання і спорту. Вивчення цієї дисципліни триває впродовж трьох років підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту та завершується складанням державного іспиту. Метою опанування ТМФВ є формування системи фундаментальних знань, що значною мірою зумовлюють успішність професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання і спорту.

На другому курсі підготовки педагогів із фізичної культури передбачено вивчення дисципліни „Основи ТіМФВ” як складника загального курсу ТіМФВ. Форма підсумкового контролю в четвертому семестрі – залік.

### **1.1. Базові поняття ТіМФВ**

Одне із пріоритетних завдань курсу теорії і методики фізичного виховання – це набуття вміння інтегрувати знання та знаходити шляхи реалізації цих знань у практичній діяльності. ТіМФВ оперує широким спектром визначень, у яких відображено зміст засадничих понять дисципліни. Розглянемо їх. Найбільш загальними поняттями є такі, як теорія та методика.

*Теорія* – спостереження, дослідження, логічне узагальнення досвіду суспільної практики, в якому відображено об’єктивні закономірності розвитку людини та суспільства (система узагальнювальних положень у тій чи тій галузі знань).

*Методика* – сукупність способів проведення певної роботи (в галузі педагогічної науки, в галузі фізичного виховання).

З огляду на те, що перелік засадничих понять

дисципліни є досить значним, вважаємо за доцільне розкрити значення найважливіших із них.

*Фізична культура* – це сукупність досягнень суспільства у справі створення та раціонального використання спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Фізична культура – це частина загальної культури, тому рівень її розвитку залежить від рівня соціального й економічного розвитку суспільства. Фізична культура має багато функцій, як-от: нормативна, інформаційна (розповсюдження та накопичення, передавання від покоління до покоління), комунікативна (спілкування), естетична, біологічна (потреба в русі, покращення фізичного стану).

На основі функцій фізичної культури розмежовують такі її види, як базова фізична культура, спорт, прикладна й оздоровча фізична культура.

*Базова фізична культура* охоплює фізкультурну освіту та фізичну підготовку людини. Фундаментальною частиною базової фізичної культури виступає шкільна фізична культура. Базова фізична культура передбачає подальшу фізичну підготовку для досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості.

*Спорт* – це сфера забезпечення найбільш високого ступеня розвитку фізичних можливостей людини. Масовий спорт вважають складником базової фізичної культури.

*Спорт вищих досягнень* – це особлива сфера фізичної культури. Цей спорт називають професійним (бо в ньому можливе отримання прибутків). Специфіка олімпійського спорту полягає в тому, що його метою визначено здобуття перемоги на Олімпійських іграх.

*Аматорський спорт* – вид спорту, що відзначається спрямованістю на задоволення природних потреб людини в рухах і ґрунтується на потребі та мотивації.

*Інвалідський спорт* – це спорт, пов'язаний із підготовкою та участю спортсменів із особливими потребами в параолімпійських іграх.

*Заняття спортом* – діяльність з вирішення завдань фізичного виховання шляхом упровадження у процес, здебільшого, однієї спортивної вправи.

*Спортивне тренування* – форма занять спортом для засвоєння техніки й тактики обраного виду, для досягнення максимального рівня розвитку рухових здібностей, розвитку деяких граней техніки з метою підготовки до участі в змаганнях (А. А. Гер-Ованесян).

*Прикладну фізичну культуру* – професійну, прикладну та військово-прикладну – передбачено у сфері професійної діяльності, а також у системі спеціальної підготовки залежно від конкретних вимог і умов фаху.

*Оздоровча фізична культура* – відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму.

*Гігієнічна фізична культура* – це різновид фізичної культури, розроблений для покращення стану організму.

Фізичне виховання складається із фізкультурної освіти і виховання фізичних якостей.

*Фізкультурна освіта* – набуття людиною певних знань, вироблення рухових умінь і навичок (наприклад, уміння плавати, ходити на лижах), а також умінь керувати рухами свого тіла, добре орієнтуватись у просторі та часі.

*Розвиток фізичних якостей передбачає* тісний взаємозв'язок підвищення результативності в силових і швидкісних виявах і покращення витривалості, гнучкості й спритності (наприклад, повторення бігових вправ забезпечує виховання сили і т.д., закріплення й удосконалення техніки).

*Фізичне виховання* – організований педагогічний процес управління фізичним розвитком і фізичною

освітою людини за допомогою фізичних вправ, гігієнічних заходів та окремих інших засобів для формування якостей і набуття знань, що відповідають вимогам суспільства або інтересам особистості. Процес фізичного виховання не може бути відірваним від процесу фізичного розвитку, тобто навчання будь-чому обов'язково співвіднесене з одночасним вихованням (розвитком) у нашому контексті – рухових якостей (наприклад, пересування на лижах забезпечує виховання витривалості, спритності, сили та швидкості). Загалом з огляду на те, що фізичне виховання охоплює зміцнення здоров'я, розвиток фізичних сил і виховання вольових якостей, постає очевидним, що управління фізичним розвитком і фізкультурна освіта є складниками єдиного процесу фізичного виховання.

*Мета фізичного виховання* – адекватний вплив на фізичний розвиток людини залежно від його періодів і етапів. Реалізація фізичного виховання – процес системний. Системність утворюють фізичне виховання як педагогічний процес, що виступає підґрунтям системи, а також спеціальні форми організації людей, програми, нормативні вимоги тощо.

*Система фізичного виховання* – це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання, а також організацій і установ, що його здійснюють і контролюють. Будь-якій системі фізичного виховання, попри ідейну спрямованість, властива спрямованість на підготовку людини до певної діяльності або на конкретне призначення, що й зумовлює вибір відповідної назви – «фізична підготовка».

*Фізичний розвиток* – це природний процес поступового становлення та зміни форм і функцій організму людини. Процес фізичного розвитку поділяють на три фази:

- 1) підвищення рівня (до 25 років);

- 2) відносна стабілізація (до 45–50 років);
- 3) поступове зниження фізичних можливостей людей, у міру старіння, пов'язане з погіршенням функціональної діяльності організму.

Незважаючи на те, що найбільш бурхливим фізичний розвиток є у дошкільному і молодшому шкільному віці, він продовжується протягом усього періоду навчання в школі.

Передумова фізичного розвитку – це природні задатки дитини, сутність яких вважають спадковою. Відтак, зрозуміло, що високих спортивних результатів може досягнути не кожен учень. Рівень розвитку форм і функцій організму (вага, довжина тіла, ЖЕЛ, ЧСС, артеріальний тиск тощо) визначають на основі аналізу показників (тестів) антропометрії та функціонального стану організму. Характер фізичного розвитку як процесу змін вказаних показників упродовж життя залежить від багатьох причин і детермінований низкою закономірностей.

Фізичний розвиток насамперед визначається законами спадковості, які потрібно враховувати як чинники сприяння фізичному вдосконаленню людини або, навпаки, обмеження такого.

Процес фізичного розвитку підпорядкований закону вікових сходинок. Втручання у процес фізичного розвитку людини для управління їм можливе тільки з урахуванням особливостей і можливостей людського організму в різні вікові періоди: у період становлення та росту, в період найвищого розвитку його форм і функцій, у період старіння.

Процес фізичного розвитку позначений впливом закону єдності організму і середовища, тобто залежний від умов життя (соціальних умов, побуту, праці, виховання, матеріального забезпечення тощо).

Велике значення для управління фізичним розвитком

у процесі фізичного виховання мають біологічний закон повторюваності дій і закон єдності форм і функцій організму в його діяльності. Вибираючи фізичні вправи та встановлюючи величину їхнього навантаження за законом повторюваності дій, можна розраховувати на необхідні адаптаційні перебудови в організмі тих, хто займається.

На сьогодні напрацьовано майже 150 визначень змісту поняття «здоров'я». Всесвітня Організація Здоров'я (ВОЗ) оперує таким визначенням: «здоров'я – стан цілковитого соціального, фізичного та психічного здоров'я людини». Головними факторами, які впливають на здоров'я, є: спосіб життя – 50%, середовище – 15–20%, генотип – 15–20%, інші фактори – 10%.

Втім, попри вагомість впливу вищенаведених факторів, справедливим є твердження, що кожен може розвинути себе фізично за умови сумлінних, систематичних занять.

*Фізична підготовка* – це спеціалізований процес фізичного виховання, що відзначається спрямованістю на вирішення будь-якого практичного завдання (наприклад, фізична підготовка спортсменів).

*Фізична підготовка спортсменів* – це розвиток фізичних сил і підвищення спортивної майстерності. Стан людини, досягнутий у результаті фізичної підготовки, називають фізичною підготовленістю – оптимальним станом організму для виконання будь-якої роботи. Останній вимірюють за ступенем розвитку фізичних якостей, засвоєння технікою фізичних вправ.

*Фізичне вдосконалення* вважають ознакою всебічно розвиненої людини. Цей термін використовують для називання і найкращого фізичного стану, і найкращої фізичної підготовленості.

## **1.2. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами**

Зародження фізичного виховання, як стверджують дослідники історії суспільства, потрібно пов'язувати з трудовою діяльністю: первісні форми праці (добування засобів існування шляхом полювання на тварин) вимагали від людини високо розвинутих фізичних здібностей. Усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків у жорстоких умовах боротьби за виживання, первісні люди почали практикувати виконання фізичних вправ. Прообразом засобів ФВ були вправи з бігу, стрибків, метань списа й ін., які слугували засобом підготовки дітей, підлітків та юнаків до праці. З появою та розвитком військової справи ФВ стало необхідною частиною підготовки воїнів (Н. І. Пономарьов, 1970).

У рабовласницьких державах Стародавньої Греції вже використовували методики ФВ. У добу Середньовіччя укладали посібники з гімнастики, плавання та верхової їзди. В епоху Відродження педагоги-гуманісти вважали ФВ обов'язковим складником педагогічного процесу. Однак оформлення ТіМФВ як самостійної галузі знань відбулося лише у II половині XIX століття.

До джерел виникнення та розвитку ТіМФВ належать:

- практика суспільного життя;
- практика фізичного виховання;
- прогресивні ідеї філософів, педагогів, лікарів щодо змісту та шляхів виховання гармонійно розвинутої особистості;
- результати наукових досліджень й у галузі ФВ, і в суміжних галузях знань.

Історично першоджерелом започаткування ТіМФВ практику ФВ. Основні етапи виникнення ТіМФВ як науки та навчальної дисципліни є такими:

*I етап* – створення перших методик фізичного виховання;

*II етап* – інтенсивне накопичення теоретичних знань про ФВ;

*III етап* – створення наукових основ ФВ, становлення ТіМФВ як наукової та навчальної дисципліни;

*IV етап* – сучасний етап поглиблення розвитку наукових знань про ФВ, удосконалення змісту ТіМФВ як навчальної дисципліни.

Хронологія історичного розмежування згаданих етапів дещо умовна:

*I етап* – від епохи Античної Греції (VI–V до н.е.) до XI–XV ст., тобто від етапу розвитку рабовласницьких держав до періоду розквіту феодалізму в Європі;

*II етап* – від епохи Відродження (XIV–XVI ст.) до періоду переходу від Середньовіччя до Нового часу (XVII–XVIII ст. і I половина IX ст.);

*III етап* – від другої половини XIX сторіччя, охоплюючи період між двома світовими війнами XX сторіччя, й умовно до першої половини минулого сторіччя.

В курсі «Історія ФК» вищенаведені етапи аргументовано значним масивом фактичного матеріалу про розвиток і практики, і ТіМФВ.

Теорія і методика фізичного виховання – наука про загальні закономірності визначення змісту й форм побудови фізичного виховання як педагогічно-організованого процесу в системі виховання людини.

На основі узагальнень у наукових пошуках і практичних напрацюваннях із теорії фізичного виховання розкрито сутність завдань, які необхідно вирішити у процесі фізичного виховання, визначено принципи підходи, ефективні засоби та методи реалізації цих завдань, з'ясовано та розроблено оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання з урахуванням



етапів вікового розвитку людини, умов її життєдіяльності.

ТіМФВ пов'язана з широким спектром інших дисциплін, які можна розподілити на дві групи:

- 1) дисципліни гуманітарного профілю: соціологія, історія й організація фізичної культури, психологія та педагогіка;
- 2) біологічні дисципліни: анатомія, фізіологія, біохімія, медицина і гігієна, біомеханіка, лікарський контроль та інші.

Теорія і методика фізичного виховання як профільна та навчальна дисципліна передбачає формування системи фундаментальних знань, яка визначає професійну діяльність у межах фізичного виховання. ТіМФВ – це наука про загальні закони управління процесом фізичного виховання.

Знання вчителем ТіМФВ визнано провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого вирішення проблем фізичного виховання на будь-яких його рівнях.

*Предмет вивчення ТіМФВ* – це встановлення загальних закономірностей фізичного виховання як соціального явища.

Предмет вивчення методики фізичного виховання – встановлення закономірностей фізичного виховання та реалізація загальних закономірностей у педагогічному процесі, який має конкретну спрямованість.

Закономірності ФВ, які полягають у наявності спеціальних методів пізнання та перетворення фізичного стану людини, складають одну з основних методологій – методологію ФВ. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна забезпечує методологічну підготовку в сфері фізичного виховання. Усе вищевикладене зумовило об'єднання двох навчальних дисциплін під однією назвою – ТіМФВ, що за характером предметів вивчення є належною до системи педагогічних

наук.

### **1.3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ**

На сучасному етапі структуру теорії і методики фізичного виховання – загальнопрофільної дисципліни професійної освіти фахівців із фізичної культури і спорту – утворюють чотири розділи.

I. Вступ (введення) до ТФК. Під час вивчення вступу до ТіМФВ студенти ознайомлюються з базовими категоріями (поняттями) понятійного апарату ТФК; її предметом і методами досліджень; характеристикою основних соціальних функцій, форм фізичної культури.

II. Загальні основи ТФВ. Зміст цього розділу є традиційним. У ході його опрацювання передбачено розкриття загальних особливостей і закономірностей фізичного виховання як педагогічно спрямованого процесу використання фізичної культури з освітньо-виховною метою; пріоритетних завдань, засобів, методів цього процесу, а також принципів побудови занять.

У цьому розділі особливу увагу приділено висвітленню специфіки навчальної і виховної діяльності в системі фізичного виховання.

III. Характеристика типових напрямів і форм використання фізичної культури. Цей розділ присвячено розкриттю особливостей різних напрямів і форм використання фізичної культури в суспільстві, у структурі способу життя людей, а також значення та місця фізичної культури в системі освіти, профільної прикладної підготовки; аналізу спорту як одного із найважливіших компонентів фізичної культури та специфічних форм спортивної діяльності (спортивне тренування, змагання).

IV. Науково-прикладні основи використання фізичної культури в різні періоди життя людини. У цьому розділі розглядають зміст вікової періодизації, а також особливості фізкультурних занять, пов'язаних зі зміною

конкретних умов життєдіяльності у процесі життя.

Загалом вивчення ТіМФВ передбачає засвоєння значного обсягу знань, що є складником теоретичного фундаменту професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту.

#### **1.4. Актуальні проблеми ТіМФВ**

Професор О. С. Куц виокремлює найбільш актуальні за нагальністю свого наукового вирішення проблеми фізичного виховання школярів з переліку актуальних проблем фізичного виховання всіх вікових груп населення, наведеного в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», а саме:

- визначення та запровадження наукових принципів, засобів формування мотиваційних стимулів у різних верств населення до зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту;

- розроблення фізкультурно-оздоровчих програм для різних вікових груп населення;

- запровадження системи соціологічних досліджень серед різних верств населення, особливо молоді, для виявлення їхнього ставлення до занять ФКіС;

- розроблення критеріїв оцінювання фізичної підготовки, рухової активності, фізичної та розумової працездатності різних груп населення і нормативної основи фізичного виховання загалом.

#### **Семінарське заняття 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна**

##### **План**

1. Базові поняття ТіМФВ.
2. Джерела й етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.
3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ.

4. Методи дослідження у ТіМФВ.
5. Актуальні проблеми ТіМФВ.

### **Контрольні запитання**

- 1) Розкрийте зміст ТіМФВ як науки і навчальної дисципліни.
- 2) Обґрунтуйте необхідність ознайомлення зі змістом засадничих понять ТіМФВ.
- 3) Наведіть тлумачення термінів «теорія» і «методика».
- 4) Поясніть значення термінів «фізична культура» і «базова фізична культура».
- 5) Дайте визначення термінам «спорт», «спорт вищих досягнень», «заняття спортом», «спортивне тренування».
- 6) Дайте визначення термінам «аматорський спорт» і «професійний спорт».
- 7) Розтлумачте сутність термінів професійна, прикладна і оздоровча фізична культура.
- 8) Висвітліть змістове наповнення термінів «фізкультурна освіта», «фізичне виховання», «система фізичного виховання».
- 9) Подайте означення термінів «фізичний розвиток», «здоров'я», «фізична підготовка» і «фізична підготовленість».
- 10) Сформулюйте мету фізичного виховання.
- 11) Вкажіть джерела розвитку ТіМФВ.
- 12) Назвіть основні етапи розвитку ТіМФВ і поясніть, як вони співвіднесені з історичними етапами розвитку суспільства.
- 13) Перерахуйте дисципліни, з якими ТіМФВ має тісний взаємозв'язок
- 14) Обґрунтуйте, що є предметом вивчення теорії фізичного виховання і методики фізичного виховання.
- 15) Вкажіть, які розділи утворюють структуру ТіМФВ.
- 16) Поясніть, якими науковими методами послуговується ТіМФВ.

- 17) Назвіть чотири групи методів, які переважно використовують у педагогічних дослідженнях.
- 18) Розкрийте перспективність основних актуальних проблем ТiМФВ.

### **Експрес-контроль 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна**

1. *Вид виховання, специфічним змістом якого визначення розвиток фізичних якостей, набуття фізкультурних знань і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях, називають:*
  - 1) фізичною культурою;
  - 2) фізичною підготовкою;
  - 3) фізичною освітою;
  - 4) фізичним вихованням.
2. *Результатом фізичної підготовки є:*
  - 1) фізичний розвиток особистості;
  - 2) фізичне виховання;
  - 3) фізична підготовленість;
  - 4) фізичне вдосконалення.
3. *Спеціалізований процес, який сприяє досягненню успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту й ін.) і відзначається висуненням спеціалізованих вимог до фізичних здібностей людини, називають:*
  - 1) спортивним тренуванням;
  - 2) спеціальною фізичною підготовкою;
  - 3) фізичним удосконаленням;
  - 4) професійно-прикладною фізичною підготовкою.
4. *Укажіть, у якому понятті (термініві) підкреслено прикладну спрямованість фізичного виховання на трудову чи іншу діяльність:*
  - 1) фізична підготовка;
  - 2) фізичне вдосконалення;
  - 3) фізична культура;

- 4) фізичний стан.
5. *До показників, які характеризують розвиток людини, належать:*
- 1) показники тілобудови, здоров'я та розвитку фізичних якостей;
  - 2) показники рівня фізичної підготовленості та спортивних результатів;
  - 3) рівень і якість сформованих життєво важливих рухових умінь і навичок;
  - 4) рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок.
6. *Зазначте, що слугувало основою (джерелом) виникнення фізичного виховання в суспільстві:*
- 1) результати наукових досліджень;
  - 2) прогресивні ідеї про зміст і шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості;
  - 3) усвідомлене розуміння людьми явища повторної дії, важливості, так званої, попередньої підготовки людини до життя й установа зв'язку між ними;
  - 4) бажання займатися фізичними вправами.
7. *На сучасному етапі розвитку суспільства основними критеріями фізичного вдосконалення є:*
- 1) показники тілобудови;
  - 2) показники здоров'я;
  - 3) рівень і якість сформованих рухових умінь і навичок;
  - 4) нормативи та вимоги державних програм із фізичного виховання в поєднанні з державними тестами та нормативами фізичної підготовленості населення України.

**Запишіть обрані Вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5	6	7
Номер відповіді							

## Завдання для самостійної роботи 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна

1. Перерахуйте найважливіші конкретні показники фізичного вдосконалення людини на сучасному етапі.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

2. Запишіть закони, якими визначаються і яким підпорядкований процес фізичного розвитку людини.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

3. У другій колонці таблиці наведено основні поняття теорії і методики фізичного виховання, в третій – їхні визначення, представлені у довільному порядку. Необхідно дати (знайти у третій колонці) правильне визначення кожного терміна та записати номер відповіді (визначення) у першій колонці

Номер відповіді (визначення)	Терміни (поняття)	Визначення
	Фізична освіта	1. Історично зумовлений ідеал фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини, оптимально відповідний до вимог життя

	Розвиток фізичних якостей	2. Процес становлення, формування та подальшого перетворення впродовж життя особистості морфо-функціональних якостей її організму та заснованих на них фізичних якостей і здібностей
	Фізична підготовка	3. Власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також міжлюдські стосунки і норми, притаманні їй
	Фізичний розвиток	4. Процес формування рухових умінь і навичок людини, а також набуття нею спеціальних фізкультурних знань
	Фізичне вдосконалення	5. Процес розвитку фізичних якостей і застосування життєво важливих рухів
	Спорт	6. Цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини шляхом застосування нормованих функціональних навантажень



## Тема 2. Система фізичного виховання в Україні

### План

- 2.1. Поняття про систему фізичного виховання.
- 2.2. Складниками системи фізичного виховання.
- 2.3. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання.
- 2.4. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання.

### Література

1. Закон України про фізичну культуру і спорт // Збірник міжнародних правових документів, законодавчих актів і нормативних документів України з питань соціально-правового захисту дітей. – К., 1998. – С. 404–405.
2. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / М.П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К.: Вища школа, 1984. – С. 21–32.
3. Конституція України.
4. Теорія і методика фізичного виховання // Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т1. – 392 с.
5. Куц О. С. Матеріали лекцій для студентів 2-го курсу / О. С. Куц, В. А. Леонова. – Вінниця: ТОВ «Ландо Лтд», 2013. – 312 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАDiEMA, 2001. – С. 10–18.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Б. М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Богдан, 2006. – С. 52–60.

## 2.1. Поняття про систему фізичного виховання

Найважливішою рушійною силою розвитку суспільства визначено потреби. Розрізняють потреби особисті, групові та суспільні. Крім того, їх розмежовують на матеріальні та духовні.

Забезпеченню конкретних потреб у кожному суспільстві слугують відповідні системи.

*Система* – це сукупність певних елементів, організаційно об'єднаних спільною функцією в одне ціле для забезпечення тієї чи тієї потреби всього суспільства, групи людей або однієї людини.

*Система фізичного виховання* – історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який є сукупністю ідеологічних, програмно-нормативних, теоретико-методичних та організаційних основ.

Зазначені компоненти об'єднані в руслі соціально-економічного розвитку суспільства. Кожна соціальна система розвитку суспільства активізує розвиток системи фізичного виховання.

*Головна функція системи фізичного виховання* – фізичне вдосконалення людей. Результативність функціонування системи залежить від її цільової спрямованості вдосконалення елементів, які її утворюють. Повноцінне виконання функцій пов'язане з низкою умов, передусім із характером суспільно-політичного устрою, у площині якого відбувається створення та розвиток системи фізичного виховання. Відтак, державний лад детермінує не тільки ідеологічну спрямованість функціонування системи фізичного виховання, але й рівень матеріального забезпечення (побудова спортивних споруд, виготовлення спеціального інвентарю, підготовка кадрів), наукового обслуговування, забезпечення методичною літературою.

*Мета реалізації системи фізичного виховання* – очікуваний результат фізичного вдосконалення,

формування фізично здорових людей (духовне багатство та висока моральність). Визначення мети ґрунтується на врахуванні потреб окремої людини, групи людей, усього суспільства. На сьогодні відомі такі потреби, як:

- потреба біологічна, що пов'язана із розвитком рухового апарату людини в певному віці та забезпечує спонукання людини до руху;
- потреба всебічного гармонійного розвитку;
- потреба бути здоровими;
- потреба підготовки членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони Батьківщини;
- потреба сформованості вмінь раціональної організації дозвілля та проведення вільного часу;
- потреба у спілкуванні.

*Мета реалізації системи фізичного виховання* – це задоволення потреб суспільства й окремих його громадян, що пов'язані з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям, високопродуктивною працею та захистом від несприятливих природних і соціальних чинників.

*До завдань системи фізичного виховання належать:* оздоровчі, виховні й освітні.

*Оздоровчі* завдання відзначаються спрямованістю на розвиток усіх форм і функцій організму людини, зміцнення здоров'я й удосконалення фізичних якостей. На фізичний розвиток впливають 3 групи факторів: біологічні (спадковість), кліматогеографічні (кліматичні та метеорологічні умови: короткий світловий день, сильні морози, вологість), соціальні (умови матеріального життя, трудової і навчальної діяльності).

*Виховні* завдання полягають у забезпеченні всебічного та гармонійного розвитку особистості в єдності її духовних і фізичних сил.

*Освітні* завдання передбачають формування систем рухових умінь і навичок, здобуття спеціальних знань для

набуття відповідного рівня фізичної освіти.

Для системи фізичного виховання властивий тісний взаємозв'язок з іншими соціально-економічними системами суспільства – економікою, політикою, наукою і культурою. Як одна зі сфер вияву суспільних відносин вона розвивається під впливом змін, які відбуваються в цих системах. Форми системи фізичного виховання пов'язані з усіма основними видами соціальної діяльності людини: система забезпечує задоволення не тільки потреб біологічних (потреби руху), а й соціальних – формування особистості, вдосконалення суспільних відносин. Шляхом реалізації притаманних їй специфічних функцій система фізичного виховання повністю задовольняє потреби людей у руховій активності, а відтак забезпечує високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності. На основі реалізації своїх виховних, педагогічних функцій система фізичного виховання вирішує завдання естетичного, трудового, інтелектуального розвитку.

*Соціальне фізичне виховання* є складником суспільного виробництва та впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин – людину. Лише система фізичного виховання має потенціал щодо повного задоволення потреб людей у руховій активності, забезпечення високого рівня їхнього здоров'я і фізичної дієздатності.

Водночас у системі фізичного виховання відображено все те, що пов'язане із соціальним, економічним і духовним життям суспільства, тобто чим вищим є рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим вища цінність фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного доходу, використовуваного на розвиток фізичного виховання, вищий рівень здоров'я та довголіття людей.

## 2.2. Складники системи фізичного виховання

Зміст системи фізичного виховання розкрито в її світоглядних (телеологічних), науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основах.

*Світоглядні основи* – це сукупність поглядів та ідей, які визначають спрямованість людської діяльності. У вітчизняній системі фізичного виховання світоглядні установки відзначаються спрямованістю на сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості тих, хто займається фізичними вправами, реалізації можливості досягнення кожним фізичної досконалості, зміцнення і багаторічного збереження здоров'я, підготовку на цій основі членів суспільства до професійних видів діяльності.

*Телеологія* – це наука, за якою розвиток постає досягненням наперед обраної мети, а все, що притаманне розвитку природи й суспільства, є доцільним.

Для визначення мети, ролі та місця фізичного виховання в загальній системі виховання орієнтуються на загальнолюдські цінності. З огляду на це підґрунтя розроблення системи фізичного виховання мають слугувати принципи природовідповідності, гуманізму та демократизму.

Як частину (підсистему) системи виховання національну систему фізичного виховання утворює низка взаємопов'язаних складників, тобто окремих систем фізичного виховання, в яких відображено особливості фізичного виховання різних груп населення (дітей, підлітків, молоді, дорослого населення).

*Підґрунтям ідеологічних основ* системи фізичного виховання (СФВ) в сучасній Україні повинні виступати загальнолюдські цінності. Найважливіший критерій ідеологічних засад – це здоров'я людини, як проголошено в «Хартії Європи».

Важливим складником ідеологічних засад також

варто назвати «Концепцію гармонійно розвинутої людини».

*Гармонія* – це баланс, збереження рівноваги між людиною та середовищем, тілесним і духовним, розвитком рухових навичок і фізичних якостей.

*Правові основи.* Функціонування системи фізичного виховання регулюють за допомогою сукупності нормативних актів різної юридичної сили (закони, постанови, накази, інструкції). Розроблено також нормативні документи, якими регламентують діяльність організацій і установ, що забезпечують фізичне виховання (дитячі дошкільні заклади, школи, ліцеї та коледжі, ВНЗ).

*Науково-методичні основи.* Сучасна система фізичного виховання (СФВ) оперує широким спектром наукових даних, що є передумовою розуміння та раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичні засади системи фізичного виховання формують суспільні (історія й організація фізичної культури, соціологія спорту), природничі (прикладно-спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, гігієни, медицини) та психолого-педагогічні (психологія, педагогіка) науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Їх сформовано та розвинуто в руслі практики фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ВНЗ і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів, аспірантур і докторантур, де готують науково-педагогічні кадри.

Розповсюдження науково-методичної інформації відбувається шляхом публікування фахової літератури, проведення наукових, науково-практичних, науково-методичних конференцій і виставок, через періодику.

*Програмно-нормативні основи.* Реалізація фізичного

виховання в Україні передбачає його відповідність обов'язковим державним програмам з фізичної культури і спорту (програми для дошкільних закладів, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих навчальних закладів, армії).

На сучасному етапі програмно-нормативні основи регламентовані:

1) Законом України «Про фізичну культуру і спорт», який набув чинності у грудні 1993 року, яким гарантовано права громадян на заняттях фізичною культурою і спортом, у якому визначено й схарактеризовано сфери та напрями впровадження фізичної культури;

2) програмою «Фізична культура – здоров'я нації» від 1 вересня 1998 р, у якій розкрито пріоритетні напрями державної політики в галузі фізичної культури і спорту, окреслено роль фізичної культури і спорту в житті суспільства, висвітлено тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та запропоновано практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побут громадян;

3) «Державними вимогами до фізичного виховання», в яких подано основні положення фізичного виховання, представлено характеристику рівнів, змісту та форм фізичного виховання, оцінку діяльності тих, хто організовує та проводить фізичне виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням;

4) Національною спортивною класифікацією.

Програмно-нормативні основи системи фізичного виховання конкретизовано щодо особливостей контингенту (вік, стать, рівень підготовленості, стан здоров'я) й умов основної діяльності учасників фізкультурного руху (навчання, робота, служба в армії у двох напрямках: загальнопідготовчому та спеціалізованому. У програмах з фізичного виховання обов'язково визначено науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного

виховання, комплекси рухових умінь і навичок, наведено перелік конкретних норм і вимог. Навчальні програми, в яких рекомендовано обсяг знань, умінь і навичок із виконання рухових дій, підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог. Програми класифікують на базові та регіональні навчальні програми.

*Організаційні основи.* Організаційну структуру системи фізичного виховання складають державні та суспільно-самодіяльні форми організації, керівництва й управління.

Державна форма організації СФВ передбачає систематичні обов'язкові заняття фізичними вправами в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, середніх і вищих навчальних закладах, армії, лікувально-профілактичних установах. Заняття проводять за державними програмами, у відведений для цього час відповідно до розкладу й офіційного графіку під керівництвом штатних фахівців (фізкультурних кадрів).

Контроль за організацією і результатами фізичного виховання покладено на Міністерство освіти і науки та спорту, Міністерство оборони України, Верховну раду України, обласні, районні та міські управління фізичної культури і спорту.

Суспільно-самодіяльні форми організації системи фізичного виховання охоплюють заняття фізичними вправами від індивідуальних здібностей і потреб фізичного виховання. Принциповою особливістю суспільно-самодіяльної форми організації є абсолютна добровільність фізкультурних занять. Термін проведення занять зумовлений індивідуальними установками, особистими вподобаннями, вільним часом.

Організація фізичного виховання на суспільно-самодіяльних засадах означає масове залучення до занять



фізичною культурою через систему добровільних спортивних товариств: «Спартак», «Динамо», «Трудові резерви» й ін.

*Основні напрями системи фізичного виховання:*

- 1) загальне фізичне виховання;
- 2) фізичне виховання із професійною спрямованістю;
- 3) фізичне виховання зі спортивною спрямованістю.

*Метою загального фізичного виховання є зміцнення здоров'я і підтримання працездатності під час навчальної та трудової діяльності. Відтак, зміст загального фізичного виховання спрямований на засвоєння життєво важливих рухових дій і розвиток сили, витривалості, спритності тощо.*

Загальне фізичне виховання реалізують у загальноосвітніх школах на уроках фізичного виховання, в секціях (групах загальної фізичної підготовки), в групах здоров'я та інших формах.

*Напря́м фізичного виховання із професійною спрямованістю розроблено для надання рівня фізичної підготовки, необхідного кожній людині в конкретному виді її трудової діяльності. Загалом фізичне виховання із професійною спрямованістю передбачає підготовку певної особи до вибраної нею професії. Результат такої підготовки – це певний рівень фізичної готовності опанувати вибрану професію й ефективно працювати.*

Зміст фізичної підготовки та фізичної підготовленості зумовлений вимогами конкретного виду професійної діяльності.

*Специфікою напрямку «фізичне виховання зі спортивною спрямованістю» визначено: надання можливості певній особі спеціалізуватись у вибраному неї виді фізичних вправ і досягати в ньому максимальних результатів. Фізичне виховання, спрямоване на підготовку до високих досягнень у вибраному виді спорту, називають*

спортивним тренуванням.

Функціонування системи фізичного виховання можливе за декількох умов. Розглянемо їх.

1. Основна умова – це бажання реалізовувати свої права на фізичний та духовний розвиток, передбачені статтею IV Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

2. Належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі.

3. Забезпечення галузі “Фізична культура і спорт” висококваліфікованими фахівцями.

### **2.3. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання**

Термін «принципи» в педагогіці використовують для назви найважливіших, найбільш суттєвих положень щодо закономірностей виховання. Призначення принципів – скерування діяльності педагога й учнів до обраної мети із найменшими затратами сил і часу.

Загальні принципи реалізації завдань зорієнтовано на мету фізичного виховання. Загальними їх називають тому, що діапазон їхньої дії охоплює всіх фахівців у сфері фізичної культури і спорту, всі ланки системи фізичного виховання, державні та суспільні форми організації.

У загальних принципах закладено вимоги суспільства, держави і до фізичного виховання, і до його результату (якою повинна стати людина, що займається фізичною культурою).

***Принцип сприяння всебічному і гармонійному розвитку особистості.*** Цей принцип розкрито у двох основних положеннях.

1. Забезпечення єдності всіх граней виховання з метою досягнення гармонійного розвитку особистості. Для ефективності процесу фізичного виховання та використання суміжних форм фізичної культури доцільним

є комплексний підхід щодо вирішення завдань морального, естетичного, фізичного, розумового та трудового виховання.

2. Комплексне застосування різних чинників фізичної культури для повного загального розвитку притаманних людині життєво важливих фізичних якостей і заснованих на них рухових здібностей на тлі формування широкого спектра потрібних у житті рухових умінь і навичок. Відповідно, реалізація спеціалізованих форм фізичного виховання має передбачити забезпечення єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

***Принцип зв'язку фізичного виховання з практикою життя (принцип прикладності).*** У цьому принципі найбільшою мірою відображено цільове призначення фізичної культури – підготовка особи до трудової, а також, у разі потреби, до воєнної діяльності. Принцип прикладності конкретизовано в таких положеннях.

1. У ході вирішення конкретних завдань фізичної підготовки варто за однакових умов надавати перевагу засобам (фізичним вправам) формування життєво вагомих рухових умінь і навичок безпосередньо прикладного характеру.

2. Під час реалізації будь-яких форм фізкультурної діяльності докладати зусиль для набуття більш широкого спектра різноманітних умінь і навичок, а також для різнобічного розвитку фізичних здібностей.

3. Постійно та цілеспрямовано пов'язувати фізкультурну діяльність із формуванням активної життєвої позиції особистості на основі виховання працелюбності, патріотизму та моральності.

***Принцип оздоровчої спрямованості.*** Принцип передбачає обов'язкове досягнення ефекту зміцнення й удосконалення здоров'я людини. Цей принцип зобов'язує:

- під час визначення конкретного змісту засобів і методів фізичного виховання враховувати їхню оздоровчу цінність як обов'язковий критерій;

- планувати і регулювати тренувальні навантаження залежно від статі, віку, рівня підготовленості;

- забезпечувати регулярність і єдність лікарняного та педагогічного контролю у процесі занять і змагань;

- широко використовувати оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

З огляду на вищевикладене основне призначення загальних принципів системи фізичного виховання полягає у:

- по-перше, створенні найбільш сприятливих умов і можливостей для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання;

- по-друге, дотриманні загальної спрямованості процесу фізичного виховання (всебічності, прикладності, оздоровлення);

- по-третє, у визначенні оптимальних шляхів гарантованого досягнення позитивних результатів фізичного виховання (шляхи реалізації їх на практиці).

Принципи системи фізичного виховання утворюють органічну єдність, а відтак порушення одного із них позначається на реалізації інших.

## **2.4. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання в Україні**

Сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх напрямів життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя.

Проголошення державної незалежності України, принципів демократизації і гуманізації суспільного життя, нові політичні й економічні реалії були, на жаль, сприйняті

частиною членів суспільства як вседозволеність і анархія; інша частина фахівців відчула ностальгію за регламентаціями, решта розгубилась і виявила в цих умовах повну безпорадність.

На цьому фоні в суспільстві відбулося різке зниження інтересу до занять фізичними вправами, послаблення управління процесом фізичного виховання в освітній галузі, що призвело до спорожнення і руйнування спортивних споруд, зниження рівня компетенції фахівців з фізичної культури тощо. Іншими словами, у системі фізичного виховання, зважаючи на непримиренні суперечності з реальними потребами оновленого суспільства, виникли кризові явища. Спроба вирішити згадані протиріччя у спосіб «косметичного ремонту» застарілої системи фізичного виховання, підправити і доповнити її ідеологічні, програмно-нормативні, організаційні основи новими фізичними вправами, неадекватними організаційними інноваціями або актуалізувати давно застаріле виявилася безрезультатною.

Відтак, очевидно, що для адекватного виходу з кризової ситуації окреслюється вимога розроблення концептуально нового методологічного підходу до вирішення комплексної проблеми становлення і розвитку національної системи фізичного виховання. Новостворена методологія повинна передбачати такі складники:

- чітке визначення феномену кризового явища у сфері фізичного виховання та з'ясування причин, що породили його;

- установа напрямів виходу з кризи та шляхів становлення національної системи фізичного виховання;

- розроблення реальної, науково обґрунтованої нормативної основи національної системи фізичного виховання;

– зміцнення матеріальної бази системи фізичного виховання;

– залучення всіх груп населення, передусім шкільної і студентської молоді, до різних форм активних занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз сучасних проблем фізичного виховання дає підстави стверджувати, що його кризовий стан зумовлений багатьма причинами. Перша пов'язана із сучасною соціально-економічною кризою, характерною для перехідного періоду, від авторитарних до демократичних форм управління державою і суспільством, та впливає на фінансування, матеріально-технічне, медичне, кадрове забезпечення тощо. Друга причина має глибокі історичні корені: впродовж багатьох століть в Україні не було сформовано національної системи фізичного виховання.

Вирішення вищевказаних проблем уможлиблює лише реформування всієї системи педагогічної освіти. Для сучасної освітньої системи властива зорієнтованість на нормативну модель педагогічної діяльності, за якою центральною ланкою діяльності педагога є реалізація на практиці певної стандартної методики.

## **Семінарське заняття 2. Система фізичного виховання в Україні**

### **План**

1. Поняття про систему фізичного виховання.
2. Складники системи фізичного виховання.
3. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання.
4. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання.

### **Контрольні запитання**

1. Дайте визначення термінам «система» і «система фізичного виховання».

2. Назвіть основну функцію системи фізичного виховання (СФВ).
3. Сформулюйте мету системи фізичного виховання.
4. Які потреби лежать в основі мети системи фізичного виховання ?
5. Розкрийте зміст завдань системи фізичного виховання.
6. Перерахуйте складники структури системи фізичного виховання та висвітліть їхній зміст.
7. Назвіть основні напрями системи фізичного виховання та розкрийте їхній зміст.
8. Обґрунтуйте умови функціонування системи фізичного виховання.
9. Дайте визначення терміна «принцип».
10. Дайте характеристику принципу сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості.
11. Проаналізуйте зміст принципу зв'язку фізичного виховання з практикою життя (принцип прикладності).
12. Дайте характеристику принципу оздоровчої спрямованості.
13. Поміркуйте, яким є стан системи фізичного виховання в Україні.

## **Експрес-контроль 2. Система фізичного виховання в Україні**

1. *Історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що охоплює світоглядні теоретико-методичні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей й формування здорового способу життя, називають:*
  - 1) валеологією;
  - 2) системою фізичного виховання;
  - 3) фізичною культурою;
  - 4) спортом.

2. Фізичне виховання здійснюють на ґрунті обов'язкової програми з фізичної культури. Ці програми містять:

- 1) розрядні нормативи та вимоги за видами спорту;
- 2) методики занять фізичними вправами;
- 3) загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання;
- 4) науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок, які підлягають засвоюванню, перелік конкретних норм і вимог.

**Запишіть обрані Вами відповіді на контрольні тести в таблицю (картку відповідей)**

Номер запитання	1	2
Номер відповіді		

### **Завдання для самостійної роботи 2. Система фізичного виховання в Україні**

1. Укажіть мету фізичного виховання в Україні:

---



---



---

2. Для досягнення мети у фізичному вихованні передбачене вирішення комплексу завдань. Впишіть у таблицю специфічні та загальнопедагогічні завдання фізичного виховання.

Специфічні завдання		Загальнопедагогічні завдання
Завдання з оптимізації фізичного розвитку людини	Спеціальні освітні завдання	
1 _____	1 _____	1 _____
2 _____	2 _____	2 _____
3 _____		3 _____



3. Впишіть у таблицю загальнопедагогічні принципи системи фізичного виховання та розкрийте їхній зміст.

Загальні принципи системи фізичного виховання	Характеристика принципу

### **Тема 3. Спрямоване формування особистості у процесі фізичного виховання**

#### **План**

- 3.1. Значення фізичних вправ для процесу формування особистості.
- 3.2. Особливості виховання моральності у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
- 3.3. Розумове виховання у процесі фізичного виховання
- 3.4. Специфіка виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
- 3.5. Виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
- 3.6. Трудове виховання у процесі фізичного виховання.

#### **Література**

1. Голуб В. А. Вікові особливості формування структури особистості дітей 8-ми річного віку у процесі занять фізичною культурою / В. А. Голуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.-прак. конф. – Харків ; Донецьк: ХДАМ, 2005. – № 16. – С. 20–27.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания

различных групп населения / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

3. Матвеева Л. П. Теория и методика физической культуры: [учеб. для ин-тов физической культуры] Л. П. Матвеева, А. Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Раєвський Р. Т. Фізичне виховання як складова частина освіти учнівської молоді./ Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання.
5. С. М. Канишевський – К.: Науково методичний журнал, 2002. – №1. – С. 31 – 37.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания: [учеб. пособ. для студ. высших учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА. 2001. – С. 19 – 47.

У педагогіці послуговуються загальним і вузьким трактуванням змісту поняття «виховання». *Загальне трактування поняття «виховання»* – це його бачення як процесу результату засвоєння й активного сприймання соціальними суб'єктами суспільного досвіду, що охоплює їхню широку, всебічну взаємодію між собою, із соціальним оточенням і навколишнім середовищем. У такому ракурсі виховання – це процес цілеспрямованої, організаційно оформленої взаємодії всіх його учасників на ґрунті суб'єктно-суб'єктних відношень, що забезпечує їхній гармонійний розвиток та ефективно вирішення соціально значущих завдань.

*Вузьке трактування поняття «виховання»* передбачає розгляд останнього як цілеспрямованої і систематичної взаємодії суб'єктів виховного процесу. Йдеться про реалізацію вихователями системи педагогічних впливів на розум, відчуття, волю учнів й активне реагування на ці дії учнів з огляду на їхні потреби,

мотиви, життєвий досвід, переконання й інші чинники.

*Виховний процес* – це цілеспрямована діяльність усіх суб'єктів виховання із забезпечення формування якостей особистості (потреби, характер, здібності й ін.) її інтересів, відповідних виховній меті та завданням.

Визначальну мету виховання за сучасних умов вбачають у створенні матеріальних, духовних, організаційних умов для формування в кожного громадянина цілісного комплексу соціально-цінісних якостей, поглядів, переконань, що забезпечують його успішний розвиток.

### **3.1. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості**

Практика фізичного виховання передбачає використання значної кількості різноманітних фізичних вправ, які відрізняються і за формою, і за змістом.

Зміст фізичної вправи складають, з одного боку, всі ті рухи й операції, які утворюють ту чи ту вправу, а з іншого – ті складні багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Останні можна розглядати в багатьох аспектах: психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному й ін.

У психолого-педагогічному аспекті фізичні вправи трактують як довільні рухи, які виконують свідомо які спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, спрямованою на визначення способу дії, оцінення умов її виконання, керування рухами, мобілізацію вольових зусиль, емоцій та інших психологічних процесів.

За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно зі станом

спокою. Діапазон цих змін залежить від особливостей вправи може бути значним. Легенева вентиляція, наприклад, може зростати у 30 і більше разів, споживання кисню – у 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові – у 10 і більше разів. Відповідно відбувається збільшення об'єму та інтенсивності метаболічних, дисиміляційних і асиміляційних процесів в організмі.

Паралельно в організмі розгортаються біохімічні процеси, які зумовлюють якісні зміни в організмі (виявом чого є, наприклад, збільшення м'язової маси, підвищення вмісту у м'язах креатинфосфату тощо).

Психологічні, фізіологічні біохімічні зміни в організмі реалізуються на тлі біомеханічних процесів, які відзначаються переміщенням тіла й окремих його частин у просторі щодо одна одної визначають форму фізичних вправ.

Форма фізичної вправи – її внутрішня зовнішня структури.

Внутрішню структуру фізичної вправи формує взаємодія тих процесів, які тривають в організмі під час виконання тієї чи тієї вправи. Під час виконання, наприклад, таких різних за змістом вправ, як біг і піднімання штанги, процеси нервово-м'язової координації, взаємодія моторних і вегетативних функцій, а також співвідношення енергетичних процесів (аеробних і анаеробних) будуть суттєво відрізнятись.

Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима грань, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Форма і зміст фізичної вправи органічно взаємопов'язані, причому зміст – визначальна більш динамічна грань, яка має пріоритет щодо форми. Для досягнення успіху у виконанні тієї чи тієї вправи доцільно, насамперед, засвоїти її зміст, створивши необхідні умови

для розвитку силових, швидкісних та інших рухових здібностей, від вияву яких вирішальною мірою залежить результат цієї вправи. Зміна елементів змісту вправи спричиняє трансформацію її форми. Так, наприклад, збільшуючи потужність, швидкість рухів або витривалість, впливають на амплітуду рухів, співвідношення опорних і безопорних фаз та інші ознаки форми вправи.

Зі свого боку й форма впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи заважає максимальному виявленню функціональних можливостей і, навпаки, досконала форма сприяє найефективнішій реалізації фізичних здібностей. Доведено, наприклад, що за однієї і тієї самої швидкості пересування на лижах людина, яка досконала володіє раціональною технікою лижного бігу, витрачає енергії на 10 – 20% менше, ніж та, в якій ця техніка менш досконала.

Таким чином, зміст і форма фізичної вправи взаємозумовлені, тобто знаходяться у постійному діалектичному взаємозв'язку.

Процес удосконалення фізичних вправ передбачає пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей, від яких залежить так звана техніка вправ.

### **3.2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку**

Важлива роль фізичного виховання у віковому розвитку людини полягає не тільки у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, що росте, його вдосконаленню й зміцненню, але й у вихованні її моральності, духовного світу. Досягнення цього можливе і реальне за умови правильної організації процесу фізичного виховання, його реалізації в органічному зв'язку з іншими видами виховання – розумовим, моральним, трудовим і естетичним.

Моральним вихованням вважають цілеспрямоване вироблення моральних переконань, розвиток моральних почуттів, а також формування навичок і звичок поведінки людини в суспільстві. У загальній виховній системі моральне виховання має провідне значення.

*Завданнями морального виховання є:*

- формування моральної свідомості (тобто моральних понять, поглядів, суджень, оцінок), ідей, переконань і мотивів діяльності згідно з нормами високої моралі;

- формування моральних почуттів (любові до Батьківщини, гуманізму, почуття колективізму, дружби, почуття спротиву до порушення моральних норм й ін.);

- виховання моральних якостей, звичок дотримання етичних норм, вироблення навичок суспільно виправданої поведінки (формування поваги до результатів праці та предметів духовної і матеріальної культури, поваги до батьків і старших, чесності, скромності, порядності та ін.);

- виховання волевих рис характеру (сміливості, рішучості, мужності, волі до перемоги й ін.).

До засобів морального виховання належать: зміст і організація навчально-тренувальних занять, спортивний режим, змагання (суворе виконання їхніх правил), діяльність учителя (тренера) й ін.

*Методи морального виховання охоплюють:*

- переконання у формі пояснення змісту встановлених норм поведінки, вкорінених традицій;

- бесіди після скоєння учнями якого-небудь негативного вчинку;

- диспути на етичні теми;

- наочний приклад (насамперед гідний приклад самого вчителя);

- практичні приучування (сутність: постійно, наполегливо привчати учнів до дисципліни, культурної

поведінки, до точного виконання спортивних правил, спортивного режиму, традицій, доки виконання цих норм не стане звичкою);

– звикання до значних і тривалих навантажень і змагань);

– заохочення: схвалення, похвала, оголошення подяки, нагородження грамотою й ін.;

– виявлення довіри шляхом допуску до виконання обов'язків помічника вчителя, нарахування команді заохочувального очка під час підбиття підсумків змагання й ін.;

– покарання за провину: зауваження, догана, засудження на зборах колективу, тимчасове виведення зі складу команди й ін.

Для вирішення завдань морального виховання особливий потенціал має навчально-рухова діяльність з огляду на її зміст, який охоплює спектр інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та форми організації, за якої поведінка учня відкрита у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто на межі людських можливостей). Крім того, наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин для спостереження вчителя відкривають перед педагогом можливості для створення перспективних у ракурсі виховання ситуацій, як-от, ситуація суперництва, що вимагає дотримання певних правил, норм спортивної етики, поваги до суперника

Методика формування моральної свідомості поведінки повинна бути звернена до духовної суті учнів. Зміст навчально-рухової діяльності передбачає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, сором'язливості тощо.

Процес формування моральної поведінки й звичок пов'язаний із вимогою застосування методів заохочення покарання, привчання і вправлення, що сприяє вияву закріпленню гідних способів поведінки.

Для досягнення ефективності морального виховання вагомим є врахування своєрідності кожного віку, що пов'язане з потребою вибору оптимальних шляхів і засобів впливу на особу, яка розвивається. Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів. Діти, особливо підлітки, швидко дорослішають. Тому важливо не допускати ускладнення різноманітних завдань, доручень, що вимагають максимальної відповідальності, напруження духовних, вольових зусиль. Варто також пам'ятати, що в межах одного віку кожна особа неповторна: має власні інтереси, захоплення, потреби, оцінки. Саме тому у виховному процесі, який ґрунтується на індивідуальних особливостях учнів, повинно бути передбачено можливості для виникнення і вияву нових, більш цінних інтересів і потреб.

Добре відомий є виховний вплив яскравого високо морального прикладу. Тут вагомий і власний приклад вихователя, і приклади вияву високих моральних і вольових якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій праці та побуті. На жаль, у фізкультурно-спортивній діяльності досить багато прикладів і фактів неетичної поведінки, недисциплінованості, грубощів та ін. Обов'язок учителя – використовувати їх як фактор виховного впливу.

*По-перше*, фізичне виховання, крім загальнопідготовчого, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, оскільки забезпечує формування рухових навичок і вмінь, безпосередньо застосовуваних у ній. У такому разі фізичне виховання



варто вважати, по суті, однією з форм практичного господарсько-трудового виховання.

Також фізичне виховання з огляду на те, що забезпечує розвиток фізичних здібностей і створення значного запасу рухових навичок і вмінь, гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці.

*По-друге*, у процесі фізичного вдосконалення, якого досягають у продовж років наполегливої праці, відбувається формування позитивного ставлення до праці взагалі. Для ілюстрації цього твердження доречно навести вислів П. Ф. Лесгафта: «Я невисоко ціную хлопчика, котрий не захоплюється іграми розвагами; такий хлопчик не захоплюватиметься й роботою»

*По-третє*, деякі види фізичної праці є складником процесу фізичного виховання, тобто за певної організації дають змогу отримати ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, тобто сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я або у формі обслуговуючої праці зумовлюють підвищення ефективності навчально-тренувальних занять (підготовка прибирання місць занять, догляд за спортивним спорудами, виготовлення спортивного інвентарю та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.).

Суттєвим виховним потенціалом відзначається участь у літніх таборах відпочинку, які організують на час канікул дитячі спортивні школи або регіональні управління освіти.

Мета шкільної освіти – формування особистості. Означений процес як такий, що передусім започаткований у родині, не може бути обмежений лише шкільним вихованням. Втім, саме школі її соціально-педагогічним зв'язкам з іншими інститутами виховання відведено пріоритетну роль у формуванні особистості.

В сучасній психології, педагогіці справедливо

стверджують, що моральна сутність людини виявляється в єдності її свідомості, поведінки почуттів. Педагогіка фізичної культури ґрунтується на тому, що протистояння цих моральних категорій призводить до важкокомпенсованих утрат усього процесу виховання. Гармонійний розвиток моральної поведінки, свідомості й почуттів – сутність педагогіки фізичної культури, як і всієї педагогіки.

Інший підхід до виховуючого навчання полягає у визначенні форм організації навчальної діяльності на основі педагогіки співдружності і колективних зв'язків. За такого підходу фізичне виховання наділено значним виховним потенціалом, зумовленим особливостями рухової діяльності, способами організації.

Одна з провідних особливостей фізичного виховання – наочність виховної функції рухової діяльності, тобто йдеться про те, що вчитель має змогу спостерігати поведінку учня. Для практики виховання це вкрай складно, адже одна річ – писати твір, наприклад, на тему «Колективізм і індивідуалізм», і написати правильно, та зовсім інша – вияв цієї моральної якості в ситуаціях, шкільного фізичного виховання.

Особливістю навчально-рухової діяльності постає також нерегламентованість, на відміну від інших шкільних предметів, спілкування учнів. Наявність постійних тісних контактів, різноманіття й емоційність взаємин уможливають створення педагогом потрібних для виховного впливу ситуацій.

Творче використання вищеперерахованих особливостей рухової діяльності дасть змогу вчителю не тільки створювати конкретні ситуації виховного впливу але й оперативно реагувати на поведінку учнів.

*Формування моральної свідомості.*

Формування моральності, духовності як стрижневих

якостей людини передбачає вимогу засвоєння системи моральних знань, понять – передумови усвідомлення учнями своїх обов'язків і поведінки. Реалізація таких передумов складає одне із найважливіших завдань учителя.

Одна з причин супереності знань і поведінки учня криється у невмінні вчителя вибудувати методичку передання знань з питань моралі, забезпечити зв'язок цих знань з особистим моральним досвідом учня. Підґрунтям ефективної методички слугує техніка педагогічної мови – найважливіший засіб спілкування вчителя з учнем. У такому разі виховний вплив адресований свідомості та почуттям учня. Однак застосування не кожного слова виконує виховну функцію в кожному конкретному випадку.

Попри вагомість слова вчителя, найбільші можливості щодо розуміння засвоєння основних моральних категорій закладено у навчально-руховій діяльності учня. Припустимо, учень нерішуче готується до стрибка через гімнастичний прилад. Можна сказати: «Не трусися!» Сказати так – означає сказати: «Ти – боягуз!» Педагог вчинить інакше: змінить черговість спроб. Тепер учень повинен стрибати першим. Усвідомлення того, що він – перший, долає страх, і він виконує стрибок. Ситуація лідерства сприяла самоствердженню учня, він повірив у себе.

Результат застосування вищеописаних кроків – це трансформація моральних понять у життєву позицію особистості школяра, його моральні переконання.

*Формування досвіду моральної поведінки.*

Ефективність процесу морального виховання доцільно оцінювати за ступенем злиття усвідомлення моральних норм і поведінки школяра. Основний недолік виховання – розрив знань про мораль і поведінки учня.

Моральну поведінку утворюють вчинки, в основі яких – знання і переконання. Вчинок не з'являється сам по собі, а тому необхідно створити ситуацію вчинку. Створення конфліктних ситуацій, ситуацій вибору – найважливіший шлях перетворення моральних знань на вчинок.

Фізична культура відзначається особливо значним потенціалом щодо виховання волі, сміливості, колективізму, витримки тощо.

У ракурсі морального виховання присутнім є набуття моральних звичок, сформованих насамперед на ґрунті потреби чинити за будь-яких обставин так, а не інакше. Моральних звичок досить багато. Розрізняють індивідуальні (звичка щодня робити ранкову гімнастику, обтиратися, загартовуватися й ін.) і соціальні (ставлення до інших, ввічливість тощо). За всього різноманіття моральних звичок процес їхнього формування можна окреслити такими правилами:

- необхідно знати, неформальність яких звичок заважає учню: одному – неспроможність доводити справу до кінця, іншому – неконкретність спортивних захоплень. Не слід формувати відразу кілька моральних звичок, а зосередитися на тій, яка насамперед шкодить учню;

- потрібно використовувати позитивний приклад. Учень повинен бачити, вироблення якої саме звички від нього вимагають, як цю звичку реалізують у поведінці, як її має бути засвоєно;

- доцільно дотримуватись щоденного вправління у формуванні моральної звички. Недотримання щоденності вироблення звички призводить до руйнування;

- варто висувати однакові вимоги до всіх учнів під час реалізації будь-яких форм фізичного виховання. Неприпустимо, щоб на секційних заняттях учитель висував одні вимоги, а на уроках – інші.

Визначено важливим забезпечення позитивної мотивації до вироблення звички, яка знаходиться на стадії формування. Особливе значення при цьому відіграє індивідуальний підхід до учнів. За ненаявності інтересу до тієї чи тієї моральної звички учень буде її відкидати, і вона не стане моральним надбанням особистості.

Ефективним є застосуванням контролю в усіх його формах: від прямих указівок до непрямих нагадувань («Ти не забув?», «Мені здається, що вчора ти не виконав моє завдання» тощо) Руйнування шкідливих звичок – процес складний. Насамперед потрібно домогтися негативного ставлення до поганої звички самого учня. Дуже важлива реакція інших учнів: засудження шкідливої звички стимулює до звільнення від неї.

Процес формування моральної поведінки звичок часто пов'язаний з потребою використання методів педагогічної корекції (заохочення покарання). Основне педагогічне значення цих методів полягає в тому, що в першому випадку йдеться про стимулювання закріплення морального вчинку шляхом досягнення стану морального задоволення; в іншому – про гальмування негативних вчинків шляхом пробудження почуття невдоволеності своєю поведінкою (покарання). Неоднозначність впливу методів корекції зобов'язує вихователя знати деякі правила їхнього застосування.

Ефективність впливу корекції залежить від авторитету вчителя: якщо авторитет незаперечний, педагогу досить з докором подивитися в очі учню; за ненаявності авторитету найбільш суворе покарання буде безрезультатним.

Учитель повинен передбачити можливу реакцію колективу класу, ступінь і форми застосованої корекції поведінки. Реакція підтримування забезпечує підсилення методу педагогічного впливу. В іншому разі, коли учитель

похвалив, відзначив учня, а після виходу із класу учнівський колектив оцінив заохочення як незаслужене, ефект заохочення, як і покарання, зникає. З огляду це видається особливим прогнозувати ставлення колективу до обраних прийомів корекції поведінки. Симбіоз авторитету вчителя й авторитету колективу важлива умова використання методів корекції поведінки. Тільки за цієї умови такі методи будуть спонукати до моральних учинків, сприяти розвитку колективної думки й авторитету колективу.

#### *Виховання моральних почуттів*

Очевидно, що будь-яка, навіть досконала, методика формування моральної свідомості, поведінки, не звернена до духовної сутності людини, є безрезультатною. У змісті навчально-виховної діяльності передбачено ситуації, у яких доцільно виховувати почуття поваги до слабшого, почуття людської гідності поваги до дівчат, почуття обов'язку вірності, почуття відповідальності, гордості, порядності, соромливості тощо В. А. Сухомлинський неодноразово наголошував на необхідності звернення до духовного світу учня. Виховання, що апелює тільки до розуму, свідомості учня, породжує байдужість у ставленні до людей і обертається порожнечою в його духовному світі. Почуття – це результат емоційного сприйняття дійсності. За своєю спрямованістю останні можуть відображати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до навколишнього світу. Широкий спектр інтелектуальних («Я зрозумів», «Я здогадався»), естетичних («Гарно виконав вправу»), моральних («Я пишаюся вчинком товариша») почуттів дає змогу вирішувати широке коло завдань морального виховання шляхом залучення у сферу впливу всіх учнів. Приязне ставлення, взаємна довіра повинні бути підґрунтям педагогічної позиції вчителя щодо формування духовного світу дитини.

Усі форми фізичного виховання відзначаються значним потенціалом і специфічними можливостями щодо виховання духовності особистості в особливо емоційних ігрових і змагальних ситуаціях. Виховати культуру вияву таких емоцій – найважливіше завдання вчителя фізичного виховання. Шляхом виховання культури емоцій у ході колективного спілкування реалізують виховання індивідуальної емоційно-моральної культури особистості.

### **3.3. Розумове виховання у процесі фізичного виховання**

Перспективність фізичного виховання щодо вирішення завдань розумового виховання зумовлена його специфікою, змістом і процесуальними основами.

Розумове фізичне виховання поєднані діалектичним зв'язком: з одного боку, фізичне виховання створює кращі умови для розумової працездатності та сприяє розвитку інтелекту; з іншого, розумове виховання забезпечує підвищення ефективності фізичного виховання, надає умови для більш вдумливого ставлення до того хто займається, для усвідомлення сутності вирішення завдань, а також для творчих пошуків шляхів вирішення останніх.

Зміст розумового виховання у процесі фізичного має два аспекти – освітній і виховний. Прикладами освітнього аспекту є використання творчого мислення для аналізу «еталонної» спортивної техніки з метою її раціонального пристосування до своїх індивідуальних особливостей (знайти власну індивідуальну техніку). Виховний аспект розумового виховання у процесі фізичного полягає в розвитку таких інтелектуальних якостей, як кмітливість, зосередженість, допитливість, швидкість мислення й ін.

З огляду на це основними завданнями розумового виховання у процесі фізичного є:

– збагачення учнів спеціальними знаннями в галузі фізичної культури і формування на цій основі осмисленого

ставлення до фізкультурної і спортивної діяльності, сприяння формуванню наукового світогляду;

– розвиток розумових здібностей (здатність до аналізу й узагальнення, швидкість мислення й ін.), пізнавальної активності творчих виявів рухової діяльності;

– стимулювання розвитку потреб і здібностей до самопізнання і самовиховання.

*Засобами розумового виховання* є насамперед фізкультурні заняття. Їхній зміст і обсяг визначено у програмах з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, коледжів, вишів і ін.

Крім того, засобами розумового виховання вважають спеціально створені в процесі занять фізичними вправами проблемні ситуації, вирішення яких потребує реалізації розумових дій (прийом і перероблення інформації, аналіз прийнятих рішень і ін.).

*До методів розумового виховання належать:*

- опитування за засвоєним матеріалом;
- спостереження порівняння;
- аналіз і узагальнення виученого матеріалу;
- критичне оцінювання й аналіз рухової дії.

### **3.4. Специфіка виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку**

Процес вивчення рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково позначений розвитком вольових якостей особистості з огляду на те, що без останнього неможлива реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Специфічними «фактами» виховання вольових якостей є систематичне долання постійно зростаючих труднощів, які, однак, відповідають можливостям учнів. Тобто збіг логіки процесу фізичного виховання логіки виховання волі детерміноване їхньою підпорядкованістю однаковим закономірностям і



принципам (систематичність, прогресування, доступність). Крім названого, для виховання волі використовують (особливо в спорті) спеціальні завдання й установки, що вимагають подолання додаткових труднощів.

У ході занять фізичними вправами реалізують такі основні типи вольових зусиль:

а) вольові зусилля під час концентрації уваги. Необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка й ін.), для збереження уваги в разі виникнення втоми;

б) вольові зусилля під час інтенсивних м'язових напружень. М'язові напруження більші за ті, які потрібні в побуті, що є особливо вираженим в ігровій і змагальній діяльності;

в) вольові зусилля для подолання втоми під час тренувань і, особливо, змагань. У такому разі вольові зусилля скеровані на подолання труднощів, зумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба «терпіти»);

г) вольові зусилля спрямовані на подолання негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості й ін.), які виникають унаслідок психологічних травм, падінь, зустрічі із «незручними» суперниками тощо.;

д) вольові зусилля, пов'язані із дотриманням певного режиму життя, тренування харчування.

З огляду на те, що процес фізичного виховання обов'язково передбачає вияв вольових зусиль, заняття фізичними вправами слугують середовищем виховання вольових якостей.

Шляхом забезпечення підвищення функціональних можливостей організму фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності у всіх видах праці. Втім, роль фізичного виховання в господарсько-трудовому вихованні цим не обмежена.

### 3.5. Виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку

Метою естетичного виховання є формування естетичних потреб людей. При цьому важливим постає не так формування здібностей насолоджуватися, розуміти красу в її різноманітних виявах, як виховання здібності відтворювати красу в реальних діях і вчинках.

Для реалізації естетичного виховання у процесі фізичного виховання послуговуються такими *методами*:

- емоційно-виразне пояснення фізичних вправ, образне слово;

- технічно досконале й емоційно-виразне показування вправи, спрямоване на пробудження почуття захоплення прекрасним;

- приклад, що надихає в діях і вчинках;

- практичне привчання до творчого вияву краси в руховій діяльності в процесі занять фізичними вправами.

Фізичне виховання зумовлює розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі *завдання*:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури й в інших сферах її вияву;

- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості;

- формувати естетику поведінки між людських стосунків у фізкультурній діяльності;

- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного,

- виховувати непримиренність до потворного, бридкого.

Основними засобами естетичного виховання у

процесі занять фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
- цілеспрямовані досконалі рухи,
- складнокоординовані рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші ознаки раціональних рухових дій;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
- естетичні елементи навколишнього природного середовища, в якому проходять заняття;
- атмосфера й умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Для вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу шляхом підкреслення естетичних властивостей фізичної культури, концентрування на них уваги. Особливо присутнім у цьому плані є естетичне оцінювання дій учителя й учнів, досконале показування вправ, практичне привчання до пошуку творчості, зв'язку фізичних вправ з образотворчим мистецтвом, скульптурою.

У процесі засвоєння цінностей фізичної культури досягнуті показники фізичної досконалості повинні бути втілені як прекрасне в самій людині, адже гуманна сутність естетики розкривається у красі людських вчинків і взаємостосунків.

Таким чином, фізична культура – це єдність реальної (практичної) й ідеальної (психічної) діяльності, у процесі якої людина вступає у зв'язки із суспільним і природним середовищем. Чим більш різноманітними будуть такі

зв'язки, тим більш різнобічним буде розвиток людини, вищим її культурний рівень; і навпаки, чим різнобічніше буде розвинена людина, тим універсальніші будуть її зв'язки із середовищем.

На жаль, далеко не всі громадяни нашої держави усвідомлюють зміст поняття «всесічний розвиток». А ті, хто правильно розуміють, не завжди систематично займаються своїм фізичним і духовним удосконаленням. Тому одним із найважливіших завдань суспільства, що відроджується, є підвищення свідомості всіх громадян у всіх сферах їхньої діяльності. Це, в свою чергу, передбачає систематичний і цілеспрямований вплив на кожного члена суспільства і, передусім, молодь для формування певного ставлення до своїх здібностей і можливостей їхнього розвитку в інтересах суспільства кожної окремої особи.

### **3.6. Трудове виховання у процесі фізичного виховання**

Ставлення до праці є одним із найвагоміших критеріїв виховання особистості, що відзначається стійкістю виконання вимог дисципліни, виробничих завдань, ініціативністю у праці, особистим внеском у досягнення колективної праці.

У ході занять фізичними вправами зміст трудового виховання утворює навчальна праця, елементарні трудові процеси з обслуговування занять фізичними вправами, загальносуспільна корисна праця.

Перед трудовим вихованням у процесі фізичного виховання поставлено такі *завдання*:

- виховання працелюбства;
- формування свідомого ставлення до праці;
- вироблення елементарних трудових умінь і навичок.

До *засобів* трудового виховання належать: навчальна праця ( заняття з фізичного виховання,

напружені спортивно-тренувальні заняття, змагання, виконання практичних обов'язків із самообслуговування (підготовка і прибирання місць занять, інвентарю й ін.), суспільно корисна праця у зв'язку із заняттями з фізичного виховання (в літньому таборі відпочинку).

До специфічних *методів трудового виховання* у процесі фізичного виховання зараховують:

- практичне привчання до праці;
- бесіду;
- оцінювання результатів праці;
- приклад зразкової праці (наприклад, сумлінного ставлення учнів до виконання навчально-тренувальних занять).

Отже, духовне збагачення, фізичний, моральний та естетичний розвиток, формування активної громадянської позиції є не автоматично реалізовуваними у процесі фізичного виховання, а залежать від організації виховної роботи педагога, від запровадження останнім у колективі своєї і вагомої шкали цінностей. Ігнорування будь-якого аспекту виховання або його недооцінювання, однобічність зусиль педагога зрештою знівелюють його зусилля проведену роботу.

### **Семінарське заняття 3. Спрямоване формування особистості у процесі фізичного виховання**

#### **План**

1. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
2. Розумове виховання в процесі фізичного виховання
3. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
5. Трудове виховання у фізичному вихованні.

## Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняттям «виховання в широкому сенсі слова» і «виховання у вузькому сенсі слова».
2. Розмежуйте загальне вузьке трактування змісту поняття «виховання».
3. Дайте визначення поняттю «виховний процес».
4. Поясніть зміст терміна «моральне виховання».
5. Назвіть завдання до морального виховання.
6. Обґрунтуйте засоби морального виховання.
7. Проаналізуйте методи морального виховання.
8. Укажіть роль навчально-рухової діяльності у моральному вихованні.
9. Розкрийте сутність завдання формування моральної свідомості.
10. Розгляньте завдання формування морального досвіду, моральної поведінки?
11. Дайте відповідь, що таке завдання виховання моральних почуттів.
12. Розкрийте зміст розумового виховання.
13. Перерахуйте завдання розумового виховання.
14. Назвіть засоби розумового виховання.
15. Обґрунтуйте методи розумового виховання.
16. Розкрийте сутність виховання вольових якостей.
17. Проаналізуйте вольові зусилля у процесі фізичного виховання.
18. Перерахуйте завдання естетичного виховання.
19. Вкажіть, на основі яких засобів реалізують завдання естетичного виховання.
20. Схарактеризуйте методи естетичного виховання.
21. Поясніть, у чому сутність трудового виховання.
22. Висвітліть завдання трудового виховання.
23. Назвіть засоби трудового виховання.
24. Визначіть методи трудового виховання.

### **Експрес-контроль 3. Спрямоване формування особистості у процесі фізичного виховання**

1. *Сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, які визначають добір, компоновання порядок застосування виховного інструментарію, називають:*
  - 1) вихованням;
  - 2) технікою виховання;
  - 3) технологією виховної діяльності;
  - 4) виховними прийомами.
2. *Певні способи педагогічного впливу на тих, хто займається фізичною культурою або взаємодіє з ним, для формування розвитку якостей, необхідних для успішного виконання соціальних ролей і досягнення особистісно значущої мети, називають:*
  - 1) засобами виховання;
  - 2) прийомами виховання;
  - 3) методами виховання;
  - 4) правилами виховання.
3. *Сукупність прийомів, операцій та інших дій педагога з фізичної культури з використанням виховного інструментарію у професійній діяльності характеризує:*
  - 1) стратегію виховання;
  - 2) техніку виховання;
  - 3) тактику виховання;
  - 4) методи виховання.
4. *Основи методів виховання складають:*
  - 1) засоби й прийоми виховання;
  - 2) переконання й особистий приклад;
  - 3) тактика і техніка виховання;
  - 4) правила виховання.
5. *У вітчизняній педагогіці основним методом виховання є:*
  - 1) метод переконання;

- 2) метод вправ;
  - 3) метод заохочення;
  - 4) особистий приклад.
6. У процесі виховання під час переконання «ділом» найбільш часто використовують такі прийоми:
- 1) демонстрування учням цінності та значущості їхніх дій і вчинків;
  - 2) особистий приклад викладача;
  - 3) роз'яснення, доведення;
  - 4) порівняння, зіставлення;
  - 5) моральне матеріальне стимулювання.

**Запишіть обрані Вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей)**

Номер запитання	1	2	3	4	5	6
Номер відповіді						

### **Завдання для самостійної роботи 3. Спрямоване формування особистості у процесі фізичного виховання**

1. Укажіть пріоритетну мету виховання особистості в сучасних умовах. \_\_\_\_\_

---



---



---

2. Перерахуйте види (складники) виховання.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

3. У другій колонці таблиці наведено поняття, сфери виховання, в третій – їхні визначення, запропоновані в довільному порядку. Подайте дати (знайдіть у третій



колонці) правильне визначення кожного терміна запишіть номер відповіді (визначення) в першу графу таблиці.

Номер відповіді (визначення)	Термін (поняття)	Визначення
	Виховання у загальному значенні	1. Цілеспрямована діяльність усіх суб'єктів виховання, які забезпечують формування якостей особи (потреби, характер, здібності й ін.) відповідно до виховної мети і завдань
	Виховання у вузькому значенні	2. Процес і результат засвоєння й активного відтворення соціальними суб'єктами суспільного досвіду, який охоплює їхню широку, багатогранну взаємодію між собою, із соціальним середовищем і навколишньою природою
	Виховний процес	3. Усе те, за допомогою чого вчитель впливає на учнів (слово, бесіда, наочні посібники й ін.)
	Засоби виховання	4. Індивідуально спрямований вплив дій із використанням елементів чи окремих засобів виховання відповідно до конкретних ситуацій
	Прийоми виховання	5. Цілеспрямована систематична взаємодія суб'єктів виховного процесу

4. Назвіть традиційні методи виховання.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

5. Заповніть таблицю «Ділові й особисті якості викладача фізичного виховання».

Ділові якості	Особисті якості

6. Заповніть таблицю «Моральне виховання у процесі фізичного виховання».

Завдання морального виховання	Засоби морального виховання	Методи морального виховання

7. Заповніть таблицю «Розумове виховання у процесі фізичного виховання».

Завдання розумового виховання	Засоби розумового виховання	Методи розумового виховання

8. Заповніть таблицю «Естетичне виховання у процесі фізичного виховання».

Завдання естетичного виховання	Засоби естетичного виховання	Методи естетичного виховання

9. Заповніть таблицю «Трудове виховання у процесі фізичного виховання».

Завдання трудового виховання	Засоби трудового виховання	Методи трудового виховання

## **Тема 4. Засоби фізичного виховання**

### **План**

- 4.1. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.
- 4.2. Класифікація фізичних вправ.
- 4.3. Техніка фізичних вправ. Параметри техніки.

### **Література**

1. Куц О. С. Матеріали лекцій для студентів 2-го курсу / О. С. Куц, В. А. Леонова. – Вінниця: ТОВ Ландо Лтд, 2013. – 312 с.
2. Матвеева Л. П. Теория и методика физической культуры: [учеб. для ин-тов физической культуры] /Л. П. Матвеева, А. Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 77 – 83.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 72 – 90.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2001. – С. 32 – 51.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Богдан, 2006. – С. 89 – 106.

Для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання використовують такі засоби: фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники. Попри те, що кожна група засобів відзначається індивідуальним впливом на організм людини, оптимального результату фізичного виховання можна досягнути лише за умови їхнього комплексного залучення,

тобто, застосовуючи в ході фізичного вдосконалення особистості фізичні вправи, фахівець зобов'язаний правильно реалізовувати природні сили (сонце, повітря, вода) та гігієнічні чинники (раціональний режим дня).

Комплексне грамотне поєднання всіх засобів фізичного виховання, що складає сутність побудови навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту, а також у проведенні всіх форм занять із фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі, забезпечує отримання найбільшого ефекту у процесі фізичного вдосконалення особистості.

#### **4.1. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання**

Поняття «фізична вправа» пов'язане з уявленням про рух, рухові дії, рухову діяльність. Будь-яка рухова діяльність (гра в баскетбол, волейбол та ін.) складається з рухів (піднімання рук, ноги, нахилання вперед, назад тощо) та рухових дій (передання, ведення м'яча, подвійний крок та ін.).

Рух – це моторна функція організму, що полягає в зміні положень тіла або його частин.

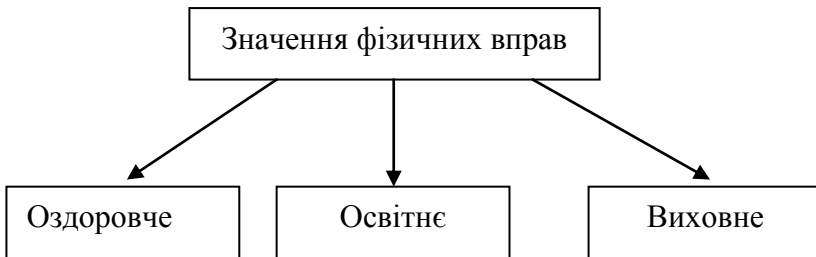
Руховою дією визначають цілеспрямовану послідовність рухів для вирішення конкретного завдання. У слові *фізичне* відображено характер виконаної роботи (на відміну від розумової), зовнішній вияв якої – переміщення людини її частин у просторі й у часі.

Рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання підпорядковані його закономірностям, називають *фізичними вправами*. Фізичними вправами можуть бути рухові дії, виконувані багато разів і такі, за допомогою яких розвивають фізичні якості; спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, а також сформовані й організовані за його закономірностями.

Зміст фізичних вправ зумовлює їхнє оздоровче, освітнє та виховнє значення (рис. 1).

**Оздоровче** значення фізичних вправ полягає в тому, що виконання останніх спричиняє адаптацію морфологічних і функціональних перебудов організму, що забезпечує покращення показників здоров'я здебільшого має лікувальний ефект.

Оздоровче значення фізичних вправ особливо важливе за наявності гіпокінезії, гіподинамії, серцево-судинних захворювань. Під впливом фізичних вправ можна суттєво змінювати форму тілобудови. Виконання фізичних вправ за спеціально дібраною методикою уможливорює в одних випадках збільшення маси м'язових груп, а в інших – зменшення.



*Рис. 1. Значення фізичних вправ*

За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей людини, що, природно, забезпечить покращення фізичного розвитку фізичної підготовленості, а це відповідно, позначиться на показниках здоров'я.

**Освітнє** значення фізичних вправ полягає в можливості пізнання шляхом виконання останніх законів руху в навколишньому середовищі загалом і власного тіла та його частин зокрема. Тобто під час фізичних вправ ті, що займаються, вчать управляти своїми рухами, опановують нові рухові вміння навички, що, відповідно дає змогу засвоювати більш складні рухові дії та пізнавати

закони спорту. Чим більший багаж рухових умінь і навичок має людина, тим легше їй засвоювати нові форми рухів.

**Виховне** значення фізичних вправ визначається тим, що у процесі занять фізичними вправами відбувається формування цінних для життя особливостей характеру людини – сміливості, наполегливості, працелюбності, рішучості й ін.

## 4.2. Класифікація фізичних вправ

Класифікувати фізичні вправи – означає логічно представляти їх як упорядковану сукупність, поділену на групи підгрупи згідно з певними ознаками. У теорії і методиці фізичного виховання розроблено спектр класифікацій фізичних вправ.

1. Класифікація фізичних вправ за *ознакою історично складених систем фізичного виховання* – гімнастика, ігри, спорт, туризм. Попри те, що кожній із названих груп фізичних вправ притаманні власні суттєві ознаки, здебільшого їх розрізняють за педагогічними можливостями, специфічним призначенням у системі фізичного виховання, а також за методиками проведення занять.

У системі фізичного виховання гімнастика, ігри, спорт, туризм дають можливість:

- забезпечити всебічне фізичне виховання людини;
- задовольнити індивідуальні запити й інтереси багатьох людей у сфері фізичного виховання;
- охопити фізкультурними заняттями людей практично усіх вікових категорій.

2. Класифікація фізичних вправ за *анатомічною ознакою*. За цією ознакою всі фізичні вправи групують за їхнім впливом на м'язи рук, ніг, спини й інших м'язових систем.

3. Класифікація фізичних вправ за ознакою їхньої *переважної спрямованості на розвиток фізичних якостей*. Фізичні вправи класифікують за такими групами:

а) швидкісні (означають короткочасне виконання рухових дій з великою швидкістю);

б) швидкісно-силові (вимагають докладання значних зусиль за короткий час);

в) на витривалість (передбачають тривале виконання рухових дій на фоні втоми);

г) на спритність (грунтуються на вимозі скоординованості дій);

д) на гнучкість (йдеться про виконання з великою амплітудою);

е) на рівновагу (охоплюють вправи на обмеженій площі опори – на підвищенні).

4. Класифікація фізичних вправ за ознакою *біомеханічної структури руху*. За цією ознакою виділяють циклічні, ациклічні та змішані вправи.

5. Класифікація фізичних вправ за ознакою *фізіологічних зон потужності*. За цією ознакою розрізняють вправи максимальної, субмаксимальної, великої помірної потужності. Всі вправи об'єднано у три групи: змагальні, спеціально підготовчі та загальнопідготовчі.

У будь-якій класифікації вправ передбачено постійність ознак кожної вправи зокрема за ефектом впливу на тих, хто виконує вправу.

### **4.3. Техніка фізичних вправ. Параметри техніки**

Технікою фізичних вправ називають способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання виконують доцільно з найбільшою ефективністю.

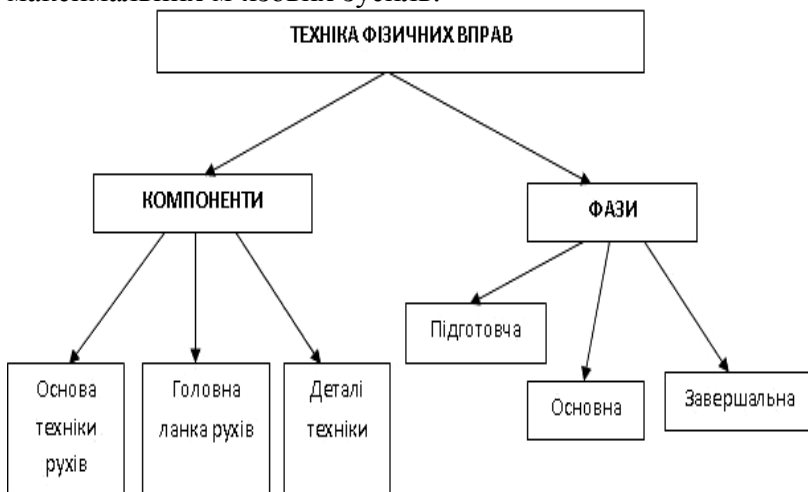
Техніка фізичних вправ відзначається постійним розвитком удосконаленням звичної техніки, виходом з ужитку застарілих способів, пошуком нових.

Техніка фізичних вправ складається з низки компонентів і певних фаз (рис. 2).

Значення рухів, які утворюють рухову дію, неоднакове, тому прийнято розрізняти основу техніки рухів, головну (визначальну) ланку деталі.

**Основа техніки рухів** – це сукупність тих ланок і ознак структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб (почерговість вияву м'язових зусиль, ключові моменти узгодження рухів у просторі за часом). Вилучення хоча б одного з таких компонентів унеможливорює вирішення рухового завдання.

**Головна (визначальна) ланка техніки** – це найбільш важлива частина способу вирішення рухового завдання. Наприклад, під час стрибків у висоту з розбігу – це відштовхування, поєднане зі швидким і високим махом ногою; у метаннях – фінальне зусилля. Виконання рухів, що складають визначальну ланку, як правило, відбувається за порівняно короткий проміжок часу вимагає максимальних м'язових зусиль.



*Рис. 2. Компоненти та фази техніки фізичних вправ*



**Деталі техніки** – це другорядні особливості елементів рухової дії, які не порушують його основного механізму. Деталі техніки можуть бути різними в різних виконавців і здебільшого залежать від їхніх індивідуальних і функціональних особливостей.

Рухи, що утворюють рухову дію (фізичну вправу), виконують у певній послідовності та впродовж трьох фаз: підготовчої, основної та завершальної.

**Підготовча фаза** передбачає створення найсприятливіших умов для виконання рухів основної фази. Цього досягають, наприклад, за допомогою обертових рухів, напрямом яких наближено до напрямку рухів в основній фазі. Втім, є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямом яких протилежний рухові в основній фазі.

Рухи в головній фазі відзначаються спрямованістю безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної точки зору найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент. Наприклад, передчасний активний робочий рух руки під час плавання кролем спричинить піднімання тіла над водою й утворення хвиль.

Рухи в завершальній фазі, для яких властива спрямованість на успішне завершення вправи, полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, біг після фінішу; утримуючі рухи після випуску предметів у метаннях; піднімання голови розведення ніг уперед-назад наприкінці оберту вперед в упорі верхи тощо.

Перебіг усіх рухів людини розгортається у просторі та час й передбачає докладання певного зусилля. Розрізняють такі характеристики рухів (фізичних вправ): просторові, часові, просторово-часові, динамічні, ритмічні та якісні.

До просторових характеристик техніки фізичних вправ належать положення тіла і траєкторія руху частин тіла.

Під час виконання багатьох фізичних вправ пріоритетною є роль положення тіла або його окремих частин, які не тільки змінюють положення одна щодо одної, але й залишаються нерухомими завдяки статичному напруженню м'язів.

**Стартове положення** – це стан «оперативного спокою», який відзначається зовнішньою нерухомістю, але відображає сконцентрованість на цілеспрямованості до дії.

**Траєкторію руху** визначають за шляхом, пройденим тілом від початкового до кінцевого положення, і вимірюють в лінійних одиницях.

**Амплітуда** – це розмах руху. Її величину визначають в кутових градусах, лінійних мірах або за домовленістю. Рухи дуже великої амплітуди називають розмашистими. Рухи з малою величиною шляху – дрібними.

З позицій біомеханіки рухи характеризують у часі за моментами, тривалістю темпом. Шляхом зміни тривалості виконання вправ можна регулювати загальний обсяг навантаження.

**Темпом** називають частоту повторення циклів руху або кількість рухів за одиницю часу. Від ступеня своєчасності й узгодженості рухів у часі залежить виконання рухової дії взагалі, її ефективність та зовнішня результативність. Особливо високі вимоги до точності керування рухами в часі висувають щодо швидкоплинних фізичних вправ, як-от: спринтерський біг, стрибки, метання, а також щодо багатьох швидкісних дій у спортивних іграх, єдиноборствах та ін.

*Просторово-часові* характеристики – це швидкість руху прискорення.

**Швидкість руху** – це переміщення тіла в просторі за

одиницю часу. Якщо швидкість руху стала в усіх точках шляху, то такий рух вважають рівномірним; якщо швидкість змінна – нерівномірним. Зростання швидкості за одиницю часу називають прискоренням.

Сили, що впливають на рух тіла людини, розмежують на зовнішні та внутрішні.

До внутрішніх сил належать: активні сили рухового апарату; пасивні сили опорно-рухового апарату – еластичні сили м'язів, в'язкість м'язів та ін., реактивні сили, що виникають під час взаємодії ланок тіла у процесі рухів із прискоренням.

До зовнішніх сил зараховують: гравітаційні сили (сила ваги власного тіла); силу реакції опори; силу опору зовнішнього середовища (вода, повітря) фізичних сил (суперники в боротьбі); зовнішні обтяження, інерційні сили предметів, які переміщує людина.

Серед ритмічних характеристик ритм – це одна із найбільш інтегральних характеристик техніки рухів.

У практиці фізичного виховання, крім вказаних вище, послуговуються також якісними характеристиками рухів. Специфіка таких рухів окреслена можливістю з'ясувати їхню природу шляхом отримання відповіді на запитання, як виконують рухову дію, а саме: точно, економно, енергійно, плавно, еластично.

У точних рухах відображено високу ефективність досягнення мети, наприклад, влучення м'ячем у баскетбольний кошик. Крім цього, точність руху можна потрактувати як відсутність будь-яких відхилень від заданої форми.

**Економні рухи** – це рухи, для яких притаманна відсутність або мінімум зайвих, непотрібних рухів.

**Енергійні рухи** відзначаються вираженою силою потужністю.

**Плавні рухи** прикметні плавною зміною м'язових напружень, що дає змогу виконавцю реалізовувати рухи із прискоренням та із сповільненням.

Для **еластичних рухів** властиві тривалі амортизаційні фази, які дають змогу виконавцеві послабити силу поштовхів або ударів.

Ефективність фізичної вправи суттєво залежить від біомеханічних характеристик окремих рухів. Розрізняють просторові, часові, просторові-часові та динамічні характеристики рухів.

До *просторових характеристик* належать положення тіла й його частин (вихідні положення й оперативна поза у процесі виконання рухів), напрям, амплітуда, траєкторія.

До *часових характеристик* зараховують тривалість рухів і темп. Тривалість окремих рухів впливає на виконання всієї рухової дії. Від темпу залежить швидкість переміщення тіла в циклічних вправах (ходьба, біг, плавання й ін.). Величина навантаження також безпосередньо пов'язана з темпом.

*Просторові-часові характеристики* – це швидкість і прискорення. Швидкість руху впливає на його частоту (темп), величину навантаження, результат рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.).

*Динамічні характеристики* відображають взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху.

## **Семінарське заняття 4. Засоби фізичного виховання**

### **План**

1. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.
2. Класифікація фізичних вправ.
3. Техніка фізичних вправ. Параметри техніки.

## Контрольні запитання

1. Дайте визначення та поясніть природу основних засобів фізичного виховання.
2. Схарактеризуйте поняття «фізична вправа», «рух», «рухова дія».
3. Висвітліть значення фізичних вправ.
4. Запропонуйте визначення терміна «класифікація».
5. Обґрунтуйте, за якими ознаками класифікують фізичні вправи.
6. Розкрийте зміст класифікації фізичних вправ за історичною ознакою.
7. Розкрийте зміст класифікації фізичних вправ за анатомічною ознакою.
8. Розкрийте зміст класифікації фізичних вправ за їхньою переважною спрямованістю на розвиток фізичних якостей.
9. Розкрийте зміст класифікації фізичних вправ за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань.
10. Розкрийте зміст класифікації фізичних вправ за ознакою біомеханічної структурою.
11. Розкрийте зміст класифікації фізичних вправ за фізіологічною структурою.
12. Розкрийте зміст класифікації фізичних вправ за видами спорту.
13. Схарактеризуйте рухи у просторі часі: просторові, часові, просторово-часові, динамічні, ритмічні та якісні рухи.
14. Обґрунтуйте методикою використання оздоровлювальних сил природи як засобів фізичного виховання.
15. Висвітліть роль і значення гігієнічних факторів як засобів фізичного виховання.

## Експрес-контроль 4. Засоби фізичного виховання

1. *Основними специфічними засобами фізичного виховання є:*
  - 1) фізичні вправи;
  - 2) оздоровчі сили природи;
  - 3) гігієнічні фактори;
  - 4) тренажери, тренажерні прилади, гирі, гантелі, штанга, резинові амортизатори, еспандери.
2. *Фізичні вправи – це:*
  - 1) рухові дії, які спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
  - 2) види рухових дій, спрямованих на морфологічні функціональні зміни в організмі;
  - 3) рухові дії (а також їхня сукупність), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані й організовані за його закономірностями;
  - 4) види рухової діяльності, спрямовані на зміну форм тілобудови і розвиток фізичних якостей
3. *Технікою фізичних вправ називають:*
  - 1) способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухові завдання вирішують доцільно із відносно значною ефективністю;
  - 2) способи виконання рухових дій, які справляють естетично приємне враження;
  - 3) певну впорядкованість і погодження і процесів, і елементів змісту певної вправи;
  - 4) видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху.
4. *Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає:*
  - 1) закономірний порядок розподілу зусиль у часі просторі, послідовність і міру їхніх змін (збільшення зменшення) в динаміці дії;
  - 2) частоту руху за одиницю часу;

- 3) взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;  
 4) точність рухової дії її кінцевого результату.
5. *Ефект фізичних вправ визначається насамперед:*
- 1) їх формою;
  - 2) їх змістом;
  - 3) темпом руху;
  - 4) тривалістю їхнього виконання.

**Запишіть обрані Вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5
Номер відповіді					

**Завдання для самостійної роботи 4. Засоби фізичного виховання**

1. Заповніть пропуски, записавши визначення нижче вказаних понять:

Зміст фізичних вправ – це \_\_\_\_\_

Форма фізичної вправи – це \_\_\_\_\_

2. Заповніть таблицю «Оздоровче значення, освітня роль, вплив на особистість фізичних вправ».

Оздоровче значення фізичних вправ	Освітня роль фізичних вправ	Вплив фізичних вправ на особистість

3. Заповніть таблицю «Внутрішні та зовнішні структури фізичних вправ».

Внутрішня структура фізичних вправ	Зовнішня структура фізичних вправ

4. Впишіть у таблицю біомеханічні характеристики рухів.

Просторові характеристики рухів	Часові характеристики рухів	Просторово-часові характеристики рухів	Динамічні характеристики рухів

5. Залежно від інтервалу часу, що приходить до чергового заняття фізичними вправами, виділяють такі фази нормалізації; розкрийте їхній зміст:

- 1) фаза відносної нормалізації;
- 2) суперкомпенсаторна фаза;
- 3) редуційна фаза.

**Впишіть у таблицю характерні ознаки кожної із перерахованих фаз:**

Фази зміни ефекту фізичних вправ		
Фаза відносної нормалізації	Суперкомпенсаторна фаза	Редуційна фаза

6. Заповніть пропуск у реченні: «У фізичному вихованні сенс забезпечення довготривалого кумулятивного ефекту фізичних вправ полягає в \_\_\_\_\_

---



---



---



---



7. Заповніть таблицю «Класифікація фізичних вправ».

Класифікація фізичних вправ					
За ознакою історично сформованих систем фізичного виховання	За анатомічною ознакою	За ознакою переважної спрямованості на розвиток фізичних якостей	За ознакою біомеханічної структурою руху	За ознакою фізіологічних зон потужності.	За ознакою спортивної спеціалізації

## Тема 5. Структура процесу навчання

### План

- 5.1. Загальна характеристика структури процесу навчання.
  - 5.1.1. Перший етап – ознайомлення з руховими діями.
  - 5.1.2. Другий етап – розучування рухової дії.
  - 5.1.3. Третій етап – удосконалення рухової дії.
- 5.2. Перший етап – ознайомлення з руховими діями.
- 5.3. Другий етап – розучування рухової дії.
- 5.4. Третій етап – удосконалення рухової дії.

### Література

1. Ашмарін Б. А. Теорія і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарін. – М.: Просвещение, 1979. – С. 125 – 138.
2. Арефьев В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання. / В. Г. Арефьев – Кам'янець-Подільський, 2011. – 366 с.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М.: ФиС, 1991. – 537 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 422 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 472 с.

### **5.1. Загальна характеристика структури процесу навчання**

Загалом навчання – це процес формування готовності до певної діяльності на ґрунті набутого індивідуального досвіду. За способом набуття нового досвіду розрізняють: навчання шляхом наслідування; навчання шляхом проб і помилок; навчання, організоване іншою особою; програмоване навчання; навчання з використанням навчальних машин.

Дещо по-іншому трактує зміст поняття «навчання» І. Н. Матвеев (1976): «Навчання рухам є передусім фізичною освітою, тобто системним засвоєнням людиною у процесі спеціального навчання раціональних способів управління власними рухами, набуття таким шляхом необхідного для життя запасу рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань».

Навчання будь-якій руховій дії відбувається впродовж певного періоду часу. Кожен етап навчання характеризується притаманними лише йому завданнями провідними ознаками. Проте перед тим, як розпочати навчання якій-небудь дії, важливо з'ясувати готовність того, хто навчається, до її опанування, і в разі неготовності провести попередню підготовку. Готовність до навчання виявляють за допомогою контрольних (тестових) вправ.

Готовність до навчання визначають за наявності трьох компонентів: відповідного ступеня розвитку фізичних якостей, тобто фізичної готовності, рухового досвіду; ступеня координаційної готовності; психічної готовності. Тільки з урахуванням наступності готовності учня й етапності навчання є можливою правильна побудова педагогом методики навчання, грамотна реалізація ним принципів навчання, добір раціональних підготовчих вправ, методів і прийомів навчання.

Процес навчання кожній руховій дії можна членувати на відносно завершені етапи, яким відповідають стадії формування рухового вміння, навички. Якщо у процесі навчання дію доводять до стадії більш менш досконалої навички, такому навчанню притаманні три етапи, які відрізняються і за педагогічними завданнями, і за методикою навчання:

- на першому етапі відбувається початкове навчання руховій дії, чому відповідає стадія утворення уміння: відтворення техніки дії в загальній, «грубій» формі;

- на другому етапі триває поглиблене, деталізоване розучування для уточнення, шліфування рухового уміння, яке частково переходить в навичку;

- на третьому етапі – закріплення подальше вдосконалення рухової дії для формування міцної навички, доцільно використовуваної в різних умовах рухової діяльності.

Зміст і тривалість кожного етапу залежить від багатьох факторів: підготовленості учня, складності рухової дії, індивідуалізації та доступності тощо.

Структуру навчання не можна розглядати як явище статичне з огляду на те, що її утворюють типові зв'язки між елементами етапів, що відбивають найбільш загальні закономірності навчання, варіабельні залежно від конкретних завдань навчання.

### 5.1.1. Перший етап – ознайомлення з руховими діями

Значення рухів, які утворюють рухову дію, неоднакове, тому прийнято розрізняти основу техніки рухів, головну (визначальну) ланку деталі.

**Основа техніки рухів** – це сукупність тих ланок і ознак структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб (почерговість вияву м'язових зусиль, ключові моменти узгодження рухів у просторі за часом). Вилучення хоча б одного з таких компонентів унеможливує вирішення рухового завдання.

До завдань першого етапу належать створення в учнів уявлень, необхідних для правильного виконання рухової дії, яку вивчають, і спонукання учнів до свідомого й активного оволодіння цією дією.

Початок навчання – це усвідомлення учнем навчального завдання формування у нього свідомого й активного способу його вирішення.

Процес формування уявлень умовно членують на такі взаємопов'язані ланки:

- складання завдання навчання, створення загального уявлення про рухову дію й установку на оволодіння нею;

- складання проекту вирішення завдання;

- спроба виконати рухову дію загалом або частинами, побудова загального ритму рухового акту;

- попередження або усунення непотрібних рухів і грубо спотвореної техніки дії.

Осмислення завдань навчання формування загального уявлення про рухову дію досягають, зазвичай, за допомогою словесних методів, а також методів натурального показу й демонстрації. Використання таких методів повинне забезпечити усвідомлення мети й значення дії, яку вивчають, виникнення зацікавлення нею,

а відтак сприяти формуванню твердої установки на засвоєння техніки її виконання.

Пояснювати техніку руху доцільно у поєднанні з натуральним показом або демонстрацією наочних посібників. Первинне пояснення не має бути ґрунтовним, а обов'язково якомога більш загальним. Уявлення про нову рухову дію може бути сформовано повністю лише тоді, коли ознайомлення з її змістом передбачало реальне відчуття рухів.

Проект вирішення навчальних завдань учень створює на основі рекомендацій учителя, власного розуміння змісту завдань, попередніх знань і рухового досвіду. Розроблений проект підлягає вдосконаленню, а часто і коригуванню під час перших спроб виконання рухової дії залежно від ступеня небезпеки травмування.

Для полегшення перших спроб виконання складних дій їх спрощують шляхом розчленування або виділення окремих ланок, застосовують допоміжні прилади, а також надають фізичну допомогу. За умови, якщо перші спроби виявилися вдалими, перший етап навчання буде завершено.

### **5.1.2. Другий етап – розучування рухової дії**

Завданнями другого етапу є забезпечення формування рухового вміння та його вдосконалення аж до переходу в навичку.

Загалом в основі другого етапу – процес багаторазового повторення окремих рухів і рухової дії. Якщо на першому етапі відпрацьовують здебільшого основу техніки, то на другому триває її деталізоване засвоєння. З огляду на це постають такі індивідуальні завдання:

- поглибити розуміння закономірностей рухів, які вивчають;

– уточнити техніку дії щодо її просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних здібностей учнів;

– удосконалити ритм дії, досягнути вільного та злитого виконання рухів;

– створити передумови варіативного виконання дії.

Доцільно умовно членувати весь процес навчання на дві стадії:

а) утворення рухового уміння;

б) удосконалення рухового уміння.

Процес навчання на другому етапі вибудовують відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння, його часткового переходу в навичку. Тому педагог повинен ознайомити учня з технікою найважливіших рухів, усунути зайве напруження під час виконання, попередити непотрібні рухи або усунути їх, досягнути засвоєння загального ритму рухової дії. У тому разі, якщо нова рухова дія схожа на вже опановані, для оволодіння нею іноді достатньо однієї-двох спроб. У разі високої складності окремих рухів, їхньої точності у просторі у часі окреслюється необхідність збільшення кількості повторень вправ, що і визначає перехід рухового уміння в навичку.

Попри те, що на етапі розучування рухової дії широко послуговуються всіма групами методів навчання: використання слова (пояснення, вказівки, команди), наочне сприйняття (показ, демонстрація), пріоритетність збережено за практичними методами – розучування переважно загалом, іноді – частинами.

На цьому етапі видається особливо важливими попередження та виправлення рухових помилок, оскільки від цього залежить успішність навчання. Оскільки під час виконання фізичних вправ помилки можливі, особливо у навчальному періоді формування рухових умінь, потрібно

своєчасно та правильно визначати причини помилок і передбачити шляхи їхнього попередження й усунення.

Основними причинами помилок під час виконання фізичних вправ, зазвичай, є:

1) недостатня фізична підготовленість. Учитель передусім зобов'язаний встановити, яка з фізичних якостей розвинена недостатньо, і залежно від цього визначити додаткове завдання із підготовчими вправами;

2) невпевненість у власних силах, нерішучість, що зумовлює надмірне напруження мускулатури й обмеження амплітуди рухів, а відтак утруднює виконання вправ, збільшує небезпеку травмування. Учитель повинен передбачати можливість такої ситуації заздалегідь і попереджувати її шляхом поступової адаптації до незвичних умов, а також за допомогою підстрахування і психологічної підготовки;

3) неправильне розуміння завдань навчання;

4) недосконалість проекту вирішення завдань, недостатність самоконтролю рухів. Усунути цю причину досить важко, хоча можливо шляхом концентрації уваги лише на виконуваний дії та за допомогою методів термінового інформування;

5) негативне перенесення рухової навички. Основний шлях попередження або послаблення – раціональна послідовність навчання;

б) порушення вимог до організації уроку, що сприяє виникнення втоми. Учитель зобов'язаний дотримуватися основних принципів навчання, що регламентують хід навчального процесу, фізичні навантаження та м'язове напруження;

7) несприятливість умов: невідповідність місць занять, спортивного інвентарю й устаткування, метеорологічних умов тощо. Заходи, необхідні для нівелювання таких чинників, очевидні.

Знання педагогом причин рухових помилок уможливорює їхнє своєчасне прогнозування та вжиття відповідних заходів. У теорії і практиці фізичного виховання рухові помилки класифіковано і згруповано таким чином:

- помилки в конкретних рухових діях і помилки загальні. Нерозуміння конкретності та загальності помилок зумовлює подовження процесу їхнього виправлення. Для уникнення загальних помилок ефективно повторення основного навчального матеріалу, на якому ґрунтується додатковий;

- помилки індивідуальні та комплексні. Індивідуальних помилок припускаються рідко, зазвичай, частотними є комплексні помилки, тобто спричинення однією помилкою іншої;

- помилки неавтоматизовані й автоматизовані. Неавтоматизовані помилки типові для початкового періоду навчання, їхнє усунення є нескладним. Автоматизовані помилки виникають у результаті багаторазового повторення неправильних рухів, мають стійкий характер і важко піддаються виправленню;

- помилки істотні та незначні. Істотні (грубі) помилки спотворюють основу техніки рухової дії, а тому підлягають терміновому усуненню. Незначні характерні для окремих частин рухової дії, їх нівелюють під час удосконалення дії;

- помилки типові та нетипові. Окремі рухові помилки трапляються найчастіше, тобто мають типовий, масовий характер. Такі помилки можна заздалегідь передбачити.

У практиці масового навчання помилки виявляють у спосіб спостереження з подальшим аналізом. Уміння спостерігати – це передусім уміння аналізувати й оцінювати побачене. Цей процес має бути двостороннім,



тобто йдеться про залучення в нього учителя й учня. Учитель повинен навчити своїх вихованців бачити й аналізувати помилки. Один із ступенів розвитку самоаналізу – взаємне оцінювання дій (контроль за виконанням, суддівство змагань, колективне обговорення тощо).

Критерії оцінювання виконання рухової дії різняться та залежать від завдань навчального процесу:

а) оцінювання шляхом порівняння зі стандартною технікою;

б) оцінювання шляхом порівняння з технікою виконавця, іншого учня;

в) оцінювання шляхом визначення результативності рухової дії.

Формами вираження критеріїв оцінювання є різного роду зауваження вчителя: схвалення або несхвалення, інструктивні вказівки й ін. Проте зауваження не мають бути короткими й малоінформативними – учитель зобов'язаний пояснити й обґрунтувати свою позицію.

Основними методичними вимогами до виправлення помилок є:

– учень повинен зрозуміти, де він припустився помилки, й усвідомити її причини;

– помилки слід виправляти не всі відразу, а послідовно, відповідно до їхньої значущості (з найбільш важливих);

– у своїх рекомендаціях щодо усунення помилки вчитель зобов'язаний враховувати можливості учня на цей час;

– у способах усунення помилок має бути передбачено невілювання причин цих помилок:

а) повторення засвоєного матеріалу;

б) застосування попереджувальних і підготовчих вправ;

в) зміна умов виконання, що стимулює правильність виконання.

Попередження та виправлення помилок особливо потрібне у процесі розучування рухової дії, але ця проблема не втрачає свого значення й на етапі вдосконалення, хоча на якісно іншому рівні.

### **5.1.3. Третій етап – удосконалення рухової дії**

На третьому етапі пріоритетним загальним завданням є формування рухової навички з подальшим її переходом в рухове уміння вищого порядку в умовах його практичного застосування. Для вирішення загального завдання необхідне вирішення таких завдань, як:

- закріплення навички володіння технікою дії;
- розширення діапазону варіативної техніки дії;
- завершення індивідуалізації техніки дії з урахуванням індивідуальних здібностей;
- забезпечення в разі потреби перебудови техніки дії, її подальшого вдосконалення на основі розвитку фізичних якостей.

З огляду на те, що сформована на попередніх етапах навчання автоматизована система рухів здебільшого не відзначається стійкістю та надійністю щодо впливу несприятливих чинників (зміна зовнішніх умов, втома тощо), на третьому етапі належить зміцнити сформований динамічний стереотип, що слугує підґрунтям навички, й водночас збільшити його динамічність для забезпечення можливості пристосування до різних змін зовнішнього середовища.

На цій стадії навчання потрібно працювати над підвищенням якості виконання дії до досягнення індивідуалізації техніки виконання, опануванням різних варіантів основної рухової навички, виробленням уміння використовувати набуту навичку в різних видах рухової

діяльності й над виробленням уміння знову сформувати навички у поєднанні з раніше набутими.

Попри те, що на етапі вдосконалення застосовують увесь комплекс методів, провідне значення мають методи розучування вправи загалом, змагальний та ігровий методи у найбільш різних комбінаціях. Одночасно на фоні зменшення обсягу використання зорових і слухових орієнтирів відбувається зростання ролі рухових відчуттів.

Раніше було згадано, що процес багаторазового повторення рухової дії слугує підґрунтям другого та третього етапів навчання, але для останнього етапу проблема повторень має особливе значення: на цьому етапі повторення більш багаторазове та буває двох видів – просте й варіативне.

Шляхом простого повторення за незмінних умов є можливим закріплення основного варіанта рухової навички: вчитель пояснює та показує стандартну техніку, а учень прагне її скопіювати.

Метою варіативного повторення є надання руховій навичці «гнучкості» для її використання в різноманітних умовах. Для цього повторення рухової дії здійснюють у системі змінних варіантів та умов виконання.

Для підвищення дидактичного ефекту варіативного повторення учитель застосовує такі методи, як:

- ускладнення зовнішніх умов (умови опори, обмеження простору, несприятливі метеорологічні умови й ін.);
- змінюваність фізичного і психічного стану учнів (утома, відвернення уваги, хвилювання й ін.);
- поєднуваність різних дій;
- збільшення фізичних зусиль.

У методичному плані педагог вирішує два завдання:

- а) як організувати повторення дії на одному уроці й у серії уроків;

б) з якою частотою повторення застосовувати на різних етапах засвоєння дії.

У практиці фізичного виховання найчастіше оперують двома способами повторення: розтягнуте (розподілене впродовж значного часового відрізка) та концентроване (реалізоване на меншому часовому зрізі). Як дають підстави стверджувати результати експериментальних дослідів, розтягнуте повторення забезпечує отримання більшого дидактичного ефекту, оскільки осмислення вивченої дії охоплює не лише процес виконання, але й інтервали відпочинку. Крім того, процес засвоєння дії пов'язаний із функціональним пристосуванням організму до м'язової діяльності, яка відбувається не лише у момент виконання дії, але й у період відновлення.

Концентроване повторення використовують у системі форсованого навчання та під час тренувань спортсменів високих розрядів.

Обидва способи відзначаються нерівномірністю характеру розподілу повторень: на першій стадії навчання частота повторень має бути максимальною, потім, у міру формування навички, поступово знижуватися.

Етап закріплення й удосконалення рухової дії характеризується органічним злиттям процесів удосконалення техніки і розвитком фізичних якостей, що забезпечують максимальну ефективність дії. Це найбільш виразно можна спостерігати у спортивному тренуванні.

Контроль та оцінювання процесу вдосконалення рухової дії ґрунтується на використанні таких показників:

- ступінь автоматизації рухів (виконання дії за абстрактної уваги);

- стійкість навички в умовах виникнення втоми (показники: кількість повторень або тривалість дії без порушення її техніки);

- стійкість навички в умовах емоційних зрушень (оцінювання дій у навчальній і змагальній обстановці);
- здатність варіювати виконання дії в особливих умовах;
- ефективність техніки дії за зовнішнім результатом.

## **Семінарське заняття 5. Структура процесу навчання**

### **План**

1. Перший етап – ознайомлення з руховими діями:
  - а) процес формування уявлення про рухову дію;
  - б) особливості використання методів навчання.
2. Другий етап – розучування рухової дії:
  - а) стадії утворення рухового вміння;
  - б) стадії вдосконалення рухового вміння;
  - в) особливості використання методів навчання;
  - г) попередження та виправлення помилок;
  - д) критерії оцінювання ефективності рухової дії.
3. Третій етап – удосконалення рухової дії:
  - а) стадії утворення рухової навички;
  - б) особливості використання методів навчання;
  - в) проблема повторень, кількість і розподіл повторень;
  - г) особливості контролю й оцінювання етапу вдосконалення дії.

### **Контрольні запитання**

1. Дайте визначення терміна «навчання».
2. Визначте, якими компонентами характеризується готовність учнів до навчання руховій дії.
3. З'ясуйте завдання та поясніть послідовність формування уявлень про рухову дію на першому етапі навчання.
4. Розкрийте сутність осмислення та проектування вирішення завдань навчання.

5. Назвіть завдання й обґрунтуйте зміст методу багаторазового повторення вправи на другому етапі навчання.
6. Висвітліть закономірності переходу умінь до формування навички.
7. Перерахуйте групи методів, використовуваних на другому етапі навчання.

### **Експрес-контроль 5. Структура процесу навчання**

1. *Цілеспрямований, систематичний і організований процес формування та розвитку в соціальних суб'єктів характеристик, необхідних їм для виконання яких-небудь функцій, називають:*
  - 1) навчанням;
  - 2) викладанням;
  - 3) вихованням;
  - 4) тренуванням.
2. *Систему рухів, об'єднаних смисловими руховими завданнями, називають:*
  - 1) руховими діями;
  - 2) спортивною технікою;
  - 3) руховою грою.
3. *Педагогічний процес, спрямований на системне засвоєння раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідних рухових навичок, умінь, а також пов'язаних із цим процесом знань, називають:*
  - 1) фізичною освітою;
  - 2) фізичним вихованням;
  - 3) фізичною культурою;
  - 4) фізичним розвитком.
4. *Оптимальний ступінь знання техніки дії, що характеризується автоматизованим (тобто за мінімального контролю з боку свідомості) управлінням рухами, високою міцністю, називають:*

- 1) руховим умінням;
  - 2) технічною майстерністю;
  - 3) руховою обдарованістю;
  - 4) руховою навичкою.
5. *Із перерахованих пунктів:*
- 1) нестабільність,
  - 2) злитність,
  - 3) нестійкість,
  - 4) автоматизованість,
  - 5) зайві м'язові затрати,
  - 6) економічність) вкажіть ті, які є характерними ознаками рухових умінь (підкресліть).
6. *Основною прикметою ознакою рухової навички є:*
- 1) нестабільність у виконанні рухової дії;
  - 2) постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
  - 3) автоматизованість управління руховими діями;
  - 4) нестійкість до дій факторів, що збивають (зустрічний вітер, дощ, погане освітлення місць занять, шум у залі, на стадіоні й ін.).
7. *Увесь процес навчання будь-якій руховій дії охоплює ....., які відрізняються один від одного й особистісними завданнями, й особливостями методики.*  
Вставка-відповідь:
- 1) три етапи;
  - 2) чотири етапи;
  - 3) два етапи;
  - 4) п'ять етапів.
8. *Метою навчання на етапі початкового розучування техніки рухових дій є:*
- 1) сформувати в учнів основи техніки руху, який вивчають, і засвоїти його загалом;
  - 2) завершити формування рухового вміння;

- 3) деталізовано засвоїти й закріпити техніку рухової дії, що вивчають;
  - 4) досягнути злитності та стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії, яку вивчають.
9. *Навчання руховим діям починають з:*
- 1) створення загального першопочаткового уявлення (сміслового, зорового) про рухові дії та способи їхнього виконання;
  - 2) безпосереднього розучування техніки рухових дій за частинами;
  - 3) безпосереднього розучування техніки рухової дії загалом;
  - 4) розучування загальнопідготовчих вправ.
10. *На етапі початкового розучування рухової дії найбільш типовими (тобто, які мають масовий характер) є:*
- 1) невимушене напруження мускулатури в учнів і пов'язана з нею загальна скутість рухів, їхня неточність (за амплітудою та спрямованості);
  - 2) стабільність, злитність, виконання учнями рухових дій;
  - 3) мінімальний контроль з боку свідомості учнів за управлінням рухами (регулювання зусиль, швидкість виконання та спрямуваністю рухів);
  - 4) високий ступінь координації й автоматизації рухів.
11. *У межах одного заняття на етапі початкового розучування техніки рухових дій навчання рухам необхідно проводити:*
- 1) у підготовчій частині заняття;
  - 2) на початку основної частини заняття;
  - 3) в середині основної частини заняття;
  - 4) наприкінці основної частини заняття.
12. *Розпочинаючи безпосереднє розучування техніки рухових дій, учитель передусім обирає провідний метод*



*розучування. Якщо дія порівняльно нескладна за технікою, її краще засвоювати:*

- 1) одразу в цілісному виконанні (метод цілісно-конструктивної вправи);
- 2) за частинами з подальшим об'єднанням окремих частин у ціле (розчленовано-конструктивний метод);
- 3) у різних ігрових ситуаціях (ігровий метод навчання);
- 4) у різних змагальних ситуаціях: «хто правильніше», «хто точніше», «хто краще» тощо (змагальний метод навчання).

*13. Яким методом навчання переважно користуються на етапі початкового розучування техніки складної рухової дії ?*

- 1) методом стандартно-інтервальної вправи;
- 2) методом сполучених дій;
- 3) розчленовано-конструктивним методом;
- 4) методом цілісно-конструктивної вправи.

*14. У процесі навчання руховим діям найбільшу кількість рухових помилок учні припускаються:*

- 1) на етапі початкового розучування техніки рухової дії;
- 2) на етапі поглибленого розучування техніки рухової дії;
- 3) на етапі вдосконалення рухової дії;
- 4) на етапі взаємодії різних за структурою рухових навичок.

*15. Із перерахованих пунктів оберіть ті, якими можна доповнити нижче викладені пропозиції:*

- 1) недостатня загальна фізична підготовленість учнів;
- 2) зменшення під час вправ кількості тих, хто займається, та кількості повторень рухів;
- 3) невпевненість учня у своїх силах, брак рішучості;

- 4) збільшення інтервалів відпочинку між повтореннями рухової дії;
  - 5) порушення вимог до організації уроку, які призводять до передчасного втомлення учнів (підкреслити).
16. *Із перерахованих завдань оберіть ті, якими можна доповнити нижче вказане речення:*
- 1) розучити техніку рухової дії (загалом і за частинами);
  - 2) вилучити грубі помилки, які зумовлюють невиконання дії або її значне спотворення;
  - 3) досягнення злитності фаз і частин техніки рухової дії;
  - 4) навчання різним варіантам техніки дії;
  - 5) формування вмінь застосовувати вивчені дії в різних умовах і ситуаціях (підкреслити).
17. *Етап удосконалення рухової дії продовжується:*
- 1) від 3 до 5 місяців;
  - 2) рік;
  - 3) 2 - 3 роки;
  - 4) упродовж усього часу занять в обраному напрямі фізичного виховання.
18. *Сукупність вправ, прийомів і методів, спрямованих на навчання рухових і інших умінь і навичок, а також на їхнє подальше вдосконалення, називають:*
- 1) методикою навчання;
  - 2) фізичною культурою;
  - 3) фізичною освітою;
  - 4) фізичним вихованням.
19. *Рухові дії (враховуючи ту їхню сукупність, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані й організовані за його закономірностями) називають:*
- 1) фізичними вправами;

- 2) рухливими іграми;
  - 3) рухливими вміннями;
  - 4) фізичним удосконаленням.
20. Упорядковані способи взаємопов'язаної діяльності вчителя й учнів, за допомогою яких досягають міцного засвоєння знань, умінь і навичок, називають:
- 1) методами навчання;
  - 2) руховими діями;
  - 3) методиками навчання;
  - 4) навчанням і викладанням.
21. Для фізичного виховання та спорту притаманні позитивне та негативне перенесення рухових навичок. Основною умовою позитивного перенесення навички є:
- 1) високий рівень професійної майстерності вчителя фізичної культури;
  - 2) наявність структурної подібності в основних фазах (окремих частинах) цих рухових дій;
  - 3) навчання;
  - 4) професійно-педагогічна майстерність.

**Запишіть обрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (картку відповідей)**

Номер	запитання	1	2	3	4	5	6	7
	відповіді							
	запитання	8	9	10	11	12	13	14
	відповіді							
	запитання	15	16	17	18	19	20	21
	відповіді							

### **Завдання для самостійної роботи 5. Структура процесу навчання**

1. Заповніть таблицю «Етапи навчання руховим діям»

Етапи навчання	Мета етапу навчання	Основні педагогічні завдання етапу
----------------	---------------------	------------------------------------

(назвати)		
		1.
		2.
		3.
		4.
		1.
		2.
		3.
		1.
		2.
		3.
		4.

2. Ефективність процесу навчання руховим діям, подовженість переходу від уміння до рівня навички залежить від:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

3. Вкажіть, у якій методичній послідовності відбувається опанування руховою дією. Дайте коротку характеристику:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

4. На першому етапі навчання руховій дії (етап початкового розучування) учні найбільше припускаються рухових помилок, причинами котрих є:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

5. Вкажіть найбільш поширені правила виправлення помилок під час навчання учнів руховим діям:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

6. Формування рухової дії відбувається відповідно до низки законів. Перерахуйте ці закони й дайте їм характеристику (заповніть таблицю).

Закони формування рухової дії	Характеристика закону

7. Під час формування рухової навички в центральній нервовій системі відбувається послідовна зміна трьох фаз перебігу нервових процесів (збудження та гальмування). Дайте характеристику цим фазам.

Заповніть таблицю.

Характеристика фаз перебігу нервових процесів під час формування рухової навички		
Перша фаза	Друга фаза	Третя фаза

## **Тема 6. Методи навчання**

### **План**

- 6.1. Загальні відомості про методи навчання.
- 6.2. Словесний метод навчання.
  - 6.2.1. Загальнопедагогічні методи.
  - 6.2.2. Методичні прийоми.
- 6.3. Наочні методи навчання.
  - 6.3.1. Методи натуральної й опосередкованої демонстрації.
  - 6.3.2. Демонстрація наочних посібників.
  - 6.3.3. Предметно-модельна та макетна демонстрація.
  - 6.3.4. Кіно та відеомагнітофонна демонстрація.
  - 6.3.5. Вибірково-сенсорна демонстрація.
  - 6.3.6. Методи орієнтування.
  - 6.3.7. Методи лідирування та поточного сенсорного програмування.
- 6.4. Практичні методи навчання.
  - 6.4.1. Метод цілісного вивчення дій.
  - 6.4.2. Метод часткового вивчення дій.

### **Література**

1. Куц О. С. Матеріали лекцій для студентів 2-го курсу / О. С. Куц, В. А. Леонова. – Вінниця: ТОВ «Ландо Лтд» – 213 – 312 с.
2. Сулеменков А. В. Методы физического воспитания детей школьного возраста, занимающихся по различным учебным программам. / А. В. Сулеменков М.: ВНИИФК, 2000. – 22 с.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 72 – 90.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2001. – С. 32 – 40.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Богдан, 2006. – С.

### **6.1. Загальні відомості про методи навчання**

Метод в науці та на практиці – це шлях до певної мети. Методи у навчанні – це способи (шляхи) взаємопов'язаної діяльності педагога й учнів, спрямовані на вирішення завдань навчання. Усі методи навчання поділяють на три групи: словесні, наочні та практичні. Оскільки кожен із методів не може бути визнано універсальним, їхнє застосування на практиці має бути взаємодоповнюваними.

У тому разі, коли дії педагога не забезпечують отримання остаточного педагогічного результату, йдеться про методичні прийоми навчання.

Вибір методів і методичних прийомів визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту навчального процесу й навчального матеріалу, підготовленістю учнів, конкретними зовнішніми умовами. Певною мірою вибір методів залежить також від методичної та технічної підготовленості самого педагога.

За формою спілкування педагога з учнями, тобто за формою керування навчальним процесом, розрізняють методи використання слова і методи забезпечення наочності. Для оволодіння технікою рухів є ефективним використання методів практичних вправ.

Майже всі основні грані діяльності педагога у процесі фізичного виховання пов'язані з використанням слова: за допомогою слова передають знання, активізують і поглиблюють сприйняття, формулюють завдання, формують ставлення до них, керують процесом їхнього виконання, аналізують й оцінюють результати,

скеровують поведінку.

«Наочність» у фізичному вихованні трактують досить загально: як залучення всіх органів чуття до відображення дійсності (використання зорових, рухових та інших відчуттів).

Практичний метод, або метод вправ – це такий спосіб застосування засобів фізичного виховання, сутність якого полягає в цілеспрямованому, здебільшого багаторазовому, повторенні певних рухових дій для вироблення рухових умінь і навичок або для розвитку рухових якостей.

## **6.2. Словесні методи навчання.**

### **6.2.1. Загальнопедагогічні методи**

Основними видами словесного передання знань у процесі фізичного виховання є: розповідь, бесіда, пояснення.

#### ***Дидактична розповідь***

Це послідовний, логічний виклад фактів або явищ у їхньому розвитку. Розповідь має бути образною й емоційною. У педагогічній практиці розповідь широко застосовують під час ознайомлення учнів з новою грою, з фактами зі спортивного життя, з епізодами спортивних змагань тощо.

З дітьми молодшого шкільного віку заняття фізичними вправами проводять у формі так званих рухових оповідань: окремі дії – епізоди – розгортаються за ходом розповіді вчителя. Ці дії об'єднують яким-небудь загальним сюжетом.

Дидактична розповідь у фізичному вихованні, як правило, набуває лаконічнішої форми, чому неабиякою мірою сприяє спеціальна гімнастична термінологія.

#### ***Бесіда***

Це послідовний виклад матеріалу у формі запитань-



відповідей, який зазвичай поєднують із поясненням або розповіддю. За педагогічним завданням розрізняють три роди бесід: бесіди для повідомлення нових знань; бесіди для перевірки засвоєних знань; бесіди для з'ясування ступеня усвідомлення учнями своїх дій.

Метою вступних бесід є підготовка учнів до розуміння змісту навчальних завдань, до засвоєння нового навчального матеріалу (наприклад, відтворення раніше опанованого матеріалу, який безпосередньо пов'язаний із вивченням), вирішення низки організаційних питань (поділ тих учнів на підгрупи, вибір місця занять та ін.).

Бесіди для повідомлення нових знань застосовують за можливості використання попереднього досвіду та знання школярів, що забезпечує краще засвоєння ними нового навчального матеріалу (наприклад, підґрунтя процесу навчання стрибкам і метанню – знання законів механіки).

Із кваліфікованими спортсменами бесіди проводять для спільного обговорення занять і виявлення помилок. Бесіда, як і розповідь – це основний метод проведення теоретичних занять із проблем комплексного контролю за фізичною підготовкою тих, хто займається фізичними вправами.

Різновидом бесіди є розбір, який застосовують для аналізу проведених спортивних заходів (змагань, походів).

### ***Пояснення***

Це послідовний виклад закономірностей і правил виконання вправ. На відміну від простого опису в поясненні ґрунтовно висвітлюють докази ефективності певного способу виконання рухів.

Пояснення має бути коротким, правильним і зрозумілим. У ході пояснення увагу учнів слід зосередити на найважливішому; рекомендувати запитання для перевірки засвоєння викладеного, підвищення

самостійності й активності думок учнів. За умови високого рівня складності пояснюваного є доцільним залучення змісту демонстрації.

### **6.2.2. Методичні прийоми словесних методів**

Особливу групу методичних прийомів складають ті, які дають змогу зберігати високу моторну щільність занять і органічно пов'язувати слово з рухом, безпосередньо керувати практичними діями учнів. До таких належать, зокрема:

1) інструктаж – точне, містке словесне пояснення завдання, техніки дій, яку вивчають, або тренувальних вправ і правил їхнього виконання та ін. Це один з основних методичних прийомів, уживаних на різних етапах фізичного виховання;

2) супровідні пояснення – лаконічні коментарі та зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних посібників і натуральних об'єктів або які застосовують під час виконання вправ для скерування та поглиблення сприйняття, виправлення або підкреслення тих або тих особливостей рухів;

3) вказівки та команди – специфічні форми мовного впливу, які відзначаються специфічною лаконічністю наказової форми виконання. Вони належать до основних способів оперативного управління діяльністю учнів. Вказівки використовують також для попереднього інструктажу, постановки й уточнення завдань;

4) наказ як різновид команди – це форма словесного впливу на учнів для спонукання їх до негайного безумовного виконання або припинення дій. Особливістю наказу є його стислість, точність і обов'язковість виконання;

5) словесні оцінки – це загальноприйняті або спеціальні категорії мовного схвалення або несхвалення («добре», «погано» й ін.). Попри своє основне призначення

– бути мірилом досягнутих успіхів, можуть відігравати роль одного зі способів поточної корекції дій: оцінюючи дії учнів за ходом виконання вправи, учитель тим самим повідомляє, чи узгоджені вони з обраним зразком, і відповідно скеровує подальші зусилля учнів;

б) словесні звіти і роз'яснення – це усна інформація, подана учнями на вимогу вчителя або з власної ініціативи, із, за можливості, точним і стислим формулюванням їхніх уявлень про отримане завдання або про виконання вправи. Для вчителя слугують одним з найважливіших джерел інформації про ефективність педагогічного процесу. Крім того, такі методичні прийоми мають істотне значення як спосіб організації і поглиблення сприйняття уявлень та понять, що складаються у процесі фізичного виховання, а також як один із способів самооцінювання та самоконтролю.

Аналогічну роль можуть відігравати взаємоскеровані роз'яснення учнів за завданням учителя для спільного осмислення технічних, тактичних або інших аспектів виконуваних вправ. Цей метод сприяє, крім того, формуванню педагогічних умінь і навичок, оскільки функції вчителя тут частково перекладені на учнів;

7) «самопроговорення», «самонакази» – це методи самонавчання та самовиховання, сутність яких полягає у навмисному відтворенні учнями різних комбінацій вправ та описі характеру їхнього виконання.

Метод самонаказів ґрунтується на використанні зв'язків між словом і рухом, тобто йдеться про введення внутрішньої мови (у формі проговорюваних про себе окремих фраз і слів-наказів, наприклад, «сильніше», «різко», «плавно», «вище», «тримати» й ін.) безпосередньо у процес виконання рухових дій як чинника керування цим процесом.

### 6.3. Наочні методи навчання

До цієї групи методів навчання належать показ рухів у натуральному вигляді або у вигляді безпосередньо спостережуваних зображень. Для забезпечення наочності в такому загальному сенсі застосовують комплекс методів, що ґрунтуються на прямому або опосередкованому сприйнятті вправ, які вивчають, їхніх окремих аспектів, характеристик, умов виконання. Наочні методи за призначенням можна умовно розподілити на такі групи й підгрупи.

#### *Методи натуральної й опосередкованої демонстрації*

**Показ.** У навчальній роботі здебільшого використовують показ фізичних вправ самим учителем або кимось із учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або бути виконаним після пояснення.

Мети показу досягнуто в тому разі, якщо демонстрований рух добре видно всім учням; якщо його виконано технічно правильно; якщо заздалегідь організовано та вибірково спрямовано увагу учнів. Для того, щоб учні чітко бачили рух, варто правильно вибирати місце для її показу – на підвищенні та на певний віддалі від групи. Залежно від форми вправи його потрібно показувати стоячи лицем або боком до класу, а асиметричні вправи – у дзеркальному зображенні. Окрім технічно складні вправи доцільно демонструвати з різних боків кілька разів.

Перший показ має бути виконано на високому технічному рівні, на повну силу та з нормальною швидкістю для того, щоб створити в учнів правильне уявлення про дію загалом. Після цього можна розпочинати показ окремих частин дії або показ зі сповільненою швидкістю для того, щоб учні могли уважно його

продивитись.

Інколи, для попередження найпоширеніших помилок, варто продемонструвати також і неправильні способи виконання дії, яку вивчають. Проте зловживати цим прийомом усе ж не слід.

Для формування більш чітких уявлень про рухові дії, а також для уточнення та поглиблення уявлень, отриманих безпосередньо (на основі натурального показу), використовують допоміжні засоби – опосередковану демонстрацію:

– демонстрація наочних посібників – це демонстрація малюнків, схем, фотографій та ін., на яких відтворено окремі фази рухових дій, ті або ті характеристики рухів і умови їхнього виконання. Це найдавніші традиційні види опосередкованої демонстрації, які, проте, не втратили свого значення й тепер;

– предметно-модельна і макетна демонстрація – це демонстрація елементів техніки фізичних вправ за допомогою муляжів-моделей людини або металевих моделей системи частин руху людського тіла; демонстрація тактичних комбінацій і ситуацій, що виникають під час виконання фізичних вправ, на макеті ігрового майданчика, біговій доріжці тощо;

– кіно - і відеомагнітофонна демонстрація – це, найчастіше, перегляд спеціальних навчальних кінофільмів, відеомагнітофонних записів виконання вправ тощо. Одна з найважливіших переваг цього виду демонстрації полягає у можливості відтворити рух у динаміці, зокрема – в уповільненому темпі, і вичленувати для аналізу окремі фази («стоп-кадри»);

– вибірково-сенсорна демонстрація – це відтворення окремих параметрів рухів за допомогою апаратурних пристроїв. Так, наприклад, для формування уявлень про необхідну частоту рухів її відтворюють за допомогою

метронома та радіоапаратури (акустична демонстрація) або за допомогою світлових електросигналів (світлосигнальна демонстрація);

– методи лідирування та поточного сенсорного програмування – це відносно нова група методів, інтенсивний розвиток якої зумовлений прогресом електроніки й техніки виготовлення автоматичних пристроїв, що набули широкого застосування у фізичному вихованні. Сенс лідирування – у використанні під час виконання вправи певного зовнішнього чинника стимулювання і спрямування виконання вправи, полегшення вирішення рухових завдань тією чи іншою мірою. Приклад цього – натуральне лідирування в бігу (біг за партнером); сенсорне лідирування – біг у заданому темпі під метроном, звук якого передають через репродуктор та ін.;

– метод «термінового інформування». Термінове інформування передбачає екстрене отримання результатів виконання фізичних вправ, об'єктивних відомостей про хід рухів для їхнього корегування (в разі потреби) або збереження заданих параметрів. Така інформація – у вигляді звукових або світлових сигналів – надходить від мініатюрних електронних датчиків, прикріплених на тілі спортсмена.

На сьогодні визнано справедливим припущення, що в міру подальшого впровадження у фізичне виховання ідей кібернетики, біоніки, теорії інформації відбудеться якісний стрибок у розвитку багатьох розділів методики фізичного виховання.

#### **6.4. Практичні методи навчання**

Реалізація цих методів передбачає передусім виконання вправ. У теорії і практиці фізичного виховання терміном «вправа» позначають два різні поняття:

а) вправа як засіб фізичного виховання, тобто спеціально організована рухова дія, наприклад, стрибок, штовхання ядра, сальто назад, стрибок із трампліна й так далі;

б) вправа як метод, тобто спосіб застосування засобів, сутність якого полягає в цілеспрямованому, здебільшого, багатократному повторенні певних рухових дій для або вироблення рухових умінь і навичок, або розвитку рухових якостей. Залежно від конкретного завдання це повторення організовують по-різному.

У тому разі, якщо основне педагогічне завдання, наприклад, під час занять лижним спортом, – це розвиток витривалості, то це передбачає багаторазове повторення циклічних рухів без зміни координаційної структури лижного кроку. При цьому повторення може бути і безперервним, і з перервами. У тому разі, якщо завдання полягає в тому, щоб навчити учнів техніці пересування на лижах, кожне повторення має бути спрямоване на усунення помилок. Відтак, результативність методу вправ детермінована дотриманням низки умов.

*Розглянемо найважливіші умови ефективності використання методу вправ.*

1. Усвідомлення учнем результатів власних дій. Якщо учневі важко оцінити рівень виконання вправи, це повинен зробити учитель. Причому від оперативності надходження інформації залежить ефективність навчання. Важливо відзначити й позитивно оцінювати будь-яку успішну дію учня. Оцінювання не лише зорієнтує учня щодо рівня виконання вправи, але і мобілізує на подальше подолання труднощів.

Окрім знання кінцевого результату вправи, істотне значення має надходження безперервної, так би мовити «надстрокової інформації» – системи сигналів від чутливих органів рухів. З огляду на те, що ця (внутрішня) інформація погано усвідомлювана, досвідчені педагоги

часто організують надходження потрібної додаткової інформації на основі використання зовнішніх орієнтирів: підвішений м'яч, предмети, розташовані в залі або на стадіоні, тощо.

2. Високий ступінь концентрації уваги учня впродовж усього періоду виконання вправи. При цьому присутню роль відіграють вказівки щодо того, на що слід скеровувати увагу, щоб виконати дію правильно. Спроби одночасного вирішення декількох рухових завдань зумовлюють розосередження уваги та зниження ефективності засвоєння вправ.

3. Системність виконання вправи. Іншими словами, вправи потрібно виконувати в такій послідовності, за якої опрацювання кожного нового завдання буде передбачати використання рухового досвіду, раніше накопичених умінь і навичок. За необхідності сформулювати не одну, а кілька нових навичок, рекомендовано починати навчання з тих вправ, у яких є деякі загальні та схожі на наявні в інших вправах компоненти. Так, у лижному спорті навчання починають з двокрокового поперемінного ходу, оскільки в ньому є елементи всіх інших ходів.

4. Успішність методу вправ зумовлена також рівнем розвитку фізичних якостей учнів. Так, без рухових якостей, розвинених до певного рівня, немислиме формування багатьох рухових умінь і навичок, хоча саме останні забезпечують розвиток таких якостей у процесі свого формування. Цей взаємозв'язок між технікою виконання фізичних вправ і рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості необхідно постійно враховувати на всіх етапах навчального процесу.

На перших етапах навчання вправи виконують з малою або середньою інтенсивністю з огляду на таке їхнє завдання, як усунення помилок, засвоєння правильної



форми й ритму рухів. На другому етапі вправи варто виконувати з більшою інтенсивністю та м'язовою силою, що неодмінно призводить до зміни техніки. Наприклад, поштовх під час стрибка в довжину з розгону став сильніший – це означає, що потрібно змінити швидкість розгону й кут відштовхування, тобто перебудувати техніку стрибка.

Вищеописаний прийом навчання називають методом пов'язаної дії. Сутність останнього полягає в удосконаленні за допомогою відповідних спеціальних вправ і методичних прийомів фізичних якостей і технічної підготовки в їхній органічній єдності. Наприклад, практикування кидків ядра однією рукою з-за голови дає змогу ефективно розвивати спеціальні фізичні якості металників списа та зберігати правильну динамічну структуру вправ.

Основними методами засвоєння рухової дії є метод цілісного вивчення дії та метод її вивчення частинами.

### **6.5. Метод цілісного вивчення дії**

Система рухової діяльності людини складається із простих і складних дій. У складних діях окремі рухи відзначаються взаємопов'язаністю та взаємовпливом. Кожна фаза руху, яка розгортається на цей момент, значною мірою зумовлена фазою попередньою та впливає на наступну. Так, висота стрибка досить відчутно залежить від розгону та поштовху.

Переваги методу цілісного вивчення дії визначаються тим, що за такого вивчення не відбувається розриву зв'язків між окремими фазами руху. Проте зважаючи на те, що виконання складної фізичної вправи повністю під час первинного розучування іноді виявляється непосильним, метод цілісного вивчення дії є основним у процесі вдосконалення техніки.

Для подолання труднощів, що виникають під час

первинного виконання цілісної дії, послуговуються спектром методичних прийомів. Розглянемо їх.

1. Послідовний перехід від спрощених (але нерозчленованих) форм цілісної дії до кінцевої, технічно досконалої форми.

2. Застосування орієнтирів і обмежувачів (наприклад, для того, щоб навчити в стрибку «лягати на планку», стрибають у «вікно», змодельоване за допомогою мотузок).

3. Полегшення зовнішніх умов (подолання бар'єрів меншої висоти).

4. Надання додаткової допомоги та використання допоміжних технічних засобів (плавальних дощок, лонжей).

5. Послідовне концентрування уваги на окремих фазах рухів.

6. Виконання імітаційних вправ. Імітаційні вправи виконують, як правило, у невластивих для цього виду спорту умовах (імітація плавальних рухів на суші, рухів ковзанярів або лижного ходу на землі тощо) зазвичай на початку навчання, в уповільненому темпі, здебільшого для створення уявлення про зовнішню форму засвоєння дії, а також з метою виховання рухових якостей. Для уникнення зміцнення неадекватних основній навичці силових координацій застосовувати імітаційні вправи слід з обережністю.

7. Виконання вивченої вправи у повільному темпі.

8. Удосконалення окремих рухів вправи на фоні її цілісного виконання.

Втім, *цілісний метод має низку недоліків:*

1. неефективність цілісного методу для розучування важких і складних вправ;

2. невиправданість витрачання зусиль на виконання легких вправ;

3. нерівномірність засвоєння всіх частин вправи;
4. утруднення процесу вивчення складної вправи через страх або отриману травму.

Отже, очевидно, що для вивчення складних за технікою виконання вправ доцільно використовувати метод вивчення частинами, що уможливить удосконалення окремих частин рухових дій.

### **6.6. Вивчення вправи частинами**

Під час розучування вправи частинами необхідно дотримуватися окремих загальних положень:

- навчання потрібно починати з цілісного виконання (щоб створити повне уявлення про виконувану дію), а потім, за потреби, членувати на частини, елементи для ретельного вивчення. Так, наприклад, під час навчання плаванню у спосіб «кровать» спочатку виконують рух ногами, потім – рухи руками та лише потім – їхнє одночасне виконання; в ході навчання пересуванню на лижах спочатку вивчають ковзаючий крок без допомоги палиць, потім – з палицями;

- ділити на частини тільки малопов'язані смислові елементи, які засвоєні окремо та є координаційно незмінними в разі переходу до дії в її цілісному вигляді, а відтак не потребують корегування під час удосконалення;

- розучування виділених частин необхідно проводити упродовж нетривалого часового відрізка для того, щоб зробити неможливим закріплення розірваних зв'язків цілісної дії;

- окремі частини вправи потрібно вивчати в різних варіантах і урізноманітнювати використані для вдосконалення засоби;

- обов'язково пояснювати учням специфіку аналізованого методу, яка полягає у можливості пришвидшення процесу засвоєння дії та полегшенні

створення уявлення про її цілісність.

З огляду на складність багатьох дій для їхнього засвоєння доводиться залучати особливого роду допоміжні вправи, що на практиці отримали назву «підходящі вправи». Ці вправи простіші, легші для виконання, ніж основна дія, але мають суттєву схожість з нею або з її окремими частинами. Зазвичай підходящі вправи застосовують для полегшення засвоєння або опрацювання якого-небудь окремого технічного прийому. Якщо йдеться про дуже складну техніку рухів, оперують системою підходящих вправ.

Загалом у доборі методу навчання потрібно зорієнтуватися на підготовленість учнів. На практиці здебільшого комбінують декілька методів.

Під час вибору методів потрібно враховувати те, що серед учнів є представники і художнього, і мислительного типу людей. Аналіз досвіду дає підстави стверджувати, що для учня з образно-художнім мисленням прийнятніше використання методу цілісного навчання, словесних методів, але у поєднанні з іншими методами. Врахування психологічних особливостей учнів у ході вибору методу навчання забезпечує інтенсифікацію процесу формування рухових навичок і умінь.

У доборі методу навчання важливим моментом є врахування і типу пам'яті школярів. Окремі вчителі зловживають методами словесного навчання та недооцінюють образність, наочність, попри те, що для більшості учнів притаманний не словесно-абстрактний, а образно-наглядний тип пам'яті.

Отже, метод – це робочий інструмент, що має об'єктивну основу. Вибір оптимального методу залежить від «творчості» кожного педагога у площині реалізації навчального процесу. Відомо, що методів, однаково придатних для навчання в будь-яких умовах школярів

будь-якого віку, не існує. Успіх може досягнути лише той учитель, хто вміло використовує різноманітні методи та методичні прийоми в певній послідовності, з огляду на що постає очевидною потреба однаково доброго володіння всіма методами та вироблення вміння вибирати найбільш результативні саме для цього уроку. Конкретні методи навчання, їхній вибір, крім усього, залежить переважно від завдань уроку.

## **Семінарське заняття 6. Методи навчання**

### **План**

1. Загальні поняття про методи навчання.
2. Словесні методи навчання:
  - 2.1. Загальнопедагогічні методи:
    - дидактична розповідь;
    - бесіда;
    - пояснення.
  - 2.2. Методичні прийоми словесних методів:
    - інструктаж;
    - супровідне пояснення;
    - вказівки та команди;
    - словесні оцінки;
    - «самопроговорення», «самонакази».
3. Наочні методи навчання:
  - 3.1. Методи натуральної й опосередкованої демонстрації.
  - 3.2. Демонстрація наочних посібників.
  - 3.3. Предметно-модельна і макетна демонстрація.
  - 3.4. Кіно і відеомагнітофонна демонстрація.
  - 3.5. Вибірково-сенсорна демонстрація.
4. Методи орієнтування.
5. Методи лідирування та поточного сенсорного програмування.

6. Практичні методи навчання:
  - 6.1. Вивчення дії загалом.
  - 6.2. Вивчення дії частинами.

### **Контрольні запитання**

1. Дайте визначення терміна «метод».
2. З'ясуйте співвідношення словесних і наочних методів.
3. Розкрийте роль методичних прийомів у навчанні з фізичного виховання.
4. Поясніть, коли «вправа» – це метод навчання, а коли – засіб фізичного виховання.
5. Обґрунтуйте принципові відмінності між методами «розповідь», «бесіда» та «пояснення».
6. Перерахуйте випадки використання методичних прийомів: «словесна оцінка», «словесні звіти і роз'яснення», «самопроговорення» та «самонакази».
7. Сформулюйте визначення методу наочності.
8. Укажіть широко використовувані види наочності у практиці навчання фізичному вихованню.
9. Наведіть відомі на сьогодні тлумачення змісту терміна «вправи».
10. Доведіть, дотримання яких умов забезпечує успішність застосування методу вправ.
11. Назвіть переваги та недоліки використання методу вивчення дії загалом.
12. Вкажіть переваги та недоліки використання методу вивчення дії частинами.
13. Перерахуйте методичні прийоми застосування методу вивчення дії загалом.
14. Обґрунтуйте необхідність дотримання загальних положень – і яких саме – вивчення дії частинами.
15. Висвітліть специфіку застосування практичних методів.

## **Експрес-контроль 6. Методи навчання**

1. *Методами фізичного виховання називають:*
  - 1) основні положення, які визначають зміст та організаційні форми навчального процесу відповідно до його загальної мети й закономірностей;
  - 2) керівні положення, які розкривають окремі аспекти застосування того чи того принципу навчання;
  - 3) конкретні причини виконання особистістю рухових дій;
  - 4) способи застосування фізичних вправ.
2. *До специфічних методів фізичного виховання належать:*
  - 1) словесні методи (розпорядження, команди, вказівки) і методи наочного впливу;
  - 2) методи суворої регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи;
  - 3) методи термінової інформації;
  - 4) практичний метод, відеометод, методи самостійної роботи, методи контролю та самоконтролю.
3. *Який із нижчезазначених методів є послідовним виконанням спеціально дібраних вправ для впливу на різні групи м'язів і функціональні системи за типом безперервної або інтегральної роботи?*
  - 1) метод поєднаного впливу;
  - 2) ігровий метод;
  - 3) метод перемінно-безперервної вправи;
  - 4) коловий метод (метод колового тренування).
4. *Методи суворої регламентації вправи розподіляють на:*
  - 1) методи навчання руховим діям і методи розвитку фізичних якостей;
  - 2) методи загальної та спеціальної фізичної підготовки;

- 3) специфічні та загальнопедагогічні методи;
  - 4) ігровий і змагальний методи.
5. *Сутність методів суворо регламентованої вправи полягає в тому, що:*
- 1) кожна вправа спрямована одночасно на вдосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей;
  - 2) вони є зв'язувальною ланкою між запроєктованою метою та кінцевим результатом;
  - 3) вони визначають сувору організацію занять фізичними вправами;
  - 4) кожен вправу використовують у суворо заданій формі й із точно визначеним навантаженням.
6. *Сутність методу поєднаного впливу полягає в тому, що техніку рухової дії:*
- 1) розучують в умовах, де необхідне зменшення фізичних зусиль;
  - 2) удосконалюють в умовах, де необхідне збільшення фізичних зусиль;
  - 3) закріплюють в умовах зовнішніх і внутрішніх перешкоджаючих факторів (перешкодостійкість);
  - 4) виконують у суворо заданій формі й із точно визначеним навантаженням.

**Запишіть обрані Вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5	6
Номер відповіді						

### **Завдання для самостійної роботи 6. Методи навчання**

1. Методам суворо регламентованої вправи властивий значний педагогічний потенціал. У фізичному вихованні вони дають змогу:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_



- 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_

2. Заповніть таблицю «Методи навчання руховим діям і їх характеристика».

Методи навчання	Характеристика методів

3. Заповніть таблицю «Методи розвитку фізичних якостей і їх характеристика».

Методи навчання	Характеристика методів

4. Заповніть таблицю «Методи використання слова (словесні методи) у фізичному вихованні і їхня характеристика».

№ п/п	Словесні методи	Характеристика методів
1		
2		
3		
...		

...		
-----	--	--

5. Заповніть таблицю «Методи забезпечення наочності (наочні методи) у фізичному вихованні та їхня характеристика».

Наочні методи	Характеристика методів

## **Тема 7. Принципи навчання**

### **План**

- 7.1. Загальні положення про методичні принципи.
- 7.2. Принцип свідомості й активності.
- 7.3. Принцип наочності.
- 7.4. Принцип доступності.
- 7.5. Принцип систематичності.
- 7.6. Принцип міцності та прогресу.

### **Література**

1. Арефьев В. Г. Основы теории і методики фізического виховання. / В. Г. Арефьев – Кам'янець-Подільський, 2011. – С. 20 – 28.
2. Куц А. С. Фонд лекцій з теорії і методики фізического виховання / А. С. Куц. – Тема IV. – Вінниця, 1993.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 422 с.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АCADEMA, 2001. – С. 52 – 63.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Богдан, 2006. – С. 110 – 136.

### **7.1. Загальні положення про методичні принципи**

Навчально-виховний процес у сфері фізичного виховання лише тоді буде ефективним, коли його підґрунтям виступають правильні принципи, в яких відображено здебільшого методичні закономірності педагогічного процесу та які, тому, є обов'язковими для реалізації освітніх і виховних завдань. Ідеться про принципи свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності та поступовості у підвищенні вимог. Більшість названих принципів однойменна з відомими загально – дидактичними принципами, оскільки фізичне виховання – це вид педагогічного процесу, який підпорядкований загальним принципам педагогіки. Втім, у сфері фізичного виховання останні конкретизовано та доповнено спеціальними положеннями, в яких окреслено його особливості.

Розглянемо конкретні шляхи реалізації кожного принципу у процесі фізичного виховання.

### **7.2. Принцип свідомості й активності**

Відомо, що розуміння учнем змісту поставленого перед ним завдання та його зацікавлення у вирішенні цього завдання забезпечують інтенсифікацію навчання і виховання фізичних якостей. Таку закономірність покладено в основі принципу свідомості й активності.

Активізацією називають мобілізацію вчителем інтелектуальних, моральних, вольових і фізичних сил

учнів, спрямованих на досягнення завдань навчання і виховання.

Основоположником принципу свідомості й активності у сфері фізичного виховання є П. Ф. Лесгафт. *Зміст принципу відображено у нижчевикладених вимогах.*

1) *Формувати осмислене ставлення і стійкий інтерес до спільної мети й конкретних завдань занять.*

Для цього слід вивчати індивідуальні мотиви і поступово трансформувати їх у соціально значущі, стимулювати активність учнів, спрямовану на досягнення навчальної мети.

Крім осмислення сутності навчального процесу, доцільно формувати стійкий інтерес до спільної мети занять, тобто створювати на заняттях ситуації, що уможливають застосування отриманих знань й умінь на практиці. Ступінь осмислення мети і завдань залежить від вікових можливостей і рівня підготовленості учнів. На перших етапах фізичного виховання ефективно формування елементарних понять, надалі – реалізація прийомів пошукових ситуацій, що передбачають самостійне набуття нових умінь і знань на основі наявних, а також самостійний вибір способів дій в іграх і естафетах.

2) *Стимулювати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил під час виконання фізичних вправ.*

Шляхом аналізу передового досвіду вчителів з'ясовано, що на сучасному етапі найбільш раціональними методичними прийомами, що сприяють стимулюванню свідомого контролю дій учнів під час навчання на уроках, є такі:

- навчання без попереднього показу;
- застосування спеціальних тренажерів і звуколідерів, які забезпечують відчуття правильності рухів, темпу та ритму;

– залучення прийомів ідеомоторного тренування, яке уможливує створення попереднього уявлення про вправу та реалізацію для самоконтролю і самооцінювання;

– здійснення контролю та самоаналізу власних дій і дій товариша, колективу;

– застосування термінового об'єктивного інформування про якість виконання отриманих завдань;

– проведення спеціальної рухової підготовки перед засвоєнням більш складних за технікою вправ;

– навчання дітей управлінню своїм силовим і швидкісним потенціалом;

– практикування музичного супроводу для усвідомлення сутності фізичних вправ, встановлення контролю за якістю їхнього виконання і застосування зусилля, аналізу своїх дій.

*3) Виховувати у школярів творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативність і самостійність.*

До основних прийомів виховання творчого ставлення до занять фізичною культурою належать:

– озброєння школярів спеціальними знаннями з інших предметів навчального плану школи;

– використання взаємонавчання, зважаючи на його виховне значення;

– розвиток творчого потенціалу учнів, яке сприяє вихованню критичного ставлення до себе;

– виховання ініціативності, самостійності та творчого ставлення до навчального процесу шляхом залучення учнів до виконання функцій шкільного активу за умови обов'язкового оцінювання та заохочення педагогом такої громадської діяльності;

– забезпечення емоційності занять.

– Підвищення активності учнів досягають у разі:

– наявності в школі достатньої кількості інвентарю;

- забезпечення зв'язку нового матеріалу з раніше вивченим;
- обрання оптимального темпу навчання для кожного учня;
- використання навчальної праці та її доступність;
- своєчасний контроль і оцінювання результатів діяльності учнів.

Конкретний вибір прийомів і засобів активізації діяльності учнів зумовлений завданнями занять, етапом навчання, характером навчального матеріалу, рівнем підготовленості учнів і здібностей педагога. Завдання вчителя – щодо кожного конкретного учня оптимально можливо враховувати його можливості та відкривати простір для вияву самостійності у навчанні, а також передбачати раціональні форми управління навчальною діяльністю.

### **7.3. Принцип наочності**

Важливість наочності для фізичного виховання детермінована його спеціальним завданням – усебічний розвиток органів відчуття, а також тим, що у цій сфері діяльність учнів має здебільшого практичний характер. Підґрунтям принципу наочності є матеріалістична теорія пізнання зовнішнього світу: «від живого споглядання до абстрактного мислення і від нього до практики».

Навчання розпочинають зі створення уявлення про вправу, яку вивчають, базуючись на її зоровому, слуховому, тактильному та м'язовому сприйнятті. Забезпечують наочність не лише на основі споглядання, але і шляхом мобілізації інших рецепторів. На практиці розрізняють пряму (безпосередню) й опосередковану наочність.

До прямої наочності належить: показування вправи вчителем, підготовленим учнем, її образне описування.

Найбільш поширена форма реалізації прямої наочності – показування вчителя – вимагає особливого розгляду. Проведення останнього має відповідати таким вимогам:

- показувати вправу цілісно або частинами, але так, щоб показування забезпечувало зразок того, що повинен відтворити учень;

- доцільно широко залучати імітаційну демонстрацію для кращого сприйняття;

- під час кожного показування необхідно акцентувати увагу учнів на певних частинах вправи, її деталях;

- у ході першого демонстрування використовувати притаманні кожній вправі найбільш відповідні зони огляду для створення загального уявлення про вправу, яку вивчають;

- у процесі демонстрування вправи слід його коментувати, супроводжувати запитаннями для активізації сприйняття;

- можливо спеціально демонструвати помилки, проте в жодному разі не зловживати.

Різновидом прямої наочності є також образне описування вправи – створення вчителем на базі рухового досвіду яскравого та реального образу руху, який підлягає вивченню. Йдеться про завдання на образне відтворення дій учнями типу «стрибати як зайчик», «вигнути спину як кішка» й ін.

Сутність непрямой наочності полягає у переданні реального зображення вправ за допомогою інших форм (кінограм, замальовок, таблиць, діаграм та ін.) або шляхом добору певних способів підказки темпу та ритму виконання рухових дій, амплітуди рухів тощо.

Учитель повинен прагнути до комплексного використання прийомів наочності з огляду на можливість за такої умови мобілізації всієї сфери сприйняття людини.

#### **7.4. Принцип доступності індивідуалізації**

Принцип доступності й індивідуалізації називають також принципом урахування особливостей учнів і доступності пропонованих їм завдань, що зобов'язує вибудовувати процес навчання і виховання відповідно до їхніх можливостей, з урахуванням віку, статі, рівня попередньої підготовленості, а також індивідуальних особливостей фізичного та духовного потенціалу.

Специфіка реалізації цього принципу окреслена пошуком учителем індивідуального підходу до кожного учня, своєчасним виявленням і наданням допомоги у подоланні тимчасових труднощів окремих учнів, сприянням подальшому розвитку здібностей і схильностей останніх.

Навчати дитину треба не тому, що вона спроможна без особливих зусиль засвоїти на основі досягнутого рівня розвитку, а тому, що на сьогодні їй не під силу, що сьогодні вона зможе зробити тільки за допомогою вчителя, а лише завтра – виконати самостійно.

З огляду на це постає проблема визначення міри доступного.

Доступність фізичних вправ безпосередньо залежить, з одного боку, від можливостей учня, а з іншого – від об'єктивних труднощів, що виникають під час виконання тієї або тієї вправи через притаманні їй особливості: координаційна складність, інтенсивність і тривалість зусиль тощо. Наявність повної відповідності між можливостями та труднощами означає оптимальну міру доступності.



Для визначення міри доступності необхідно:

- знати функціональні можливості організму на різних етапах вікового розвитку школяра, а також межі коливань цих можливостей, зумовлені статевими, індивідуальними особливостями та різноманітними зовнішніми обставинами;

- мати в розпорядженні точні дані про характер вимог до організму щодо використання різноманітних засобів і методів фізичного виховання й уміти практично правильно зіставити їх із можливостями учнів;

- керуватися програмами та нормативами, розробленими та встановленими для того або того контингенту на основі наукових даних і узагальнення передового досвіду.

У методичних умовах для реалізації принципу доступності передбачено такі вимоги:

- дотримуватися наступності фізичних вправ, за якої кожне попереднє заняття – сходинка в найкоротшому шляхові до засвоєння змісту чергового заняття;

- дотримуватися правила: від відомого до невідомого, від засвоєного до незасвоєного, від простого до складного, від легкого до важкого;

- використовувати спеціальні засоби та методи формування безпосередньої готовності до виконання завдань.

## **7.5. Принцип систематичності**

Сутність цього принципу полягає у дотриманні регулярності занять і системи чергування навантажень з відпочинком, а також послідовності занять і взаємозв'язку їхніх змістових складників.

Реалізація принципу систематичності передусім визначається забезпеченням регулярності занять. Відомо,

що функціональні зміни внаслідок виконання фізичних вправ є зворотними. Через 5 – 7 днів позитивні зрушення після проведеного заняття зазнають нівелювання. Для досягнення ефекту нашарування результатів наступних занять на попередні перерви у заняттях повинні складати не більше як 1 – 2 днів. Тому уроки впродовж тижня має бути поставлено в розклад з оптимальним інтервалом; неприпустимо проводити уроки два дні поспіль або навіть через день. Для забезпечення нашарування потрібно широко використовувати самостійну роботу учнів, без якої інколи взагалі неможливо досягнути вагомих позитивних результатів.

Методичне забезпечення занять повинне передбачати вимогу раціонального чергування навантажень і відпочинку, що необхідно для виховання фізичних якостей. При цьому особливо важливим є збереження рівноваги між посильними завданнями та регулярністю занять. Епізодичність проведення занять без певної послідовності у вирішенні завдань може не лише унеможливити позитивні зрушення у фізичному розвитку, а навіть негативно вплинути на організм школярів.

### **7.6. Принцип міцності та прогресу**

У цьому принципі відображено загальну тенденцію щодо вимог до школярів у процесі фізичного виховання, сутність якої – у постановці та виконанні все більш важких завдань, у поступовому наростанні обсягу й інтенсивності пов'язаних із ними навантажень.

Для міцного засвоєння фізичних вправ обов'язковим є передусім забезпечення достатньої кількості повторень, а також постійне підвищення вимог до учнів шляхом постановки перед ними усе нових і нових завдань. При цьому варто враховувати таку закономірність: все вищий рівень підготовленості учнів зумовлює потребу висунення до них більш високих вимог.

Зміст іншої закономірності полягає у вимозі поступового опанування більш складних рухів для набуття ширшого кола умінь і навичок. Наявність значного запасу рухових умінь і навичок сприяє легшому засвоєнню нових рухів та, відповідно, підвищенню здатності до кращої координації рухів. Важливість поступового зростання фізичного навантаження у ході занять детермінована тим, що лише за умови останнього є можливими позитивні зміни в організмі. Для забезпечення подальшого підвищення функціональних можливостей видається необхідним систематичне збільшення обсягу й інтенсивності навантажень.

Прогрес вимог забезпечуватиме отримання позитивних результатів за умови посилення для дітей завдань і пов'язаних із ними навантажень, а також відповідності їхнім віковим та індивідуальним можливостям.

## **Семінарське заняття 7. Принципи навчання**

### **План**

1. Загальні положення про методичні принципи.
2. Принцип свідомості й активності.
3. Принцип наочності.
4. Принцип доступності.
5. Принцип систематичності.
6. Принцип міцності та прогресу.

### **Контрольні запитання**

1. Обґрунтуйте принципову різницю між дидактичними принципами та принципами навчання у фізичному вихованні.
2. Сформулюйте визначення принципу активності.
3. Розкрийте зміст вимог принципу свідомості й активності.

4. Назвіть найбільш раціональні методичні прийоми для реалізації принципу свідомості й активності.
5. Перерахуйте основні прийоми, які сприяють вихованню творчого ставлення до занять фізичною культурою.
6. Висвітліть сутність теорії пізнання зовнішнього світу.
7. Наведіть вимоги до прямої наочності.
8. Окресліть сутність непрямой наочності.
9. Обґрунтуйте необхідність комплексного використання прийомів наочності (прямої та непрямой наочності).
10. Дайте визначення принципу доступності й індивідуалізації.
11. Поясніть зміст терміна «міра доступності».
12. Вкажіть, що необхідно знати для визначення міри доступності.
13. Назвіть вимоги до реалізації принципу доступності.
14. Розгляньте сутність принципу систематичності.
15. Назвіть вимоги до реалізації принципу систематичності.
16. З'ясуйте, в якому співвідношенні знаходяться навантаження і відпочинок, доступність та регулярність занять.
17. Сформулюйте визначення принципу міцності і прогресу в навчанні.
18. Вкажіть, яких положень потрібно дотримуватися для реалізації принципу міцності і прогресу у фізичному вихованні.
19. Поясніть, що необхідно враховувати у реалізації принципу прогресу в навчанні фізичній культурі.

### **Експрес-контроль 7. Принципи навчання**

1. *Укажіть, які принципи використовують у системі фізичного виховання як керівні положення:*
  - 1) загальносоціальні та загальнопедагогічні принципи;

- 2) загальнометодичні принципи;
  - 3) специфічні принципи;
  - 4) загальносоціальні, загальнопедагогічні, загальнометодичні і специфічні принципи.
2. *Укажіть, які з перерахованих принципів є загальнометодичними:*
- 1) принцип свідомості й активності, принцип наочності, принцип доступності й індивідуалізації;
  - 2) принцип безперервності, принцип систематичного чергування навантаження та відпочинку;
  - 3) принцип адаптованої та збалансованої динаміки навантажень, принцип циклічності побудови занять;
  - 4) принцип поступового наростання розвивальних (тренувальних) впливів, принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання.
3. *Який принцип передбачає оптимальне співвідношення завдань, засобів і методів фізичного виховання й можливостей тих, хто займається ?*
- 1) принцип свідомості й активності;
  - 2) принцип доступності й індивідуалізації;
  - 3) принцип науковості;
  - 4) принцип зв'язку теорії з практикою.
4. *Який принцип передбачає планомірне збільшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження в міру зростання функціональних можливостей організму?*
- 1) принцип наочності;
  - 2) принцип доступності;
  - 3) принцип безперервності;
  - 4) принцип поступового нарощування розвивальних (тренувальних) впливів.
5. *Укажіть, який принцип зобов'язує послідовно змінювати спрямованість фізичного виховання відповідно до вікових етапів і стадій людини, тобто в*

*руслі змінюваності періодів онтогенезу й особливо періодів вікового фізичного розвитку організму:*

- 1) принцип науковості;
- 2) принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання;
- 3) принцип систематичності та послідовності;
- 4) принцип усебічного розвитку особистості.

**Запишіть обрані Вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5
Номер відповіді					

### **Завдання для самостійної роботи 7. Принципи навчання**

1. Перерахуйте спеціальні методичні прийоми, які сприяють підвищенню свідомості й активності у фізичному вихованні:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

2. Заповніть таблицю «Форми практичної наочності у фізичному вихованні та їхня характеристика (призначення й засоби)».

Практична наочність у процесі фізичного виховання		
Форма наочності	Призначення	Засоби

3. Заповніть таблицю «Принцип доступності й індивідуалізації у фізичному вихованні та його характеристика».

Принцип доступності й індивідуалізації	
Призначення	Характеристика

4. Перерахуйте критерії (показники), за якими визначають доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні.

Об'єктивні показники	Суб'єктивні показники

5. Заповніть таблицю «Специфічні принципи фізичного виховання та їхня характеристика».

Специфічні принципи фізичного виховання	Характеристика принципів

### Завдання із проблемними ситуаціями

**Проблемна ситуація 1. «Сутність принципів методики фізичного виховання».** Методика лише забезпечує досягнення мети найкоротшим шляхом, коли

ґрунтується на правильних принципах. Є низка принципів, які виражають здебільшого методичні закономірності педагогічного процесу і з огляду це є обов'язковими для вирішення освітніх завдань. Це принципи свідомості й активності, наочності, доступності та індивідуалізації.

*Завдання.* Спробуйте визначити наслідки реалізації педагогічного процесу у разі недооцінення якого-небудь принципу. Розкрийте логіку пошуку й дайте відповідь на це запитання, ілюструючи прикладами із реального професійно-педагогічного середовища.

## **Тема 8. Основи теорії і методики навчання руховим діям**

### **План**

- 8.1. Загальна характеристика знань, рухових умінь і навичок.
  - 8.1.1. Методологічні основи навчання в системі фізичного виховання.
  - 8.1.2. Загальна характеристика знань.
  - 8.1.3. Загальна характеристика рухових умінь.
  - 8.1.4. Загальна характеристика рухових навичок.
  - 8.1.5. Загальні та відмінні ознаки рухових умінь і навичок.
- 8.2. Закономірності розвитку рухової навички.
  - 8.2.1. Уявлення про механізми рухових умінь і навичок.
  - 8.2.2. Взаємодія навичок.
- 8.3. Управління рухами.

### **Література**

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання / В. Г. Ареф'єв. – Кам'янець-Подільський, 2011. – С. 52 – 59.
2. Куц А. С. Фонд лекцій з теорії і методики фізичного виховання / А. С. Куц. – Тема IV. – Вінниця, 1993.



3. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 422 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2001. – С. 52 – 63.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Богдан, 2006. – С. 110 – 136.

## **8.1. Загальна характеристика знань, рухових умінь і навичок**

### **8.1.1. Методологічні основи навчання в системі фізичного виховання**

У загальному значенні навчання – це процес формування готовності до певної діяльності на основі набуття індивідуального досвіду. За способом набуття нового досвіду розрізняють:

- навчання шляхом наслідування;
- навчання шляхом помилок і спроб;
- навчання, організоване іншою особою;
- програмоване навчання;
- навчання з використанням навчальних машин.

Перебіг процесу навчання підпорядкований певним законам психології та фізіології. Методологічною основою навчання в системі фізичного виховання є діалектика теорії пізнання, а підґрунтям процесу пізнання – практика.

Початковий ступінь пізнання пов'язаний передусім із функціонуванням органів чуття. За даними сучасних досліджень, чуттєве відображення людиною об'єктивної дійсності забезпечують відчуття не лише від зовнішніх органів відчуття, але і суглобово-м'язові (кінестетичні, або

пропріоцептивні) відчуття, що надходять від вестибулярного апарату.

Загалом практично йдеться не про окремі відчуття, а про сприйняття, тобто об'єднання окремих відчуттів у цілісний конкретний образ предмет або своєрідне цілісне переживання власних практичних дій.

Під час засвоєння нових рухів людина використовує не всю отриману за допомогою органів відчуття інформацію, а лише ту, яка потрібна для вирішення рухового завдання. Сам же процес його вирішення є послідовністю почергово реалізованих проб, помилок і вдалих дій.

У людини розгортання всіх розумових операцій передбачає спочатку «проговорення про себе» та відтворення «подумки» необхідного образу дії. У наявності описаних процесів і полягає принципова відмінність механізмів формування умінь і навичок у людини від процесу навчання тварин.

### **8.1.2. Загальна характеристика знань**

Початковий етап процесу формування знань, рухових умінь та навичок – це засвоєння учнями спеціальних знань. Джерелом таких знань є словесне пояснення і демонстрування вправ.

У ході навчання вчитель ознайомлює учнів зі спеціальними термінами, способами виконання фізичних вправ, пояснює правила розучування нових вправ. Так створюють образ – модель майбутньої дії. Окреслюють програму дій. До особливої групи знань слід зарахувати ті, які може бути отримано тільки під час виконання фізичних вправ (наприклад, під час розучування стрибків необхідно знати, яка нога є «поштовховою»).

І трудова, і спортивна діяльність може бути успішною лише за умови наявності в людини не тільки

спеціальних знань, але й рухових умінь і навичок. Сформувати їх – одне із завдань фізичного виховання.

Уміння та навички мають і спільні, і відмінні ознаки: до спільних належить те, що засвоювані способи рухів людини реалізовані на основі отриманих знань; а до відмінностей – те, що відрізняються характером способів управління рухами.

### **8.1.3. Загальна характеристика рухових умінь**

Вивчення рухових умінь передбачає вирішення різних конкретних завдань:

а) забезпечити наявність «початкової шкали рухів», тобто навчити управляти простими рухами в основних ланках рухового апарату, створивши тим самим стартову базу для складніших форм рухової діяльності;

б) навчити діям, які буде використано як «підвідні» вправи або як засоби вибіркової дії на розвиток окремих фізичних якостей, здібностей;

в) сформувати та довести до визначеного ступеня досконалості найважливіші рухові вміння й навички, потрібні для повсякденного життя, трудової, спортивної діяльності тощо.

Залежно від характеру вищенаведених завдань і специфіки рухових дій процес навчання руховим умінням набуває низки особливостей.

Уміння виконувати нову рухову дію постає на ґрунті необхідного мінімуму знань про її техніку, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості. Процес набуття вміння охоплює також постійний пошук адекватного способу виконання дії за збереження пріоритетності свідомості в управлінні рухами.

На початкових етапах засвоєння нової вправи певні рухи завжди вимагають свідомої регуляції. У міру тренуваності вони стають більш доцільними, правильними, але лише за умови їхньої свідомої регуляції.

Так, наприклад, під час навчання їзди на велосипеді всю увагу доцільно зосереджувати на дотриманні найважливішого правила – повертати кермо у бік падіння, оскільки перемикання уваги на що-небудь інше на цьому етапі призводить до втрати рівноваги, що й визначає сутність рухового уміння.

З огляду на вищевикладене вважаємо за доцільне навести два найбільш ґрунтовні, на наш погляд, визначення змісту поняття «рухове вміння»

Так, Г. Харабуга вважає, що рухові вміння – це здатність правильно управляти рухами за умови зосередження уваги на способах їхнього виконання.

Л. П. Матвеев та А. Д. Новіков так трактують сутність аналізованого поняття: «Рухове уміння характеризується таким володінням технікою дії, для якої притаманні підвищена концентрація уваги на складених операціях і нестабільні способи вирішення рухового завдання».

#### **8.1.4. Загальна характеристика рухових навичок**

Рухові дії людини завжди доцільні. Способи ж їхнього виконання (техніка), контроль і регулювання можуть бути і неавтоматизованими, й автоматизованими. Частковий автоматизм у виконанні окремих елементів дії є відмінною ознакою рухового акту, названого навичкою. Ступінь автоматизації рухів під час виконання фізичних вправ може різнитися. Наприклад, виконання вправ на колоді та пересування на лижах добре прокатаною лижнею.

У процесі багаторазового повторення рухової дії операції, що їх утворюють, стають усе більш звичними, координаційні механізми дії поступово зазнають автоматизації і – рухові уміння трансформуються в навичку. Втім, для навички притаманне злиття рухів і надійність дії.

Відтак, рухова навичка – це рухові дії, способи виконання яких автоматизовані, тобто не вимагають спеціального зосередження на них уваги (Г. Д. Харабуга, 1874).

Рухову навичку можна також схарактеризувати як такий ступінь володіння технікою дії, за якого управління рухами є автоматизованим і дії відзначаються високою надійністю (Л. П. Матвеев, А. Д. Новіков, 1976).

### **8.1.5. Спільні та відмінні ознаки рухових умінь і навичок**

Спільні для рухових умінь і навичок ознаки, крім засвоєння людиною способів руху на основі набутих знань, передбачають спільність методів і особливостей побудови процесу навчання, залежних від структурної складності сформованих дій. Означена *спільність визначається*:

- а) кількістю рухів і фаз, що утворюють дію;
- б) вимогами до точності рухів у просторі, в часі та за величиною зусиль;
- в) особливостями координації рухів у кожній фазі і загалом, простотою чи складністю ритмічної структури рухової дії;
- г) ступенем участі вроджених і набутих автоматизмів у цьому руховому акті.

Структурна складність зумовлює вибір провідного для початкового розучування дії методу:

- а) прості дії розучують за допомогою методу цілісного вивчення;
- б) складні – частинами і послідовним зведенням їх у єдине ціле.

Мають значення й особливості зв'язків між підготовчою, основною та завершальною фазами дії: в одних випадках доцільно починати розучування з основної частини (наприклад, відштовхування під час стрибків у висоту), в інших – з підготовчої (розмахування та перехід в

упор, зігнувшись в ході навчання підйому розгином на брусах з положення упору), в інших – із завершальної фази (м'яке приземлення в ході навчання стрибкам у 1 – 2 класах); специфіка фізичних якостей, необхідного рівня яких прагнуть досягнути:

а) під час вивчення рухів, що вимагають відносно невисоких і стандартних виявів фізичних якостей (елементарні гімнастичні вправи) використовують методи стандартно-повторної вправи;

б) у ході навчання для досягнення високої спортивної майстерності, що передбачає граничний вияв сили, швидкості або інших фізичних якостей, відпрацьовують систему підготовчих вправ і послуговуються різноманітними методами її застосування. Рухові навички при цьому підлягають формуванню, вдосконаленню та видозміненню залежно від ступеня розвитку фізичних якостей, а на певних етапах і оновленню із трансформацією в нові форми техніки рухів;

в) у процесі вивчення техніки спортивних ігор і єдиноборств (боротьба, бокс, фехтування й ін. рухові дії) забезпечують широкий діапазон варіативних і «рухомих» навичок. Процес навчання доцільно органічно поєднувати з вихованням координаційних і пов'язаних із такими здібностей.

Відмінності між руховими вміннями та навичками (за Л. П. Матвєєвим, 1976) можна представити у вигляді схеми (рис.1).

На основі аналізу схеми зрозуміло, що за умови стереотипного повторення рухів уміння завжди зазнає трансформації.

Роль рухових умінь у процесі фізичного виховання може бути різною: за потреби досягнення міцного й досконалого володіння технікою рухових дій уміння є перехідним на шляху формування рухової навички

явищем; за необхідності розучування допоміжних рухів уміння втрачають статус перехідності, оскільки надалі їх не вдосконалюють для вироблення навички.

З огляду на те, що підґрунтям рухових умінь слугує активне творче мислення, спрямоване на аналіз і синтез рухів, вони мають велике освітнє значення. Вперше на освітню вагу умінь вказав П. Ф. Лесгафт.

Важливість рухових навичок зумовлена їхньою специфікою: пріоритетна особливість навичок – автоматизоване керування рухами. Цінність останнього полягає у звільненні свідомості від необхідності постійного контролю за деталями рухів, що забезпечує, по-перше, полегшення функціонування вищих механізмів керування рухами; по-друге, перемикання уваги та мислення на результат і умови дії.

Автоматизація керування рухами за умови сформованості навички не означає їхньої неусвідомленості: свідомість відіграє пускову, контрольну та регульовальну роль. Людина виконує рухові дії завжди свідомо: наказує собі у потрібний момент реалізувати дію; контролює свідомістю хід і результат дії; свідомо втручається в автоматизований процес керування; видозмінює дію за ходом виконання та зупиняє її.

Виявами злиття рухів у разі вироблення навички є легкість, взаємозв'язок і стійка ритмічність рухової дії. З утворенням досконалої навички пов'язані такі спеціалізовані відчуття рухів і довкілля, як «відчуття води» під час плавання, «відчуття льоду» у процесі бігу на ковзанах, «відчуття м'яча» в іграх тощо.

Надійність рухової дії за наявності навички характеризується підвищеною здатністю зберігати її ефективність на фоні впливу різних несприятливих чинників: незвичного психологічного стану (хвилювання, страху й ін.); знижених фізичних можливостей (стомлення,

погане самопочуття); несприятливих зовнішніх умов (незвична обстановка, погані метеорологічні умови та ін.) й інших перешкод (протидія суперника в єдиноборствах, іграх).

Досконала навичка означає можливість пристосування рухових дій до різних змінних умов їхнього здійснення шляхом часткової змінюваності техніки рухів за збереження її основи.

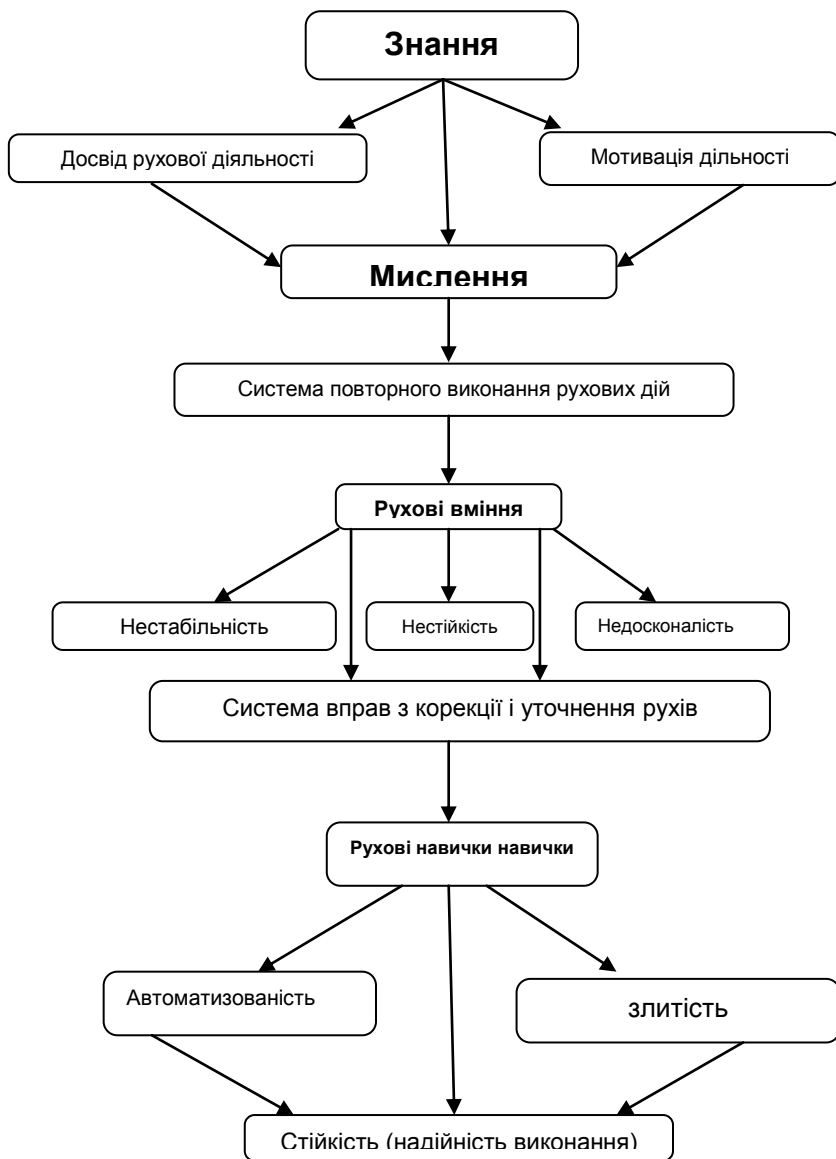
Досить міцна рухова навичка зберігається впродовж багатьох років. Стійкість рухової навички – її цінна ознака в тому разі, коли техніка дії не підлягає в подальшому істотним трансформаціям. Тому небезпечно формувати навичку з нераціональних і тим більше очевидно помилкових способів виконання рухових дій.

Значення навичок у житті людини виняткове. Основоположник вітчизняної педагогіки К. Д. Ушинський із цього приводу зазначав, що якби людина не мала здатності до формування навички, то не могла б піднятися на жодному одну сходинку в своєму розвитку, безупинно затримувана численними труднощами, які можна здолати тільки за допомогою навички, шляхом звільнення розуму та волі для нової роботи та для нових досягнень. Рухові навички відіграють істотну роль у житті людини як одна з граней її готовності до трудової, військової, спортивної та побутової діяльності. Навички слугують основою для вироблення нових умінь.

Рухова діяльність успішна лише за умови наявності як її підґрунтя широкого спектра міцно сформованих навичок. Чим більшим є запас навичок, тим різноманітніша й ефективніша діяльність. У спорті це багато в чому визначає майстерність спортсмена.

Особливо важливими для життя вважають прикладні навички з бігу, плавання, бігу на лижах, у стрибках, метанні тощо.





**Рис. 1. Схема відмінностей між руховими вміннями й навичками**

## **8.2. Закономірності розвитку рухової навички**

### **8.2.1. Уявлення про механізми рухових умінь і навичок**

Процес формування рухових умінь і навичок підпорядкований певним природним закономірностям, значення яких дає можливість учителеві свідомо й ефективно вибудувувати процес навчання.

У руслі сучасних уявлень про фізіологічну природу поведінкових актів людини основою таких визнано механізми рефлекторної діяльності нервової системи. Останні ґрунтовно проаналізували І. М. Сеченов, І. П. Павлов і їхні послідовники. Бачення природи цих механізмів упродовж останнього десятиліття зазнало істотного розширення й уточнення. Фундаментальними у вищезгаданому сенсі на сьогодні є праці П. Д. Анохіна: на базі досліджень із зоології та нейрофізіології умовного рефлексу, а також у площині сучасного кібернетичного підходу до їхнього тлумачення науковець створив учення про «функціональну систему» як фізіологічну структуру поведінкового акту. У положеннях цієї теорії представлено новий ракурс осмислення природи механізмів рухових умінь і навичок.

З точки зору фізіології рухові уміння та навички – це злагоджена, стала система умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Процес утворення цих зв'язків є поступовим.

Складний і безперервний процес формування нової рухової навички умовно членують на три стадії, або фази:

- а) фаза генералізації;
- б) фаза концентрації гальмівно-збудливих процесів;
- в) фаза автоматизації та стабілізації рухової навички.

Для фази генералізації властиве реагування особи, що навчається, не лише на істотні для цього рухового акту подразники, але і на багато інших, особливо схожих із

ними. Збудження, що виникає в корі великих півкуль головного мозку, визначається тенденцією до іррадіювання.

Зовнішніми виявами іррадіації збудження визначено передусім скутість і напруження широкого спектру м'язів (згадайте перші кроки новачка на лижах і ковзанах). Типовим виявом іррадіації збудження є також зменшення амплітуди і пришвидшення темпу рухів. Досить часто широка іррадіація збудження «активує» раніше засвоєні рухи.

У міру збільшення кількості тренувань іррадіацію збудження змінює централізація: рухи стають вільнішими, точнішими, для їхнього виконання потрібно витратити менше м'язової енергії. Цю стадію вважають стадією активних пошуків раціонального способу виконання дії, що передбачає усунення реактивних ускладнень, які виникають в ланках, що рухаються, і використання зовнішніх сил тяжіння, інерції та ін. Пошуки реалізують шляхом зіставлення того, що повинно бути, з тим, що є, тобто заданих і наявних якостей руху.

На цій стадії ще можливі невдачі, помилки, а процес виконання вправи вимагає від того, хто навчається, цілеспрямованості та зосередження уваги. Примітивне керування рухом змінює управління, що ґрунтується на аналізі всієї інформації про рух, що надходить до центральної нервової системи. Останнє контрольоване та регульоване тими, хто навчається, свідомо.

На цій стадії пріоритетну роль відіграє вплив педагога. Для зародження концентрації збудження постає необхідним створення умов для виникнення диференційованого гальмування, яке здійснює педагог (схвалення або заперечення дій).

Ця стадія є стадією формування динамічного стереотипу, тобто вироблення в корі головного мозку

певної послідовності перебігу процесів збудження та гальмування, створення «злагодженої врівноваженої системи внутрішніх процесів» (І. П. Павлов).

На наступній стадії формування рухової навички відбувається автоматизація способів виконання рухів, тобто зниження контролю над ними з боку другої сигнальної системи. Для цієї стадії властиве зосередження довільної уваги в основному на меті дії й умовах його виконання.

Автоматизація аж ніяк не зумовлює обмеження рухових можливостей людини та багатства її психічного життя, навпаки, уможливорює розвиток якісно нових форм рухової і психічної діяльності (наприклад, вирішення тактичних завдань у спортивних іграх і спортивному єдиноборстві).

Утворення динамічного стереотипу й автоматизація способів виконання дій забезпечує цінну можливість під час виконання одного руху внутрішньо підготуватися до наступних рухів. Таке мисленеве випередження цілої серії рухів називають антиципацією. Практичне значення антиципації в трудовій і спортивній діяльності полягає у значному збільшенні швидкості рухових реакцій.

### **8.2.2. Взаємодія навичок**

На ефективності процесу навчання руховій дії істотно позначається взаємодія, «перенесення» навичок, вироблених раніше або сформованих паралельно. На сучасному етапі інтенсивного розвитку науки і техніки, а також появи різноманітних професій проблема перенесення знань, умінь і навичок набуває особливої актуальності – на рівні державної ваги. Полегшувальний вплив раніше засвоєних навичок і умінь на формування нових є одним із найважливіших чинників, що визначають і розкривають об'єктивно наявний зв'язок між фізичним

вихованням, політехнічною освітою та продуктивною працею.

Урахування закономірностей перенесення впливає на правильність реалізації методичних принципів навчання фізичним вправам і виховання фізичних якостей.

Коли учні стикаються з новим руховим завданням, схожим за смисловим змістом із наявним у їхньому попередньому досвіді, вони, природно, намагаються вирішити його у знайомий спосіб або використовують вроджені автоматизми, тобто рухи, виконувані без свідомого контролю. У разі схожості не лише завдань, але і способів їхнього вирішення відбувається перенесення і легке формування навички. Загалом ідеться про те, що навчанню сприяє таке явище, як «позитивне перенесення» (наприклад, сформованість навички метання малого м'яча забезпечує значне полегшення навчання метанню гранати, а також початкового навчання метанню списа).

#### **а) позитивне перенесення навички**

Позитивне перенесення може бути двобічним, обмеженим і узагальненим.

Двобічним, або «перехресним», перенесенням називають перенесення на симетричні органи тіла (наприклад, засвоєні рухи правою рукою або ногою без спеціальної підготовки може бути виконано й лівою).

Шляхом спостереження встановлено, що різним навичкам притаманна різна величина перенесення. Окремі навички, які може бути перенесено на дії, виконувані у схожий за координаційною структурою спосіб, – це навички з обмеженим перенесенням. До них варто зарахувати такі, наприклад, гімнастичні вправи, як підйом верхом, із розгином, уперед ззаду на перекладині та ін. Зважаючи на принцип структурної схожості найважливіших фаз засвоєваних рухів, досягають

послідовності та наступності завдань, а також вибудовують загалом усю систему підготовчих вправ.

Узагальненим перенесення навички називають позитивний вплив засвоєної навички на низку дій, які можуть і не мати структурної схожості з нею (наприклад, важко виявити яку-небудь схожість в рухах велосипедиста та ковзаняра, проте перенесення навички тут реалізовано, причому значною мірою). Узагальненому перенесенню сприяє розуміння спільності принципів, на яких ґрунтуються способи виконання певних дій (наприклад, обгін снаряда в легкоатлетичних метаннях).

#### **б) негативне перенесення навички**

У педагогічній практиці бувають випадки гальмування раніше вивченою навичкою формування нової. Це явище отримало назву «негативне перенесення навички». У процесі навчання частотними є вияви негативного перенесення, пов'язані із перенавчанням неправильно засвоєної техніки або з помилковою асоціацією. Так, новачок, що вивчає біг на ковзанах, відштовхується не всім ребром ковзана, а носком, що зумовлено сформованістю навички відштовхування в ходьбі.

З точки зору фізіології явище негативного перенесення здебільшого потрібно пояснювати наявністю у взаємодіючих навичках не лише схожих, але й відмінних фаз і прийомів виконання.

За наявності у процесі навчання ризиків негативного перенесення навичок може бути вжито певні заходи для попередження або зниження його негативного впливу. При цьому рекомендовано керуватися такими правилами:

1) Розпочинати формування нових навичок тільки після міцного закріплення раніше сформованих.

- 2) Заздалегідь попереджати учнів про можливість помилкових рухів, висвітлюючи їхні причини та пояснюючи спільне та відмінне у взаємодіючих навичках.
- 3) Інколи дотримуватися правила «від простого до складного через ще складніше».
- 4) У разі значної складності окремих елементів навичок їх необхідно вичленувати та закріплювати правильні прийоми виконання окремо за допомогою методу вправ.
- 5) Під час перенавчання неправильно засвоєного руху доцільно повністю змінити весь процес, а тим більше – звичні подразники зовнішнього середовища, які сприяли формуванню попередньої, неправильної навички.

### **8.3. Управління рухами**

За нормальних умов рухова діяльність людини завжди мотивована та доцільна. Рухові акти, яким передують думка про кінцеву мету дії і її результати, традиційно називають довільними.

Психологічна структура довільних дій може бути і порівняно простою, і дуже складною. Для останньої властива наявність між поставленою метою і виконанням дії ще однієї ланки – планування способів виконання. Процес планування, як і яким чином, у якій послідовності потрібно виконувати рухи, для вирішення того або того рухового завдання, називають програмуванням дії.

У практиці навчання новим фізичним вправам уявлення про способи їхнього виконання створюють за допомогою словесного пояснення та показу. Засвоєння складної спортивної техніки – це трудоємний процес, який іноді триває впродовж багатьох місяців. Серед спектра причин важкості засвоєння спортивної техніки варто виокремити таку, як складність керування рухами, що пов'язана з високою рухливістю ланок людського тіла.

Відтак, чим вищою є рухливість тієї або тієї ланки і чим більшу кількість її частин задіяно у виконанні руху, тим важче забезпечити точність керування, оскільки між ланками, що рухаються, і їхніми частинами неминуче утворюються так звані реактивні сили (сили механічної взаємодії). Навіть випадкові відхилення однієї ланки можуть зумовити більше відхилень інших ланок.

Рухи, як відомо, є наслідком напруження м'язів під впливом нервових імпульсів. У тілі людини нараховують понад 600 м'язів. Труднощі управління м'язами пов'язані не лише із надходженням нервових імпульсів, але також із впливом зовнішніх сил: сили тяжіння частин тіла і їхніх інерційних сил; сили опору середовища (вітру, води) або супротивника; реакції опори тощо. З огляду на те, що останні існують і діють незалежно від людини, практично впливати на них вона не може, однак спроможна здолати і використовувати їх за допомогою безперервно пристосованої зміни м'язового напруження. Так, наприклад, для виконання двох і більше однакових рухів буває потрібне різне м'язове напруження залежно від дії зовнішніх сил (так звані «додатки»).

Процес керування ґрунтується на принципі зворотного зв'язку з вхідними у неї центральними апаратами пам'яті, зіставлення та корегування, які несуть інформацію про поточний стан м'язів і про результати виконаного руху. Отримана інформація підлягає аналізу та синтезу: відбувається зіставлення й оцінювання ходу виконання руху з його проектом.

За наявності в рухах відхилень від обраної первинної програми відбувається внесення в них поправок і проведення необхідної доцільної корекції. Так, наприклад, якщо м'яч під впливом вітру несподівано змінює траєкторію польоту, спортсмен повинен відповідно змінити напрям своїх рухів. Загалом для процесу



керування рухами властивий коловий рефлекторний зв'язок, завдяки якому координація нових рухів розвивається поступово на основі досвіду та виконання вправ, контрольованих і регульованих свідомістю.

## **Семінарське заняття 8. Основи теорії і методики навчання руховим діям**

### **План**

1. Загальна характеристика знань, рухових умінь і навичок.
  - 1.1. Методологічні основи навчання у системі фізичного виховання.
  - 1.2. Загальна характеристика знань.
  - 1.3. Загальна характеристика рухових умінь.
  - 1.4. Загальна характеристика рухових навичок.
  - 1.5. Загальні та відмінні ознаки рухових умінь і навичок.
2. Закономірності розвитку рухової навички.
  - 2.1. Уявлення про механізми рухових умінь і навичок.
  - 2.2. Взаємодія навичок.
3. Управління рухами.

### **Контрольні запитання**

1. Сласифікуйте способи навчання з фізичного виховання за способом набуття нового досвіду.
2. Обґрунтуйте, що є методологічною основою навчання у системі фізичного виховання.
3. Вкажіть, що визнано основою змісту на початковому етапі у процесі формування знань, рухових умінь і навичок.
4. Назвіть спільне та відмінне в уміннях і навичках.
5. Перерахуйте засоби вирішення завдань навчання руховим умінням.
6. Поясніть роль свідомої регуляції навчання у формуванні рухових умінь.
7. Висвітліть сутність рухового уміння.

8. Зазначте відмінну ознаку рухової навички від умінь.
9. Дайте визначення терміна «навичка».
10. Укажіть загальні ознаки умінь і навичок, як їх визначити і які методи використовують під час початкового розучування дії.
11. Зобразіть схему визначення відмінностей між руховими уміннями та навичками.
12. Обґрунтуйте, яку роль відіграють рухові навички в житті людини.
13. Поясніть, що складає фізіологічну основу уявлення про природу поведінкових актів людини.
14. Перерахуйте стадії (фази), які умовно виокремлюють у процесі формування нової рухової навички.
15. Розкрийте сутність процесу іррадіації збудження та назвіть її вияви.
16. Обґрунтуйте роль педагога на стадії іррадіації.
17. Розкрийте зміст стадії формування динамічного стереотипу.
18. Висвітліть зміст фази концентрації гальмівно-збудливих процесів.
19. Охарактеризуйте зміст фази автоматизації та стабілізації рухової навички.
20. Поясніть роль педагога на стадії автоматизації та стабілізації рухової навички.
21. Укажіть, яка закономірність слугує підґрунтям стадії формування динамічного стереотипу.
22. Опишіть значення для навчання руховій дії взаємодії («перенесення») навичок.
23. Обґрунтуйте закономірності перенесення навичок.
24. Розкрийте зміст позитивного перенесення навички.
25. Висвітліть сутність негативного перенесення навички.
26. Перерахуйте заходи, які необхідно вживати для попередження або зниження негативного впливу перенесення навички.

27. Поясніть, у чому полягають труднощі керування рухами.

### **Експрес-контроль 8. Основи теорії і методики навчання руховим діям**

1. *Оптимальний рівень знання техніки дії, який характеризується автоматизованим (тобто за мінімального контролю з боку свідомості) управлінням, рухом високої точності, міцності та надійності виконання, називають:*
  - 1) руховим умінням;
  - 2) технічною майстерністю;
  - 3) руховою обдарованістю;
  - 4) руховою навичкою.
2. *Із перерахованих пунктів укажіть ті, які є характерними (прикметними) ознаками рухового уміння:*
  - 1) нестабільність;
  - 2) злитість;
  - 3) нестійкість;
  - 4) автоматизованість;
  - 5) надлишкові м'язові витрати;
  - 6) економічність
3. *Основною прикметною ознакою рухової навички є:*
  - 1) нестабільність у виконанні рухової дії;
  - 2) постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
  - 3) автоматизованість управління руховими діями;
  - 4) нестійкість до дії перешкоджаючих факторів (зустрічний вітер, дощ, погане освітлення місць занять, шум у залі тощо).
4. *Із перерахованих пунктів виберіть ті, якими можна доповнити речення Вирішальну роль, яка впливає не тільки на термін, але й на якість засвоєння рухових дій, відіграє*

- 1) вроджені здібності учнів;
- 2) вік учнів;
- 3) координаційна складність рухової дії;
- 4) професійна компетентність викладача;
- 5) рівень мотивації, свідомість і критичне мислення учнів.

5. *Увесь процес навчання будь якій руховій дії охоплює..., які відрізняються один від одного й індивідуальними завданнями, й особливостями методики. Вставка – відповідь:*

- 1) три етапи;
- 2) чотири етапи;
- 3) п'ять етапів.

6. *У фізичному вихованні відбувається позитивне і негативне перенесення рухової навички. Основною умовою позитивного перенесення навички є:*

- 1) високий рівень професійної майстерності вчителя фізичної культури;
- 2) наявність структурної схожості в основних фазах (окремих ланках) цих рухових дій;
- 3) дотримання принципу свідомості й активності;
- 4) урахування індивідуальних особливостей учнів.

**Запишіть обрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5	6
Номер відповіді						

## Завдання для самостійної роботи 8. Основи теорії і методики навчання руховим діям

1. Заповніть таблицю «Етапи навчання руховим діям»

Етап навчання (назва)	Мета етапу навчання	Основні педагогічні завдання етапу
		1.
		2.
		3.
		4.
		1.
		2.
		3.
		1.
		2.
		3.
		4.

2. Ефективність процесу навчання руховим діям, подовженість переходу від уміння до рівня навички залежить від:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

3. Вкажіть, у якій методичній послідовності відбувається опанування руховою дією. Дайте коротку характеристику:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

4. На першому етапі навчання руховій дії (етап початкового розучування) учні припускаються найбільше рухових помилок, причинами котрих є:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

5. Вкажіть найбільш поширені правила виправлення помилок під час навчання учнів руховим діям:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

6. Формування рухової дії відбувається відповідно до низки законів. Перерахуйте ці закони й дайте їм характеристику (заповніть таблицю).

Закон формування рухової дії	Характеристика закону

7. Під час формування рухової навички в центральній нервовій системі відбувається послідовна зміна трьох фаз перебігу нервових процесів (збудження та гальмування). Дайте характеристику цим фазам. Заповніть таблицю.

Характеристика фаз перебігу нервових процесів під час формування рухової навички		
Перша фаза	Друга фаза	Третя фаза

## **Тема 9. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей**

### **План**

- 9.1. Загальна характеристика рухових якостей.
  - 9.1.1. Перенесення фізичних якостей.
  - 9.1.2. Віковий розвиток рухових якостей.
- 9.2. Сила і методи її розвитку.
- 9.3. Швидкість і методика її розвитку.
- 9.4. Витривалість і методи її розвитку.
- 9.5. Гнучкість і методи її розвитку.
- 9.6. Спритність і методи її розвитку.

### **Література**

1. Давиденко О. В. Педагогічні і фізіологічні аспекти оцінки швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку / О. В. Давиденко, В. В. Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 29–33.
2. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – С.189–322.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Шабар, 1997. – 208 с.
4. Масляк І. Співвідношення рівня розвитку спритності та витривалості з вестибулярною стійкістю у дітей молодшого шкільного віку / І. Масляк // Молода спорт. наука України: зб. наук. статей з галузі фізич. культ. та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 2. – С. 226–231.
5. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі

сили і витривалості) / С. І. Присяжнюк. – Львів: ЛДДФК, 2001. – 17 с.

6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2001. – С. 74 – 142.

### **9.1. Загальна характеристика рухових якостей**

Руховими, або фізичними, якостями традиційно називають окремі грані рухових можливостей людини, які забезпечують виконання фізичної вправи з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю й гнучкістю.

У теорії і практиці фізичного виховання термінами «рухові» та «фізичні» якості послуговуються як синонімічними. Проте для називання дій, пов'язаних із центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами, вживають термін «рухові якості»; а для представлення біомеханічної характеристики рухів – термін «фізичні якості».

Рухові якості традиційно поділяють на відносно самостійні групи: швидкісні, силові тощо. Проте такий поділ певною мірою є штучним, оскільки в «чистому» вигляді жодну з названих якостей не спостережено. На сучасному етапі залишаються на етапі розроблення і класифікація рухових якостей, і механізм їхнього вияву.

Кожна рухова якість складається з компонентів, які інколи залежать від морфологічних особливостей (сила та швидкість значною мірою залежать від росту й ваги), а інколи – від особливостей функціонування регулювальних систем (спритність – від центрально-нервових процесів).

Серед компонентів рухових якостей виокремлюють **загальні** та **спеціальні**. Загальні властиві декільком руховим якостям (наприклад, вольова якість



наполегливості – різним видам вияву витривалості). Спеціальні компоненти зумовлюють специфічність якої-небудь однієї якості (рухливість суглобів під час розвитку гнучкості).

Завдяки наявності загальних компонентів є можливим перенесення тренуваності однієї якості на інші.

### 9.1.1. Перенесення фізичних якостей

Розрізняють два види перенесення рухових якостей: пряме й опосередковане. В разі **прямого** перенесення зміна однієї рухової якості (наприклад, сили) безпосередньо призводить до зміни іншої (наприклад, покращення швидкісних якостей). Опосередковане перенесення відзначається створенням лише передумов для поліпшення якої-небудь якості в ході розвитку інших. Так, збільшення статичної сили розгиначів ніг безпосередньо зумовлює поліпшення результатів у швидкісному бігу. Втім, подальші тренування сприятимуть зростанню швидкості.

Пряме й опосередковане перенесення може бути або однорідним, або різнорідним. **Однорідним** називають перенесення однієї і тієї самої якості на різні рухи. Найбільші величини такого перенесення спостережено у вправах на витривалість, оскільки в усіх тривалих вправах результат залежить передусім від можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Істотний вплив на величину однорідного перенесення має схожість координаційних структур вправ (перенесення між бігом і ходьбою на лижах є вищим, ніж між бігом і плаванням).

**Різнорідним** перенесенням називають перенесення між різними руховими якостями (наприклад, між витривалістю та силовими якостями, витривалістю і швидкісними якостями). Як правило, величина такого перенесення порівняно невелика, а вияв помітний лише у

спортсменів старших розрядів. Різномірне перенесення зумовлюють ті самі фактори, що й однорідне.

Перенесення якостей може бути взаємним (наприклад, виховання силових якостей передбачає вдосконалення швидкісних, а розвиток швидкісних – покращення силових) і **однобічним** (наприклад, розвиток швидкості супроводжується вдосконаленням реакції, однак поліпшення часу реакції ніяк не позначається на розвитку швидкості руху).

Розмежують також позитивне та негативне перенесення. **Позитивним** вважають таке перенесення, за якого розвиток однієї якості призводить до вдосконалення іншої (наприклад, збільшення динамічної сили – до зростання швидкості рухів). Підґрунтям такого перенесення слугує схожість координаційних механізмів у різних вправах, аналогічність механізмів енергозабезпечення й ін. **Негативне** перенесення відзначається тим, що виховання однієї якості не сприяє зростанню іншої, що відбувається здебільшого через невідповідність навіть негативної взаємодії між енергетичними й іншими механізмами у різних вправах. Найбільш небезпечне негативне перенесення у багатоборстві.

Урахування перенесення якостей і знання чинників, які його визначають, важливе з огляду на вибір тренером, учителем засобів тренування, вдосконалення, у рамках класного уроку необхідних рухових якостей зокрема, а також на можливість підвищення ефективності навчально-виховного та тренувального процесу загалом.

### **9.1.2. Віковий розвиток рухових якостей**

Віковий розвиток рухових якостей характеризується гетерохронністю (несвоєчасністю). Останнє означає, що різні рухові якості досягають свого природного

максимального розвитку в різному віці (наприклад, швидкісні якості – в 13–15 років, силові – у 24–30 років).

Гетерохронність зміни рухових якостей особливо виразно виявляється у період статевого дозрівання, коли зазнають різкого збільшення темпи розвитку швидкісно-силових якостей на фоні зупинки в розвитку або навіть певного регресу координації рухів. Такі перетворення пов'язані зі зміною нейродинаміки: підвищенням збудливості, рухливості нервових процесів, появою стимулюючих виявів швидкісно-силових якостей і гальмівних координаційних можливостей.

Періоди, для яких властиві значні зміни у віковому розвитку організму, названо критичними, або позитивними (чуттєвими), періодами. В продовж періодів спеціальне тренування є найбільш ефективним для вдосконалення певних якостей (Кузнєцова З. І., 1975). Розвиток різних рухових якостей відбувається протягом відповідних їм позитивних періодів. Притаманні останнім віковим періодам залежать від багатьох чинників, серед яких одним із найважливіших є кліматогеографічні особливості проживання дітей.

## **9.2. Сила та методика її розвитку**

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Сила характеризується взаємодією двох тіл (спортсмена та приладу) та безперервною змінністю в часі. З огляду на це для оцінювання сили, потрібної для виконання різних рухів, необхідно оцінювати або максимальну силу руху, або силу за певний проміжок часу. М'язову силу можна реєструвати і без приладів, і за допомогою спеціальної апаратури. Максимальну силу руху визначають за найбільшою вагою, яку людина здатна підняти (важкоатлетичне двоєборство); силу за певний

проміжок часу – за допомогою механічних або електронних приладів (вимірюють певну групу м'язів).

У ході наукових досліджень і на практиці з'ясовано існування різних видів сили. Розрізняють передусім статичну та динамічну сили, що певною мірою взаємопов'язані. Так, між рівнями статичної та динамічної сили в рухах із невеликими обтяжуваннями або опором взаємозв'язків немає, а в разі збільшення ваги обтяження чи сили опору величина динамічної сили виявляє залежність від рівня розвитку статичної сили (наприклад, швидкість вильоту маленького ядра або молота).

Спортивні рухи досить часто передбачають вимогу вияву сили за дуже короткий час. Силу, виявлену в таких рухах, називають вибуховою, а рухи – швидкісно-силовими.

Власне силові рухи або можливості виявляються у статичних режимах і повільних рухах за напруження м'язів в одному з трьох режимів:

– **ізометричному** – режим без змінюваності довжини м'яза; переважає під час утримання поз;

– **міометричному** – режим зменшення довжини м'яза на фоні незмінюваності напруження; відповідає фазі скорочення м'язів у циклічних і балістичних рухах;

– **пліометричному** – режим подовження м'яза під час його розтягання; властивий для рухів, пов'язаних із замахами, присіданнями, відштовхуваннями.

*Вияв сили залежить від:*

– фізіологічного поперечника м'язів;

– ступеня збудження нервових центрів, що відповідають за скорочення цього м'яза;

– хімічної активності м'язової тканини;

– техніки виконуваного руху (стану опорно-рухового апарату у момент вияву сили).

За інших умов сила та вага спортсмена є прямо залежними (важкоатлети, борці прагнуть збільшити силу за рахунок збільшення м'язової маси, тобто отримати **абсолютну** силу – сумарну силу найважливіших м'язових груп у певному русі).

Для більшості спортивних вправ набагато важливіші показники **відносної** сили, тобто сили, що припадає на 1 кг ваги спортсмена. За результатами численних досліджень встановлено, що відносна сила м'язів-розгиначів ніг у В. Брумеля та І. Тер-Ованесяна у декілька разів більша, ніж у інших майстрів спорту. Можливо, із цим фактором варто пов'язувати видатні результати вищезгаданих спортсменів.

Підвищення рівня розвитку відносної сили можливе лише шляхом збільшення абсолютної сили. При цьому видається доцільним добирати такі вправи, виконання яких не спричиняло б збільшення м'язової маси, а відтак, і ваги спортсмена. Спроби збільшення відносної сили шляхом зменшення власної ваги були малоефективними.

На сьогодні розроблено широкий *спектр методів виховання сили*. Розглянемо їх.

1) **Метод максимальних зусиль** – це метод застосування граничних тренувальних обтяжень, величину яких, як правило, складають 80–90 % від рекордного досягнення спортсмена. Цінність цього методу – у можливості вдосконалення внутрішньої та міжм'язової координації, а також вияві максимального м'язового напруження.

Питання про доцільність залучення методу максимальних зусиль вирішують, зважаючи на кваліфікацію спортсмена, період підготовки, завдання тренування тощо. Найбільш поширений у тренуванні висококваліфікованих спортсменів.

2) **Метод повторних зусиль**. Сутність методу полягає у підніманні спортсменом неграничної ваги, що

дорівнює 40 – 70 % від максимального навантаження. Встановлено, що робота з обтяженнями саме такої ваги забезпечує зростання сили.

Метод повторних зусиль досить ефективний у тренуванні спортсменів середнього класу. У поєднанні з методом максимальних зусиль ним послуговуються також спортсмени високої кваліфікації. Цей метод вважають основним під час виховання силової витривалості.

3) **Метод динамічних зусиль** – це метод, результативний щодо розвитку швидко-силових якостей практично в усіх видах спорту. У тренуванні спортсменів високого класу оперують граничними для цього руху обтяженнями, які не спотворюють техніку руху.

4) Часто використовуваним у тренуванні спортсменів високого класу є так званий **ударний метод** (різновид методу динамічних зусиль). Специфіка розвитку динамічної сили за допомогою цього методу визначається завданням опору не у вигляді зовнішнього обтяження, а у вигляді кінетичної енергії, яку потрібно різко погасити (наприклад, сплигнути з підвищення й одразу, відштовхнувшись, стрибнути вгору або вперед).

5) **Ізометричні методи** – це методи, реалізація яких спрямована на досягнення короточасного максимального м'язового напруження без видимих зовнішньо переміщень. У ході наукових досліджень і на практиці з'ясовано низьку ефективність для розвитку сили лише ізометричних вправ. У видах спорту циклічного характеру, які потребують вияву силової витривалості, застосування ізометричних методів визнано недоцільним.

Проте ізометричні вправи мають низку переваг, що пояснює їхнє залучення у практику фізичного виховання: вони прості, їхнє використання не вимагає наявності складного устаткування, забезпечує вибірковий вплив на

певні групи м'язів, не пов'язане зі значними енерговитратами.

Ізометричні вправи варто виконувати у положеннях, відповідних певним моментам вправи. Зазвичай їх уводять у тренувальні заняття в незміненому вигляді впродовж 8–10 тижнів, по 15–20 хв. у кожному занятті. Найбільш поширені з ізометричних вправ: присідання, жим ногами, рухи ногами на спеціальному верстаті тощо.

У тих видах спорту, де силові вправи виконують роль спеціально-підготовчих, їх доцільно проводити на початку тренувального заняття, бо зростання сили можна досягнути за умов, коли організм ще не стомлений попередньою роботою. Необхідно пам'ятати про вимогу періодичної змінюваності таких вправ з огляду на швидку адаптацію до них організму.

Зважаючи на вікові особливості школярів, практикування силових вправ на уроках фізичного виховання має бути обмеженим. У молодшому шкільному віці не слід форсувати розвиток власне силових здібностей, а тому вправам варто надавати швидкісно-силової спрямованості з обмеженням статичних компонентів. Проте повністю вилучати останні з фізичної підготовки школярів не потрібно, тому що, наприклад, вправи, пов'язані зі збереженням статичних поз, корисні для вироблення правильної постави.

Типовими засобами розвитку сили школярів є загальнорозвивальні вправи з предметами, лазіння похилою лавкою (7–9 років).

### **9.3. Швидкісні здібності й основи методики їхнього виховання**

Швидкісними здібностями називають можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій упродовж мінімального для певних умов проміжку часу. Розрізняють елементарні та комплексні форми вияву

швидкісних здібностей. До елементарних форм належать швидкість реакції, швидкість одинарного руху, частота (темп) руху.

Усі рухові реакції, що здійснює людина, поділяють на дві групи: прості та складні. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) – це проста реакція. Прикладами такого виду реакцій є початок рухової дії (старт) у відповідь на постріл стартового пістолета в легкій атлетиці або в плаванні, припинення нападаючої чи захисної дії в єдиноборствах або під час спортивної гри за свистком арбітра тощо. Швидкість простої реакції визначають за так званим латентним (прихованим) періодом реакції – тимчасовим відрізком від моменту появи сигналу до моменту початку руху. Латентний час простої реакції в дорослих, як правило, не перевищує 0,3 с.

Складні рухові реакції трапляються в тих видах спорту, що характеризуються постійною та раптовою зміною ситуації дій (спортивні ігри, єдиноборства, гірськолижний спорт тощо). Більшість складних рухових реакцій у фізичному вихованні та спорті – це реакції «вибору» (коли з декількох можливих дій потрібно миттєво вибрати одну, адекватну цій ситуації).

У низці видів спорту такі реакції водночас є реакціями на рухомий об'єкт (м'яч, шайба тощо).

Часовий інтервал, витрачений на виконання одинарного руху (наприклад, удар у боксі), теж характеризує швидкісні здібності. Частота, або темп, рухів – це кількість рухів за одиницю часу (наприклад, кількість бігових кроків за 10 с).

У різних видах рухової діяльності елементарні форми вияву швидкісних здібностей виступають у різних поєднаннях і в сукупності з іншими фізичними якостями та технічними діями. У такому разі йдеться про комплексний



вияв швидкісних здібностей. До них належать: швидкість виконання цілісних рухових дій, здатність якнайшвидше набрати максимальну швидкість і здатність тривалий час підтримувати її.

Для практики фізичного виховання найбільше значення має швидкість виконання людиною цілісних рухових дій у бігу, плаванні, пересуванні на лижах, велоперегонах, веслуванні тощо, а не елементарні форми її вияву. Однак ця швидкість лише побічно характеризує швидкість людини, оскільки вона зумовлена не тільки рівнем розвитку швидкості, а й іншими факторами, зокрема технікою володіння дією, координаційними здібностями, мотивацією, вольовими якостями й ін.

Здатність якнайшвидше набрати максимальну швидкість визначають за фазою стартового розгону, або стартової швидкості. У середньому цей час становить 5–6 с. Здатність якомога довше втримувати досягнуту максимальну швидкість називають швидкісною витривалістю та визначають за дистанційною швидкістю.

В іграх і єдиноборствах є ще один специфічний вияв швидкісних якостей – швидкість гальмування, коли внаслідок зміни ситуації необхідно миттєво зупинитися та розпочати рух в іншому напрямку.

Вияв форм швидкості та швидкості рухів залежить від низки факторів:

- 1) стану центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату людини;
- 2) морфологічних особливостей м'язової тканини, її композиції (тобто від співвідношення швидкісних і повільних волокон);
- 3) сили м'язів;
- 4) спроможності м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений;

5) енергетичних запасів у м'язі (аденозинтрифосфорна кислота – АТФ і креатинфосфату – КТФ);

б) амплітуди рухів, тобто від ступеня рухливості в суглобах;

7) здатності до координації рухів під час швидкісної роботи;

8) біологічного ритму життєдіяльності організму;

9) віку та статі;

10) швидкісних природних здібностей людини.

Із фізіологічної точки зору *швидкість реакції залежить від швидкості перебігу таких п'яти фаз:*

1) виникнення збудження в рецепторі (зоровому, слуховому, тактильному й ін.), що бере участь у сприйнятті сигналу;

2) передачі збудження до центральної нервової системи;

3) переходу сигнальної інформації нервовими шляхами, її аналізу та формування еферентного сигналу;

4) проведення еферентного сигналу від центральної нервової системи до м'яза;

5) порушення м'яза та появи в ньому механізму активності.

Максимальна частота рухів залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування та назад, тобто вона залежить від лабільності нервових процесів.

На швидкість, що має вияв у цілісних рухових діях, впливають: частота нервово-м'язової імпульсації, швидкість переходу м'язів із фази напруження у фазу розслаблення, темп черговості цих фаз, ступінь залучення у процес руху м'язових волокон, що швидко скорочуються, та їхня синхронна робота.

Із біохімічної точки зору швидкість рухів залежить

від змісту аденозинтрифосфорної кислоти в м'язах, швидкості її розщеплення та ресинтезу. У швидкісних вправах ресинтез АТФ відбувається за рахунок фосфокреатинового та гліколітного механізмів (анаеробно – без участі кисню). Частка аеробного (кисневого) джерела в енергетичному забезпеченні різної швидкісної діяльності становить 0–10%.

Генетичні дослідження (метод близнюків, зіставлення швидкісних можливостей батьків і дітей, тривалі спостереження за змінами показників швидкості в одних і тих самих дітей) дають підстави стверджувати, що рухові здібності істотно залежать від факторів генотипу. За даними наукових досліджень, швидкість простої реакції приблизно на 60–88% визначається спадковістю. Середньосильний генетичний вплив мають швидкість одиночного руху та частота рухів, а швидкість, демонстрована в цілісних рухових актах, бігу, залежить приблизно рівною мірою від генотипу та середовища (40-60%).

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей і у хлопчиків, і у дівчаток вважають вік від 7 до 11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості триває з 11 до 14–15 років. До цього віку фактично настає стабілізація результатів за показниками швидкості простої реакції та максимальної частоти руху. Цілеспрямовані дії або заняття різними видами спорту позитивно позначаються на розвитку швидкісних здібностей: ті, хто спеціально тренуються, досягають підвищення на 5–20% і більше, а зростання результатів може продовжуватися до 25 років.

Статеві відмінності в рівні розвитку швидкісних якостей незначні до 12–13-річного віку. Пізніше хлопчики починають випереджати дівчаток, особливо в показниках швидкості цілісних рухових дій (біг, плавання тощо).

Завдання розвитку швидкісних здібностей. Перше

завдання полягає в необхідності різнобічного розвитку швидкісних характеристик (швидкість реакції, частота рухів, швидкість одного руху, швидкість цілісних дій) у поєднанні з набуттям рухових умінь і навичок, які засвоюють діти за час навчання в освітній установі. Для педагога з фізичної культури і спорту важливо не програвати молодший і середній шкільний вік – сенситивні періоди для ефективного впливу на цю групу здібностей.

Друге завдання – максимальний розвиток швидкісних якостей за спеціалізації дітей, підлітків, юнаків і дівчат у видах спорту, де швидкість реагування або швидкість дії відіграє істотну роль (біг на короткі дистанції, спортивні ігри, єдиноборства, санний спорт та ін.).

Третє завдання – вдосконалення швидкісних характеристик, від яких залежить успіх у певних видах трудової діяльності (наприклад, у льотній справі, під час виконання функцій оператора в промисловості, енергосистемах, системах зв'язку й ін.).

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Можливість підвищення швидкості в локомоторних циклічних актах дуже обмежена. У процесі спортивного тренування підвищення швидкості рухів досягають не тільки під дією на власне швидкісні здібності, а й іншим шляхом – унаслідок виховання силових і швидкісно-силових характеристик, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки рухів і ін., тобто шляхом удосконалення тих факторів, від яких істотно залежить вияв тих чи тих параметрів швидкості.

У численних дослідженнях з'ясовано, що всі вищезазначені види швидкісних здібностей специфічні. Діапазон взаємного перенесення швидкісних здібностей обмежений (наприклад, можна мати хорошу реакцію на сигнал, але невисоку частоту рухів; здатність виконувати з високою швидкістю стартовий розгін у спринтерському

бігу ще не гарантує високої дистанційної швидкості та навпаки). Пряме позитивне перенесення швидкості можливе лише в рухах, у яких подібні смислові та програмуючі складники, а також руховий склад. Названі специфічні особливості швидкісних здібностей тому й вимагають застосування відповідних тренувальних засобів і методів за кожним їхнім різновидом.

### **9.3.1. Засоби виховання швидкісних здібностей**

Засобами розвитку швидкості є вправи, які виконують із граничною або навколо граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи). Їх можна розподілити на три основні групи (В. І. Лях, 1997).

1. Вправи, що цілеспрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей:

- а) швидкість реакції;
- б) швидкість виконання окремих рухів;
- в) покращення частоти рухів;
- г) покращення стартової швидкості;
- д) швидкісну витривалість;
- е) швидкість виконання послідовних рухових дій

загалом (наприклад, бігу, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства тощо).

3. Вправи поєднаного впливу:

а) на швидкісні й усі інші здібності (швидкісні та силові, швидкісні та координаційні, швидкісні та витривалості);

б) на швидкісні здатності й удосконалення рухових дій (у бігу, плаванні, спортивних іграх і ін.).

У спортивній практиці для розвитку швидкості окремих рухових дій застосовують ті ж самі вправи, що і для розвитку вибухової сили, але без обтяження або з таким обтяженням, яке не знижує швидкості руху. Крім цього,

використовують такі вправи, які виконують із неповним розмахом, із максимальною швидкістю та з різкою зупинкою рухів, а також старту й спурти.

Для розвитку частоти рухів застосовують: циклічні вправи в умовах, що сприяють підвищенню темпу руху; біг під ухил, за мотоциклом, з тяговим пристроєм; швидкі рухи ногами та руками, які виконують у високому темпі за рахунок скорочення розмаху, а потім поступового його збільшення; вправи на підвищення швидкості розслаблення м'язових груп після їхнього скорочення.

Для розвитку швидкісних можливостей у їхньому комплексному вираженні застосовують три групи вправ: вправи, які використовують для розвитку швидкості реакції; вправи, які використовують для розвитку швидкості окремих рухів, зокрема для пересування на різних коротких відрізках (від 10 до 100 м); вправи, які мають вибуховий характер.

### ***Методи виховання швидкісних здібностей***

Основними методами виховання швидкісних здібностей є:

- а) методи строго регламентованих вправ;
- б) змагальний метод;
- в) ігровий метод.

Методи суворо регламентованих вправ охоплюють:

- а) методи повторного виконання дій з установкою на максимальну швидкість руху;
- б) методи варіативних (змінних) вправ з варіюванням швидкості та прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах.

За використання методу варіативних вправ почергово виконують рух із високою інтенсивністю (протягом 4–5 с) і рух із меншою інтенсивністю – спочатку нарощують швидкість, потім підтримують її й уповільнюють швидкість. Так повторюють кілька разів поспіль.

Змагальний метод застосовують у формі різних тренувальних змагань (прикидки, естафети, гандикапи – зрівняльні змагання) та фінальних змагань. Ефективність цього методу дуже висока, оскільки спортсменам різної підготовленості надають можливість боротися один з одним на рівних з емоційним підйомом, виявляючи максимальні вольові зусилля.

Ігровий метод передбачає виконання різноманітних вправ із максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор. Вправи виконують дуже емоційно, без зайвих напружень. Крім того, цей метод забезпечує широку варіативність дій, що перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єра».

Специфічні закономірності розвитку швидкісних якостей зобов'язують особливо ретельно поєднувати зазначені вище методи в доцільних співвідношеннях. Річ у тім, що відносно стандартне повторення рухів із максимальною швидкістю сприяє стабілізації швидкості на досягнутому рівні, виникненню «швидкісного бар'єра». Тому в методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального поєднання методів, що охоплюють відносно стандартні та варіативні форми вправ.

### **9.3.2. Методики виховання швидкісних здібностей.**

#### **Виховання швидкості простої рухової реакції**

На сьогодні у фізичному вихованні та спорті достатньо ситуацій, де потрібна висока швидкість реакції, та її покращення на одну десяту або навіть на соті частки секунди (а часто йдеться про ці миті) має велике значення. Основний метод під час розвитку швидкості реакції – метод повторного виконання вправи. Він полягає у повторному реагуванні на (заздалегідь зумовлений) подразник, що виникає раптово з установкою на скорочення часу реагування.

Вправи на швидкість реакції спочатку виконують у полегшених умовах (зважаючи на те, що час реакції залежить від складності подальшої дії, її відпрацьовують окремо, вводячи полегшені вихідні положення і т.д.). Наприклад, у легкій атлетиці (в бігу на короткі дистанції) окремо вправляються у швидкості реакції на стартовий сигнал з опорою руками на будь-які предмети в положенні високого старту й окремо без стартового сигналу в швидкості виконання перших бігових кроків.

Здебільшого реакція відбувається не ізольовано, а в складі конкретно спрямованого рухової дії або її елемента (старт, атакуюча або захисна дія, елементи ігрових дій тощо). Тому для вдосконалення швидкості простої рухової реакції застосовують вправи на швидкість реагування в умовах, максимально наближених до змагальних, змінюють час між попередньою та виконавчою командами (варіативні ситуації).

Домогтися значного скорочення часу простої реакції – важке завдання. Діапазон можливого скорочення її латентного часу за період багаторічної тренування приблизно 0,10–0,15 с.

Прості реакції мають властивість перенесення: якщо людина швидко реагує на сигнали в одній ситуації, то буде швидко реагувати на них і в інших.

### **9.3.3. Виховання швидкості складних рухових реакцій**

Виховання швидкості складних рухових реакцій пов'язане з моделюванням під час занять і тренувань цілісних рухових ситуацій і систематичною участю в змаганнях. Однак повною мірою забезпечити за рахунок цього вибірково спрямований вплив на покращення складної реакції неможливо. Для цього необхідно використовувати спеціальні підготовчі вправи, в яких моделюють окремі форми й умови вияву швидкості складних реакцій в тій чи тій руховій діяльності. Водночас



із тим такі вправи дають змогу створити спеціальні умови, що сприяють скороченню часу реакції.

У вихованні швидкості реакції на рухомий об'єкт (РДО) особливу увагу приділяють скороченню часу початкового компонента реакції – знаходження та фіксації об'єкта (наприклад, м'яча) в полі зору. Цей компонент, коли об'єкт з'являється раптово та рухається з великою швидкістю, становить значну частину всього часу складної рухової реакції – зазвичай більше як половину. Прагнучи скоротити його, йдуть двома основними шляхами:

1) виховують уміння завчасно вводити й «утримувати» об'єкт у полі зору (наприклад, той, хто займається, ні на мить не випускає м'яч із поля зору, час РДО у нього сам собою скорочується на всю початкову фазу), а також уміння заздалегідь передбачати можливі переміщення об'єкта;

2) цілеспрямовано збільшують вимоги до швидкості сприйняття обсягу й інших компонентів складної реакції на основі варіювання зовнішніми факторами, що стимулюють її швидкість.

Час реакції вибору багато в чому залежить від можливих варіантів реакції, з яких повинен бути обраний лише один. З огляду на це під час виховання швидкості реакції вибору намагаються насамперед навчити тих, хто займається, майстерно користуватися «прихованою інтуїцією» щодо ймовірних дій супротивника. Таку інформацію можна отримати зі спостережень за позою супротивника, мімікою, підготовчими діями, загальною манерою поведінки.

Застосовуючи для вдосконалення реакції вибору спеціальні та підготовчі вправи, послідовно ускладнюють ситуацію вибору (кількість альтернатив), для чого поступово збільшують у певному порядку і кількість варіантів дій, дозволених партнеру, і кількість дій у

відповідь.

На час реакції впливають такі чинники, як вік, кваліфікація, стан тих, хто займається, тип сигналу, складність і освоєність відповідного руху.

#### **9.3.4. Виховання швидкості рухів**

Зовнішнім виявом швидкості рухів є швидкістю рухових актів, що завжди підкріплена не тільки швидкісними, а й іншими здібностями (силовими, координаційними, витривалістю й ін.).

Основними засобами виховання швидкості рухів слугують вправи, що їх виконують із граничною або навколо граничною швидкістю:

- 1) власне швидкісні вправи;
- 2) загальнопідготовчі вправи;
- 3) спеціально підготовчі вправи.

Власне швидкісні вправи характеризуються низькою тривалістю (до 15–20 с) і анаеробним елактатним енергозабезпеченням. Їх виконують із незначною величиною зовнішніх обтяжень або за відсутності таких (оскільки зовнішні вияви максимумів сили та швидкості пов'язані пропорційно).

Як загальнопідготовчі вправи найбільш широко у фізичному вихованні та спорті використовують спринтерські вправи, стрибкові вправи, ігри з вираженими моментами прискорень (наприклад, баскетбол за звичайними та спрощеними правилами, міні-футбол тощо).

Під час вибору спеціальних підготовчих вправ із особливою ретельністю слід дотримуватися правил структурної подібності. Здебільшого вони є «частинами» або цілими формами змагальних вправ, перетворених так, щоб можна було перевищити швидкість досягнутої змагальної.

У ході використання з виховною метою швидкості

рухів спеціальних підготовчих вправ з обтяженнями потрібно втримуватися в межах 15–20% від максимуму (Е. Озолін, 1986). Цілісні форми змагальних вправ передбачають залучення засобів виховання швидкості здебільшого у видах спорту з яскраво вираженими швидкісними ознаками (спринтерські види).

Після досягнення певних успіхів у розвитку швидкісних здібностей подальше покращення результатів може й не настати, незважаючи на систематичність занять. Таку затримку в зростанні результатів визначають як «швидкісний бар'єр». Причина цього явища криється в утворенні досить стійких умовно-рефлекторних зв'язків між технікою вправи і виявленими при цьому зусиллями, тож для того, щоб цього не сталося, необхідно застосовувати під час занять вправи, в яких швидкість має вияв у варіативних умовах, і використовувати нижче перераховані методичні підходи та прийоми.

#### ***9.3.4.1. Полегшення зовнішніх умов і використання додаткових сил, що прискорюють рух***

Найпоширеніший спосіб полегшення умов вияву швидкості у вправах, обтяжених вагою спортивного снаряда або спорядження, – зменшення величини обтяження, що дає змогу виконувати рух із підвищеною швидкістю та за звичайних умов.

Складніше дотримуватися аналогічного підходу у вправах, обтяжених лише власною вагою того, хто займається. Для полегшення досягнення підвищеної швидкості в таких вправах практикують прийоми, виконувані в умовах, що полегшують збільшення темпу та частоти рухів:

а) «зменшують» вагу тіла того, хто займається, внаслідок докладання зовнішніх сил (наприклад, безпосередня допомога вчителя (тренера) або партнера із

застосуванням підвісних лонж і без них (у гімнастичних та інших вправах);

б) обмежують опір природного середовища (наприклад, біг за вітром, плавання за течією тощо);

в) використовують зовнішні умови, що допомагають тому, хто займається, провести прискорення за рахунок інерції руху свого тіла (біг під гору, біг похилою доріжкою тощо);

г) застосовують дозовано зовнішні сили, що діють у напрямку переміщення (наприклад, механічну тягу в бігу).

#### ***9.3.4.2. Використання ефекту «прискорювальної післядії» та варійованих обтяжень***

Швидкість рухів можна тимчасово збільшувати в наслідок попереднього виконання рухів з обтяженнями (наприклад, вистрибування з вантажем перед стрибком у висоту, поштовх обтяжувального ядра перед поштовхом звичайного тощо). Механізм цього ефекту полягає в залишковому порушенні нервових центрів, збереженні рухової установки й інших наслідків у процесі, що інтенсифікують такі рухові дії. При цьому може значно скорочуватися час рухів, зростати ступінь прискорень і потужність виконуваної роботи.

Однак описаний ефект можна спостерігати не завжди. Він багато в чому залежить від ваги обтяження та подальшого його полегшення, кількості повторень і порядку чергувань звичайного, обтяженого та полегшеного варіантів вправи.

#### ***9.3.4.3. Лідирування та сенсорна активізація швидкісних виявів***

Поняття «лідирування» охоплює відомі прийоми (біг за лідером-партнером і ін.).

Обсяг швидкісних вправ у межах окремого заняття, як правило, відносно невеликий, навіть у тих, то

спеціалізується на видах діяльності швидкісного характеру. Це зумовлено, по-перше, граничною інтенсивністю та психічним напруженням вправ; по-друге, тим, що їх недоцільно виконувати в стані стомлення, пов'язаному з падінням швидкості рухів. Інтервали відпочинку в серії швидкісних вправ повинні бути такими, щоб можна було виконати чергову вправу зі швидкістю не менш високою, ніж попередню.

### **9.3.5. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей**

Контрольні вправи (тести) для оцінювання швидкісних характеристик поділяють на чотири групи:

- 1) для оцінювання швидкості простої та складної реакції;
- 2) для оцінювання швидкості одинарного руху;
- 3) для оцінювання максимальної швидкості руху в різних суглобах;
- 4) для оцінювання швидкості, що має вияв у цілісних рухових діях, найчастіше – біг на короткі дистанції.

Контрольні вправи для оцінювання швидкості простої та складної реакції. Час простої реакції вимірюють в умовах, коли заздалегідь відомий і тип сигналу, і спосіб відповіді (наприклад, під час загоряння лампочки відпустити кнопку, на постріл стартера почати біг тощо).

У лабораторних умовах час реакції на світло, звук визначають за допомогою хронорефлексометрів, які дають змогу представити час реакції з точністю до 0,01 або 0,001 с. Для оцінювання часу простої реакції використовують не менше як 10 спроб і встановлюють середній час реагування.

Для вимірювання простої реакції можна застосовувати лінійку завдовжки 40 см (рис.).

У змагальних умовах час простої реакції вимірюють за допомогою контактних датчиків, які розміщують у

стартові колодки (легка атлетика), стартову тумбу в басейні (плавання) тощо.

Складна реакція характеризується тим, що тип сигналу і внаслідок цього спосіб відповіді невідомі (такі реакції властиві переважно іграм і єдиноборствам). Зареєструвати час такої реакції в змагальних умовах досить важко.

У лабораторних умовах час реакції вибору вимірюють так: випробовуваному показують слайди з ігровими або бойовими ситуаціями. Оцінивши ситуацію, випробовуваний реагує або натисканням кнопки, або словесною відповіддю, або спеціальною дією.

Контрольні вправи для оцінювання швидкості одинарних рухів. Час удару, передачі м'яча, кидка, одного кроку тощо визначають за допомогою біомеханічної апаратури.

Контрольні вправи для оцінювання максимальної частоти руху в різних суглобах. Частоту рухів рук, ніг оцінюють за допомогою темпінг-тестів. Так, реєструють кількість рухів руками (по черзі чи однієї) або ногами (по черзі або однією) за 5–20 с.

Контрольні вправи для оцінювання швидкості, що має вияв у цілісних рухових діях. Біг на 30, 50, 60, 100 м на швидкість подолання дистанції (з низького та високого старту). Для вимірювання часу вдаються до двох способів: вручну (за допомогою секундоміра) й автоматично (за допомогою фотоелектронних і лазерних пристроїв, що дають змогу фіксувати найважливіші показники: динаміку швидкості, довжину та частоту кроків, час окремих фаз руху).

#### **9.4. Загальна характеристика витривалості**

##### ***а) Види витривалості***

Витривалість – це здатність виконувати роботу

заданої інтенсивності впродовж тривалого відрізка часу. Оскільки тривалість роботи обмежує стомлення, що настає в будь-якому разі, то витривалість можна схарактеризувати як здатність організму протистояти стомленню.

Тривалість підтримання працездатності під час виконання фізичних вправ визначається:

- високим рівнем спортивно-технічної підготовленості;
- здатністю нервових клітин протягом тривалого відрізка часу підтримувати певний рівень збудження;
- високою працездатністю органів кровообігу та дихання;
- економістю обмінних процесів;
- наявністю великих енергетичних ресурсів в організмі;
- високою злагодженістю фізіологічних функцій;
- здатністю боротися із суб'єктивними відчуттями стомлення за допомогою вольових зусиль.

Попри те, що у спортивній практиці не передбачено вправ, спрямованих на вияв витривалості в чистому вигляді, оскільки остання завжди поєднана з іншими фізичними якостями, це не унеможливує виявлення та розвитку витривалості.

Залежно від конкретних умов витривалість має різні вияви. Витривалість, вияв якої спостерігають під час виконання різних за характером видів тривалої фізичної роботи помірної інтенсивності, умовно називають загальною витривалістю. Крім загальної витривалості, розрізняють спеціальну витривалість – здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певному виді фізичних вправ, як-от: швидкісну, силову, витривалість до статичного напруження тощо.

Підґрунтям вияву витривалості є стомлення, причини виникнення якої – це зниження сили й тривалості

збудження нервових центрів, а також мінливість внутрішнього середовища організму (зрушення реакції середовища в кислий бік, накопичення великої кількості молочної кислоти й вуглекислоти у крові й ін.). Витривалість значною мірою залежить від рівня розвитку дихальної і серцево-судинної систем, величини енергетичних запасів організму й можливості їхнього економного використання.

*Тривалість роботи до моменту зниження інтенсивності має дві фази:*

I фаза – робота до появи відчуття втоми, яка у спортсменів вказує на настання стомлення;

II фаза – робота на тлі стомлення до того часу, поки спортсмен може за рахунок додаткового вольового зусилля підтримувати задану або вибрану ним самим інтенсивність.

Співвідношення тривалості названих двох фаз різне: у людей із сильною нервовою системою триваліша друга фаза, в осіб зі слабкою нервовою системою – перша. Загалом витривалість тих і тих може бути однаковою.

Вольове напруження, що забезпечує збереження інтенсивності роботи, – це загальний компонент усіх видів витривалості, проте й воно є обмеженим, з огляду на що видається необхідним разом із розвитком волі адаптувати тих, хто займається, до несприятливих чинників, що виникають наприкінці роботи й призводять до виникнення стомлення.

### ***б) Методи та засоби розвитку витривалості***

Для розвитку спеціальної витривалості притаманні дві основні особливості: витривалість виховують за допомогою тих видів фізичних вправ, у яких спортсмен спеціалізується; вправи на розвиток спеціальної витривалості виконують з інтенсивністю, що адекватна змаганням або близька до такої.



На відміну від загальної під час розвитку спеціальної витривалості встановлюють оптимальне співвідношення між інтенсивністю й обсягом роботи залежно від обраної дистанції та рівнем підготовленості спортсмена, тож забезпечують його змінюваність на різних етапах тренувального процесу.

Планування занять передбачає вибір конкретних величин компонентів тренувальних навантажень: інтенсивності, довжини відрізків, кількості їхніх повторень, тривалості інтервалів відпочинку.

Втім, обов'язковою вимогою розвитку витривалості є виховання спеціальної витривалості перед загальною.

### ***в) Вікові особливості розвитку витривалості***

Пріоритетною віковою особливістю розвитку витривалості вважають те, що школярі до 15–16-річного віку можуть долати виникаюче стомлення лише впродовж нетривалого часового інтервалу через невисоку стійкість нервової системи до сильних подразників.

У молодших школярів доцільно розвивати витривалість передусім до роботи помірної і змінної інтенсивності, що не передбачає високих вимог до анаеробних можливостей організму (А. Н. Макаров, 1976). Засобом розвитку витривалості є рухливі ігри з підвищеною моторною щільністю, попри те, що застосування ігор не дає змоги досить точно дозувати навантаження. На уроках фізичної культури практикують вправи із точно дозованим навантаженням: для 12–13-річних – темповий біг на 200–400 м у чергуванні із ходьбою; повільний біг тривалістю до 2 хв. для хлопчиків і до 1,5 хв. для дівчаток; ходьба на лижах на 3–3,5 км для хлопчиків і на 2–3 км для дівчаток; для 14–15-річних – темповий біг на 400–500 м для хлопчиків і на 200–300 м для дівчаток; лижні перегони на швидкість до 2–3 км; для 16–17-річних – кросовий біг; гонки на лижах на 3–4 км;

перемінний і повторний біг.

## **9.5. Гнучкість і методика її виховання**

Гнучкістю називають морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок.

Гнучкість вимірюють на основі максимальної амплітуди рухів; виражають або в кутових, або в лінійних одиницях.

Розрізняють активну (вияв якої є наслідком докладання власних м'язових зусиль) і пасивну (вияв якої є наслідком дії щодо частини тіла зовнішніх сил, рухів, ваги, зусиль партнера й ін.) гнучкість.

Гнучкість залежить від різних чинників: від температури м'язів у результаті їхньої роботи, від еластичності м'язів і зв'язок, від центрально-нервових факторів (емоційне піднесення спричиняє підвищення гнучкості), від анатомо-фізіологічних особливостей суглобових поверхонь, центральної нервової системи, яка регулює тонус м'язів.

Рівень гнучкості змінний упродовж доби: її показники мінімальні вранці та максимальні у середині дня. Зазвичай діти гнучкіші, ніж дорослі.

### ***а) методика розвитку гнучкості***

У процесі фізичного виховання не слід домагатися гранично можливого ступеня розвитку гнучкості, оскільки остання повинна досягати рівня лише безперешкодного виконання необхідних рухів. Для розвитку гнучкості розроблено такі спеціальні вправи та методичні прийоми, як:

- активні вільні рухи із поступовим збільшенням амплітуди (нахил тулуба повністю);
- повторні sprужинюючі нахили тулуба рухами (нахил тулуба в боки);

- інерція руху якої-небудь частини тіла (махи ногою вперед);
- конкретні завдання-орієнтири (махи ногою вперед до торкання предмета або нахил тулуба вперед до торкання підлоги пальцями кистей);
- вправи з обтяженнями або долання перешкод (гумовий джгут, обтяжені туфлі й ін.);
- активна допомога партнера;
- застосування додаткової опори (гімнастична стінка, лава).

Спеціальні вправи для розвитку гнучкості вводять й у підготовчу частину заняття, й у ранкову зарядку з огляду на те, що саме таке двократне тренування є найбільш результативним. Оптимальний вік для розвитку гнучкості – дитячий і юнацький: гнучкість, набуту в цей час, нескладно підтримувати впродовж усього періоду занять спортом.

### ***б) вікові особливості розвитку гнучкості***

Вікові особливості відіграють значну роль у розвитку рухливості в суглобах. Зважаючи на змінюваність із віком морфологічної будови суглобів (зменшення рухливості), розвиток рухливості у школярів молодшого шкільного віку буде більш ефективним ніж у старшокласників.

У молодшому шкільному віці вправи на розтягування використовують здебільшого в активному динамічному режимі. Зі збільшенням маси м'язів і зменшенням деформації зв'язок доцільно практикувати пасивні та статичні вправи. Рухливість у суглобах у дівчаток і юнок більша, ніж у хлопчиків і юнаків приблизно на 20–30 %, тому обсяг навантажень для учнів чоловічої статі має бути більшим.

Розвиток рухливості в суглобах не повинен призводити до порушення постави через перерозтягнення

зв'язок і через недостатній або, навпаки, надмірний розвиток сили окремих м'язових груп.

## **9.6. Спритність і методика її розвитку**

### ***а) психофізіологічні механізми вияву спритності***

Спритність – це здатність людини швидко засвоювати нові рухи, а також перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог несподівано змінюваної обстановки.

Психофізіологічні механізми спритності різні, однак підґрунтям усіх виступає рухливість нервових процесів. Спритність – це складне комплексне фізичне явище, що не має єдиного критерію для оцінювання: у кожному конкретному випадку, залежно від умов, послуговуються тим або тим критерієм.

Спритність – специфічна якість: можна, наприклад, бути спритним у спортивних іграх і не бути таким у гімнастиці.

Складність рухових завдань визначається багатьма причинами, якщо ж ідеться про спритність, то вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. Відтак, координацію рухів варто вважати першим критерієм спритності.

Рухове завдання буде виконано, якщо рухи відповідають йому за своїми просторовими, часовими та силовими характеристиками, тобто точність руху – інший критерій спритності.

Крім того, спритність істотно зумовлена діяльністю аналізаторів, особливо рухового. Загалом чим досконалішою є здатність людини до точного аналізу рухів, тим вищі її можливості щодо швидкого оволодіння рухами та їхньої перебудови.

Із психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів і навколишньої

обстановки, пластичності центральної нервової системи, від ініціативності. Спритність також тісно пов'язана зі швидкістю та точністю складних рухових реакцій.

### ***б) засоби та методи розвитку спритності***

Розвиток спритності передбачає, по-перше, виховання здатності опанувати координацію складних рухів, по-друге, виховання здатності перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог несподівано змінюваної обстановки. Істотного значення при цьому набуває вибіркове вдосконалення здатності точно відтворювати свої рухи, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження та розслаблення, тобто виховання «відчуття простору», «відчуття часу».

Основним шляхом розвитку спритності є оволодіння новими різноманітними руховими навичками й уміннями, що зумовлює збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Бажано, щоб процес збагачення новими навичками був безперервним.

Ефективними щодо розвитку спритності можуть бути будь-які вправи, що пов'язані із миттєвим реагуванням на несподівано змінювану обстановку (спортивні ігри, єдиноборства, слалом та ін.).

Застосування для розвитку спритності системи навантажень повинне бути реалізовано висхідним шляхом – на основі підвищення координаційних труднощів, які мають долати учні. Ці труднощі складаються, в основному, з вимог:

- а) до точності рухів;
- б) до їхньої взаємної узгодженості;
- в) до несподіваності зміни обстановки.

Для розвитку спритності використовують широкий спектр методичних прийомів стимулювання рухової координації, серед яких:

- застосування незвичайних початкових положень (стрибок у довжину з положення стоячи спиною до напрямку стрибка);
- дзеркальне виконання вправ (метання диска лівою рукою);
- зміна швидкості або темпу рухів (виконання вправ у пришвидшеному темпі);
- зміна просторових меж виконання вправи (зменшення площі майданчика для ігор, кола для штовхання ядра);
- зміна способів виконання вправ (стрибки у висоту різними способами);
- ускладнення вправ додатковими рухами (опорний стрибок із додатковим поворотом перед приземленням);
- зміна протидії під час виконання групових або парних вправ (застосування різних тактичних комбінацій у грі, проведення зустрічей з різними партнерами);
- виконання знайомих рухів у заздалегідь невідомих поєднаннях (змагання на виконання гімнастичних комбінацій «з листа»).

Виконання вправ на розвиток спритності досить швидко призводить до виникнення стомлення. Відтак, зважаючи на те, що виконання таких справ вимагає високого рівня чіткості м'язових відчуттів і є малоефективним в разі появи стомлення, у процесі розвитку спритності практикують інтервали відпочинку, достатні для відносно повного відновлення.

#### ***в) вікові особливості розвитку спритності***

Результативність розвитку спритності посилює врахування вікових особливостей учнів. Так, молодшому шкільному вікові притаманні істотні морфологічні та психофізіологічні передумови координаційних здібностей: школярі молодшого віку дуже легко опановують техніку

досить складних фізичних вправ, що зумовлює ранню спортивну спеціалізацію в технічно складних видах спорту.

Для молодшого та середнього шкільного віку властивий порівняно легкий розвиток точності рухів (здатність до диференціювання та відтворення просторових, силових і часових параметрів рухів), який надалі, через настання періоду статевого дозрівання, зазнає або уповільнення, або навіть зниження показників цієї якості.

## **Семінарське заняття 9. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей**

### **План**

1. Загальна характеристика рухових якостей:
  - а) перенесення фізичних якостей;
  - б) віковий розвиток рухових якостей.
2. Сила та методи її розвитку.
3. Швидкість і методика її розвитку:
  - а) загальні основи методики розвитку швидкості;
  - б) засоби розвитку швидкості;
  - в) методика розвитку швидкості рухових реакцій;
  - г) швидкість одиночного руху.
4. Витривалість і методи її розвитку:
  - а) види витривалості, способи її вимірювання;
  - б) методи та засоби розвитку витривалості;
  - в) вікові особливості розвитку витривалості.
5. Гнучкість і методи її розвитку:
  - а) методика розвитку гнучкості;
  - б) вікові особливості розвитку гнучкості.
6. Спритність і методи її розвитку:
  - а) психофізіологічні механізми вияву спритності;
  - б) засоби та методи розвитку спритності;
  - в) вікові особливості розвитку спритності.

## Контрольні запитання

*(до питання про загальну характеристику знань, рухових умінь і навичок)*

1. Дайте визначення поняттю «фізичні якості».
2. Перерахуйте самостійні групи, на які традиційно класифікують фізичні якості.
3. Укажіть, за якими компонентами розрізняють фізичні якості.
4. Розкрийте зміст процесу прямого перенесення фізичних якостей.
5. Схарактеризуйте зміст процесу опосередкованого перенесення фізичних якостей.
6. Поясніть, у чому полягає різниця між однорідним і різнорідним перенесенням фізичних якостей.
7. Обґрунтуйте відмінність взаємного від однобічного перенесення фізичних якостей.
8. Опишіть відмінності між позитивним і негативним перенесенням фізичних якостей.
9. Розтлумачте змістове наповнення терміна «гетерохронність».

*(до питання про розвиток сили)*

10. Наведіть визначення терміна «сила» та вкажіть, які види сили Ви знаєте.
11. Згадайте, яким руховим режимам властиві власне силові можливості.
12. Зазначте, від яких чинників залежить вияв сили.
13. Дайте характеристику абсолютної та відносної сили.
14. Назвіть методи, якими послуговуються для розвитку сили.
15. Обґрунтуйте, чому не рекомендовано форсувати швидко-силову спрямованість власне силових здібностей.

*(до питання про швидкість і методику її розвитку)*



16. Дайте визначення фізичній якості швидкості.
  17. Визначте принципові відмінності між простою і складною руховими якостями.
  18. Яким чином можна набрати максимальну швидкість і набути здатності тривало підтримувати її ?
  19. Які чинники впливають на вияв форм швидкості ?
  20. Від чого залежить швидкість руху (з фізіологічної точки зору) ?
  21. Доведіть, що швидкісні здібності залежать від генотипу.
  22. Вкажіть, який найбільш сприятливий вік школяра для розвитку швидкісних здібностей.
  23. Назвіть основні завдання для розвитку швидкісних здібностей.
  24. Вкажіть три найефективніші групи засобів розвитку швидкісних здібностей.
  25. Які чинники значно впливають на швидкісні можливості в їхньому комплексному вираженні.
- (до питання про розвиток витривалості)*
26. Дайте визначення такій фізичній якості, як витривалість.
  27. Перерахуйте шляхи підтримання фізичної витривалості.
  28. Доведіть, що слугує підґрунтям витривалості та якими фазами характеризується тривалість праці до моменту зниження інтенсивності.
  29. Розкрийте сутність основного принципу розвитку витривалості.
  30. Укажіть метод і засоби розвитку загальної витривалості.
  31. Висвітліть суттєві відмінності розвитку загальної та спеціальної витривалості.
  32. Поясніть, врахування яких вікових особливостей необхідне для розвитку витривалості.

*(до питання про розвиток гнучкості)*

33. Дайте визначення такій фізичній якості, як гнучкість.

34. Назвіть відомі Вам види гнучкості та зазначте, від яких чинників залежить рівень її вияву.

35. Озвучте засадничі положення розвитку гнучкості.

36. Поясніть, урахування яких вікових особливостей необхідне для розвитку гнучкості.

*(до питання про розвиток спритності)*

37. Дайте визначення такій фізичній якості, як спритність.

38. Вкажіть, які психофізіологічні механізми слугують підґрунтям розвитку спритності.

39. Обґрунтуйте складність розвитку гнучкості.

40. Назвіть методичні прийоми, використовувані для розвитку спритності.

41. Поясніть, врахування яких вікових особливостей необхідне для розвитку спритності.

## **Експрес-контроль 9. Контроль показників фізичної підготовленості**

### ***Сила***

#### ***1. Сила – це:***

1) комплекс різних виявів людини в певній руховій діяльності, підґрунтям чого слугує поняття «м'язове зусилля»;

2) здібність людини до вияву м'язових зусиль різної величини за якомога більш короткий час;

3) здібність людини долати зовнішній опір чи протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруженість);

4) здібність людини виявляти значні м'язові зусилля.

#### ***2. Абсолютна сила – це:***

1) максимальна сила, яка виявляє людина в якому-небудь русі незалежно від маси тіла;

- 2) здібність людини долати зовнішній опір;
  - 3) вияв максимального м'язового напруження в статичному режимі роботи м'язів;
  - 4) сила, яка має вияв за рахунок активних вольових зусиль.
3. *Відносна сила – це:*
- 1) сила, яку виявляє людина в перерахунку на 1 кг власної маси тіла;
  - 2) сила, яку виявляє одна людина порівняно з іншою;
  - 3) сила, яка припадає на 1см<sup>2</sup> фізіологічного поперечника м'яза;
  - 4) сила, яка має вияв під час виконання однієї фізичної вправи порівняно з іншими вправами.
4. *Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом розвитку сили у хлопчиків і підлітків вважають вік:*
- 1) 10–11 років;
  - 2) 11–12 років;
  - 3) від 13–14 до 17–18 років;
  - 4) від 17–18 до 19–20 років.
5. *Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом розвитку сили у дівчаток і дівчат вважають вік:*
- 1) 10–11 років;
  - 2) від 11–12 до 15–16 років;
  - 3) від 15–16 до 17–18 років;
  - 4) 18– 9 років.
6. *Найбільш значні темпи зростання відносної сили різних м'язових груп спостерігають у:*
- 1) дошкільному віці, особливо у дітей 5–6 років;
  - 2) молодшому віці, і особливо у дітей від 9 до 11 років;
  - 3) середньому шкільному віці (12–15 років);
  - 4) старшому шкільному віці (16–18 років).
7. *Під час застосування силових вправ величину обтяження дозують за кількістю можливих повторень в одному підході, що означають терміном:*

- 1) повторний максимум (ПМ);
  - 2) силовий індекс (СІ);
  - 3) ваго-силовий показник (ВСП);
  - 4) об'єм силового навантаження.
8. *Укажіть, якій вазі обтяження відповідає максимальна кількість повторень вправ силової спрямованості в одному підході від 4 до 7:*
- 1) максимальному;
  - 2) біля максимальному;
  - 3) великому;
  - 4) малому.
9. *Здібність протистояти фізичній втомі у процесі м'язової діяльності називають:*
- 1) функціональна стійкість;
  - 2) біохімічна економізація;
  - 3) тренованість;
  - 4) витривалість.
10. *Здібність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності за глобального функціонування м'язової системи називають:*
- 1) фізичною працездатністю;
  - 2) фізичною підготовленістю;
  - 3) загальною витривалістю;
  - 4) тренованістю.

**Запишіть вибрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (картку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер відповіді										

### ***Швидкість***

1. *Можливості людини, що забезпечують її виконання рухових дій упродовж мінімального для певних умов проміжку часу, називають:*
- 1) рухової реакцією;

- 2) швидкісними здібностями;
  - 3) швидкісно-силовими здібностями;
  - 4) частотою рухів.
2. *Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називають:*
- 1) простою руховою реакцією;
  - 2) швидкістю одинарного руху;
  - 3) швидкісними здібностями;
  - 4) швидкістю руху.
3. *Здатність якомога довше втримувати досягнуту максимально швидкість називають:*
- 1) швидкісним індексом;
  - 2) абсолютним запасом швидкості;
  - 3) коефіцієнтом вияву швидкісних здібностей;
  - 4) швидкісною витривалістю.
4. *Яку форму вияву швидкісних здібностей визначають за так званим латентним (прихованим) періодом реакції?*
- 1) швидкість одинарного руху;
  - 2) частота рухів;
  - 3) швидкість рухової реакції;
  - 4) прискорення.
5. *Кількість рухів за одиницю часу характеризує:*
- 1) темп рухів;
  - 2) ритм рухів;
  - 3) швидкісну витривалість;
  - 4) складну рухову реакцію.
6. *Найбільш сприятливим періодом для розвитку швидкісних здібностей вважають вік:*
- 1) від 7 до 11 років;
  - 2) від 14 до 16 років;
  - 3) 17–18 років;
  - 4) від 19 до 21 року.
7. *У фізичному вихованні та спорті основним методом*

*розвитку швидкості рухової реакції є:*

- 1) метод кругового тренування;
  - 2) метод динамічних зусиль;
  - 3) метод повторного виконання вправи;
  - 4) ігровий метод.
8. *У ході використання з виховною метою розвитку швидкості рухів спеціально підготовчих вправ з обтяженнями вага обтяження повинна бути в межах... від максимуму. Вставка – відповідь:*
- 1) від 5 до 10%;
  - 2) до 15–20%;
  - 3) від 30 до 40%;
  - 4) до 50%.
9. *Із перерахованих факторів оберіть ті, якими можна доповнити нижче викладену пропозицію На час рухової реакції впливає*
- 1) вік того, хто займається;
  - 2) кваліфікація того, хто займається (спортсмена);
  - 3) стан того, хто займається;
  - 4) тип сигналу (звуковий, слуховий, тактильний);
  - 5) складність і освоєність відповідного руху на раптову ситуацію (сигнал);
  - 6) тривалість циклічних швидкісних вправ.
10. *Виберіть із перерахованих нижче основну причину виникнення так званого швидкісного бар'єра під час виховання швидкості рухів тих, хто займається:*
- 1) вік, того хто займається;
  - 2) утворення досить стійких умовно-рефлекторних зв'язків між технікою вправи та зусиллями, що при цьому мають вияв;
  - 3) невеликий обсяг швидкісних вправ у межах окремого заняття;
  - 4) великий інтервал відпочинку між повторним виконанням вправ швидкісної спрямованості.

**Запишіть вибрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (картку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер відповіді										

### ***Витривалість***

1. *Витривалість щодо певної рухової діяльності називають:*
  - 1) аеробною витривалістю;
  - 2) анаеробною витривалістю;
  - 3) анаеробно-аеробною витривалістю;
  - 4) спеціальною витривалістю.
2. *Мірилом витривалості є:*
  - 1) час, упродовж якого здійснюють м'язову діяльність певного характеру й інтенсивності;
  - 2) коефіцієнт витривалості;
  - 3) поріг анаеробного обміну (ПАНО);
  - 4) максимальне споживання кисню та частота серцевих скорочень.
3. *Найбільш інтенсивний приріст витривалості спостерігають у віці:*
  - 1) від 7 до 9 років;
  - 2) від 10 до 14 років;
  - 3) від 14 до 20 років;
  - 4) від 20 до 25 років.
4. *Інтенсивність виконання вправ, коли організм учнів досягає стану, за якого потреба в енергії (кисневий борг) дорівнює максимальним аеробним можливостям, називають:*
  - 1) субкритичною;
  - 2) критичною;
  - 3) надкритичною;
  - 4) середньою.

5. Для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовується циклічні вправи тривалістю не менше як:

- 1) 3–5 хв., які виконують в анаеробному режимі;
- 2) 7–12 хв., які виконують в аеробно-анаеробному режимі;
- 3) 15–20 хв., які виконують в аеробному режимі;
- 4) 45–60 хв.

6. Якщо інтенсивність роботи під час розвитку витривалості вища за критичну (75–85% від максимуму), а частота пульсу до кінця навантаження 180 уд./хв., то повторна робота відновиться за умови зниження ЧСС до:

- 1) 140–145 уд./хв.;
- 2) 120–130 уд./хв.;
- 3) 90–110 уд./хв.;
- 4) 75–80 уд./хв.

7. Інтервал відпочинку до моменту чергового повтору називають:

- 1) повним (ординарним);
- 2) суперкомпенсаторним;
- 3) активним;
- 4) суворо регламентованим.

8. У практиці фізичного виховання оперують прямим і непрямим способами вимірювання витривалості. Виберіть із перерахованих нижче прямий спосіб вимірювання витривалості:

- 1) час бігу на достатньо довгу дистанцію (наприклад, 2000–3000 м);
- 2) час бігу із заданою швидкістю (наприклад, 60, 70, 80 або 90% від максимуму) до початку її зниження;
- 3) граничний час педалювання на велоергометрі із заданою потужністю;



4) час відновлення ЧСС до вихідного рівня після стандартного навантаження.

**Запишіть вибрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (картку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер відповіді								

### ***Гнучкість***

1. *Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називають:*

- 1) еластичністю;
- 2) стретчингом;
- 3) гнучкістю;
- 4) розтяжкою.

2. *Здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власної активності відповідних м'язів називають:*

- 1) активною гнучкістю;
- 2) спеціальною гнучкістю;
- 3) рухливістю в суглобах;
- 4) динамічною гнучкістю.

3. *Пасивною гнучкістю вважають:*

- 1) гнучкість, яка має вияв у статичних позах;
- 2) здатність виконувати рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил (зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо);
- 3) здатність людини досягати великої амплітуди рухів у всіх суглобах;
- 4) гнучкість, яка має вияв під впливом стомлення.

4. *Руховою дією називають:*

- 1) спеціальну гнучкість;
- 2) загальну гнучкість;
- 3) активну гнучкість;

- 4) динамічну гнучкість.
5. Для розвитку активної гнучкості найбільш сприятливим (сенситивним) періодом є вік:
- 1) 5–7 років;
  - 2) 8–9 років;
  - 3) 10–14 років;
  - 4) 15–17 років.
6. Для розвитку пасивної гнучкості найбільш сприятливим (сенситивним) періодом вважають вік:
- 1) 5–6 років;
  - 2) 7–8 років;
  - 3) 9–10 років;
  - 4) 11–15 років.
7. Яка з фізичних якостей за надмірного свого розвитку негативно впливає на гнучкість?
- 1) витривалість;
  - 2) сила;
  - 3) швидкість;
  - 4) координаційні здібності.
8. Що таке «стретчинг»?
- 1) морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок;
  - 2) система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють підвищенню еластичності м'язів;
  - 3) гнучкість, демонстрована в рухах;
  - 4) м'язова напруженість.
9. Основним методом розвитку гнучкості є:
- 1) повторний метод;
  - 2) метод максимальних зусиль;
  - 3) метод статичних зусиль;
  - 4) метод змінно-безперервних вправ.
10. Як засоби розвитку гнучкості використовують:
- 1) швидко-силові вправи;

- 2) вправи на розтягування;
- 3) вправи «ударно-реактивного» впливу;
- 4) динамічні вправи з граничною швидкістю руху.

*11. Під час виховання гнучкості чим менший вік, тим більшою в обсязі повинна бути частка:*

- 1) статичних вправ;
- 2) активних вправ;
- 3) пасивних вправ;
- 4) статодинамічних вправ.

*12. Гнучкість (амплітуду рухів) вимірюють:*

- 1) часом і параметрами втримання певної пози в розтягнутому стані;
- 2) у кутових градусах або в лінійних заходах (у см) із використанням апаратури або педагогічних тестів;
- 3) показником різниці між величиною активної та пасивної гнучкості;
- 4) показником наявності загальної та спеціальної гнучкості («запас гнучкості»).

*13. Різницю між величинами активної та пасивної гнучкості називають:*

- 1) амплітудою рухів;
- 2) рухливістю в суглобах;
- 3) дефіцитом активної гнучкості;
- 4) індексом гнучкості.

***Запишіть обрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (картку відповідей).***

Номер питання	1	2	3	4	5	6	7
Номер відповіді							
Номер питання	8	9	10	11	12	13	
Номер відповіді							

***Рухово-координаційні здібності й основи їхнього виховання***

1. Рухово-координаційними здібностями слід вважати:
  - 1) здатності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скутості);
  - 2) здатності володіти технікою різних рухових дій за мінімального контролю з боку свідомості;
  - 3) здатності швидко, точно, доцільно, економно/винахідливо, найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні а також виникають несподівано);
  - 4) здатності протистояти фізичній втомі у важко координованих видах діяльності, пов'язаних із виконанням точних рухів.
2. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку рухово-координаційних здібностей вважають вік:
  - 1) 5–6 років;
  - 2) 7–9 років;
  - 3) 11–12 років;
  - 4) 13–15 років.
3. Вправи зі спрямованістю на виховання та вдосконалення координаційних здібностей рекомендують виконувати:
  - 1) у підготовчій частині уроку (тренувального заняття);
  - 2) в першій половині основної частини уроку;
  - 3) у другій половині основної частини уроку;
  - 4) в завершальній частині уроку.
4. Чи можна вдосконалювати координацію рухів на тлі втоми? Виберіть відповідь:
  - 1) можна, тому що з утомою об'єктивно виникає необхідність більш економного виконання рухів;
  - 2) не можна, так як у разі виникнення втоми відбувається різке зниження чіткості м'язових відчуттів;
  - 3) можна, оскільки стомлення знімає координаційну напруженість;

- 4) можна, тому що на тлі втоми відбувається підвищення чутливості сенсорних систем, які беруть участь в управлінні руховими діями.
5. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовують низку методів. Основним методом для розучування нових досить складних рухових дій є:
- 1) стандартно-повторювальний метод;
  - 2) метод змінно-безперервної вправи;
  - 3) метод кругового тренування;
  - 4) метод наочного впливу.

**Запишіть обрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (картку відповідей).**

Номер питання	1	2	3	4	5
Номер питання					

### **Завдання для самостійної роботи 9. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей**

#### ***Сила***

1. У другій колонці таблиці вказано різні види силових здібностей, у третій – представлено їхні визначення у вільному порядку. Необхідно дати (знайти у третій колонці) правильне визначення кожного терміна (поняття) і записати номер відповіді до першої графи таблиці.

Номер відповіді (визначення)	Термін (поняття)	Визначення
	Сила	1. Необмежене напруження м'язів, яке має вияв із необхідною, часто максимальною силою у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але не досягає, як

		правило, граничної величини
	Силові здібності	2. Здібність точно диференціювати зусилля різної величини в умовах непередбачуваних ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів
	Швидкісно-силові здібності	3. Комплекс різних виявів людини в певній руховій діяльності, підгрунття реалізації яких – застосування сили
	Силова витривалість	4. Здібність м'язів до швидкого розвитку робочих зусиль у початковий момент їхнього напруження
	Вибухова сила	5. Здібність протистояти втомі, яка розвивається після відносно тривалого м'язового напруження значної величини
	Стартова сила	6. Здібність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження)
	Прискорена сила	7. Здібність людини за ходом виконання рухових дій досягати максимальних показників сили за

		якомога більш короткий відрізок часу
	Силова спритність	8. Здібність м'язів до швидкого нарощування робочого зусилля в умовах їхнього початкового скорочення

2. Перерахуйте чинники, які впливають на вияв силових здібностей.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

3. Укажіть основні завдання розвитку силових здібностей.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

4. Заповніть таблицю «Засоби розвитку силових здібностей».

Засоби розвитку силових здібностей	
Основні засоби	Додаткові засоби
1. _____	1. _____
2. _____	_____
3. _____	2. _____
4. _____	_____
5. _____	3. _____

--	--

5. Заповніть таблицю «Методи розвитку сили і їхня характеристика».

Назва методу розвитку сили	Характерні ознаки методу

6. Складіть перелік вправ (тестів) для визначення рівня розвитку силових здібностей.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

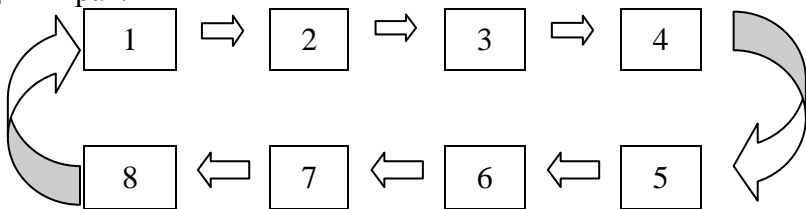
7. Вкажіть вагу обтяження та кількість повторень вправ під час розвитку силових здібностей, наведених у таблиці.

Спрямованість у розвитку силових здібностей	Вага обтяження, % від максимуму	Кількість повторень вправи



Перевага розвитку максимальної сили		
Перевага збільшення м'язової маси з одночасним приростом максимальної сили		
Зменшення жирового компонента маси тіла й удосконалення силової витривалості		
Удосконалення силової витривалості та рельєфу м'язів		
Удосконалення швидкості рухів з обтяжуванням		
Удосконалення «вибухової сили» та реактивної здібності рухового апарату		

8. Складіть комплекс вправ для колового тренування зі спрямованістю на розвиток силових здібностей і впишіть у клітинки (у методично правильній послідовності) назви цих вправ.



### ***Швидкість***

1. Заповніть таблицю «Форми вияву швидкісних здібностей».

Форми прояву швидкісних здібностей	
елементарні форми	комплексні форми


2. Наведіть по три приклади простої та складної рухових реакцій, які мають вияв у фізичному вихованні та спорті, і запишіть їх у таблицю.

Приклади простої рухової реакції	Приклади складної рухової реакції
1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____
3. _____ _____	3. _____ _____

3. Перелічіть чинники, від яких залежить вияв форм швидкості та швидкості рухів:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_

4. Вкажіть основні завдання розвитку швидкісних здібностей:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

5. Заповніть таблицю «Методи виховання швидкісних здібностей і їхня характеристика».

Методи виховання швидкісних здібностей	Характеристика методу

6. Засоби розвитку швидкісних здібностей поділяють на три основні групи. Перерахуйте ці групи вправ:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

7. Запишіть п'ять вправ для розвитку частоти рухів:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

8. Вкажіть методичні підходи та прийоми для попередження виникнення швидкісного бар'єра під час виховання швидкості рухів у тих, хто займається, а також наведіть конкретні приклади (вправи).

Методичні прийоми та підходи	Приклади

9. Заповніть таблицю «Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей»

Контрольні вправи для оцінювання			
прості та складної рухової реакції	швидкості одинарних рухів	максимальної частоти рухів у різних суглобах	швидкості, що має вияв у цілісних рухових діях


### ***Витривалість***

1. Перерахуйте чинники, від яких залежить вияв витривалості та стисло розкрийте їхній зміст

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

2. Назвіть основні завдання з розвитку витривалості.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

3. Під час виконання фізичних вправ зі спрямованістю на розвиток витривалості сумарне їхнє навантаження на організм характеризується такими компонентами:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

4. Для планування тривалості відпочинку між повтореннями однієї і тієї ж вправи чи різними вправами в межах одного заняття розрізняють три типи інтервалів відпочинку. Запишіть останні у таблицю та стисло схарактеризуйте кожен.

Тип інтервалу відпочинку	Характеристика типу інтервалу відпочинку

5. Заповніть таблицю «Методи розвитку загальної витривалості, її характеристика».

Методи розвитку загальної витривалості	Характеристика методу

6. Укажіть тривалість роботи (у секундах, хвиликах) і її інтенсивність (%) під час виконання вправ, спрямованих на підвищення анаеробних можливостей організму.

Спрямованість вправ	Подовженість виконання вправи (с, хв.)	Інтенсивність виконання вправи (%)
Вправи, використання яких переважно сприяє підвищенню алактатних аеробних здібностей		
Вправи, застосування яких дає змогу паралельно вдосконалювати алактатні та лактатні анаеробні здібності		
Вправи, практикування яких забезпечує підвищення лактатних анаеробних можливостей		
Вправи, використання яких уможливорює паралельне вдосконалення алактатних анаеробних і аеробних можливостей		

7. Заповніть таблицю «Методи розвитку спеціальної витривалості та її характеристика».

Методи розвитку спеціальної витривалості	Характеристика методу

8. Перерахуйте специфічні типи витривалості та вправи, використання яких спрямоване на їхній розвиток.

Специфічні типи витривалості	Вправи, які спрямовані на розвиток специфічних типів витривалості

9. Перерахуйте контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку витривалості у фізичному вихованні:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_

## *Гнучкість*

1. Перелічіть фактори, від яких залежить вияв гнучкості: розвитку витривалості у фізичному вихованні;

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

2. Перерахуйте основні завдання розвитку гнучкості; розвитку витривалості у фізичному вихованні:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

3. Впишіть у таблицю по п'ять вправ для розвитку активної і пасивної гнучкості. Вправи для розвитку активної гнучкості.

Вправи для розвитку активної гнучкості	Вправи для розвитку пасивної гнучкості

4. Складіть перелік основних методів розвитку гнучкості: розвитку витривалості у фізичному вихованні;

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_



- 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_  
 6) \_\_\_\_\_

5. Заповніть таблицю «Контрольні вправи (тести) на визначення рівня розвитку гнучкості».

Контрольні вправи для оцінювання рухливості	
тестована ділянка	назва й опис вправ (тестів)
у плечових суглобах	
хребетного стовпа	
у тазостегнових суглобах	
у колінних суглобах	
у гомілковостопних суглобах	

***Рухово-координаційні здібності й основи їхнього виховання***

1. Перерахуйте фактори, від яких залежить вияв рухово-координаційних здібностей:

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_  
 6) \_\_\_\_\_

2. Перерахуйте основні завдання розвитку координаційних здібностей:

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

3. Запишіть п'ять вправ зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

4. Перерахуйте основні методичні прийоми, які застосовують для виховання координаційних здібностей:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

5. Заповніть таблицю «*Методи виховання координаційних здібностей і їхня характеристика*».

Методи виховання координаційних здібностей	Характеристика методу

6. Перерахуйте контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку координаційних здібностей:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

# РОЗДІЛ ДРУГИЙ

## НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ З МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### Тема 10. Шкільний урок фізичного виховання

#### *План*

- 10.1. Періодизація шкільного віку
- 10.2. Форми організації фізичного виховання школярів
  - 10.2.1. Уроки фізичної культури
  - 10.2.2. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального і подовженого шкільного дня
  - 10.2.3. Позакласні форми роботи
  - 10.2.4. Заняття у спортивних секціях і гуртках
  - 10.2.5. Змагання, свята, ігри, туризм
  - 10.2.6. Тематичні екскурсії, кінофільми, виступи, зустрічі із провідними спортсменами
  - 10.2.7. Позашкільні заклади з організації фізичного виховання
  - 10.2.8. Дитячо-юнацькі спортивні школи
  - 10.2.9. Фізичне виховання в літніх таборах відпочинку, на туристичних базах
- 10.3. Фізичне виховання в сім'ї
  - 10.3.1. Гігієнічні фактори в домашньому побуті
  - 10.3.2. Фізичні вправи в умовах сімейного побуту
- 10.4. «Положення про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад»
- 10.5. Єдність освітніх, оздоровчих і виховних завдань
- 10.6. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури
- 10.7. Організаційне забезпечення уроку
  - 10.7.1. Підготовка вчителя до уроку
  - 10.7.2. Підготовка учнів до уроку фізичної культури
  - 10.7.3. Методи організації учнів на уроці

10.7.4. Організація матеріально-технічних умов

10.7.5. Розміщення та переміщення учнів на уроці

### *Література*

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М: Просвещение, 1979. – С. 209 – 212.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): навчальний посібник [для студентів навч. закл. II – IV рівнів акредитації] / В. Г. Арєф'єв,
3. Г. А. Єдинак. – 3-є вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
4. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столяченко. – К.: ІЗМН, 1997.
5. Сухов А. Г. Как можно повысить интерес к уроку / А. Г. Сухов // Физическая культура в школе. – 1968. – № 8.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.

### **10.1. Періодизація шкільного віку**

Широкий спектр розроблених на сьогодні форм фізичного виховання школярів застосовують залежно від віку, статі, фізичного стану та підготовленості учнів, особистих інтересів, здібностей і нахилів, а також від багатьох інших факторів. Знання вікових особливостей школярів дає змогу:

- правильно оцінити можливості дітей, точніше визначити міру доступного;

- на ґрунті прогресивних змін в організмі раціонально вибудовувати навчально-виховний процес;

- використовувати сприятливі періоди для поглибленого впливу на розвиток і вдосконалення рухових якостей;

- на основі знання типових особливостей повніше простежувати індивідуальні вияви їх у кожного учня,

забезпечувати диференційний підхід відповідно до рівня фізичної підготовленості;

- з огляду на завдання фізичного виховання, а також вікові, статеві, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості школярів визначати оптимальні форми організації фізичного виховання школярів.

На сучасному етапі послуговуються науково-обґрунтованою періодизацією шкільного віку, розробленою з урахуванням біологічного розвитку учнів:

- «друге дитинство» – 8 – 12 років хлопчики, 8 – 11 років дівчатка;

- підлітковий вік – 13 – 16 років хлопчики, 12 – 15 років дівчатка;

- юнацький вік – 17 – 21 рік юнаки, 16 – 20 років дівчата.

У педагогічній практиці поширене використання періодизації, укладеної відповідно до розподілу школярів обох статей на класи:

- молодший шкільний вік – 1-4 класи, 7/6/–10/9/ років;

- середній шкільний вік – 5 – 8 класи, 11 – 15 років;

- старший шкільний вік – 9 – 11 класи, 16 – 18 років.

На ґрунті цієї періодизації в організації занять із фізичного виховання передбачено найрізноманітніші його форми (урочні та неурочні), які є взаємодоповнюваними й такими, що уможливають реалізацію різноаспектного та багатогранного впливу: елементи навчання та активного відпочинку відображено в них у різних пропорціях і забезпечено за різного ступеня педагогічного керівництва.

## **10.2. Форми організації фізичного виховання школярів**

Сферами організації фізичного виховання школярів є такі, як:

а) навчальні заклади, що надають загальну середню освіту;

б) організації позашкільного виховання;

в) умови сімейного побуту.

Для кожної зі сфер властиве різноманіття конкретних форм побудови занять фізичними вправами, серед яких:

– уроки фізичної культури;

– фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального та подовженого дня;

– позакласна спортивно-масова робота;

– позашкільна спортивно-масова робота.

### **10.2.1. Уроки фізичної культури**

Означене питання буде висвітлено надалі в лекціях підручника. У цій лекції необхідно акцентувати на тому, що: уроки з навчальної дисципліни «Фізична культура», що відповідають державній програмі та створюють підґрунтя фізичної освіти, є обов'язковою та найважливішою формою організації фізичного виховання учнів. Для уроків фізичної культури характерне те, що їх проводять під керівництвом учителя, з відносно організованим колективом, відповідно до стабільного розкладу занять.

### **10.2.2. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального і подовженого шкільного дня**

Метою проведення таких заходів як форм активного відпочинку є поліпшення стану здоров'я та фізичного розвитку учнів, а також підвищення їхньої навчальної працездатності. До таких заходів належать: гімнастика до занять, фізкультхвилинки, ігри та фізичні вправи на перерві тощо.

Гімнастика до занять – форма занять, за якої учні виконують комплекс із нескладних 6 – 8 вправ щодня до початку першого уроку.

Фізкультхвилинки проводять зазвичай під час загальноосвітніх уроків, а також у перервах між уроками. Комплекс, який складається із 2 – 3 вправ, виконують, щоб протидіяти стомленню учнів, а також із спеціальною гігієнічною метою.

Ігри та фізичні вправи на перерві передбачені переважно на великих перервах, а також у розпорядку продовженого шкільного дня; сприяють активному відпочинку учнів, позитивно впливають на здоров'я та свідому дисципліну.

На великих перервах можна проводити рухливі ігри, змагальні вправи, атракціони, заняття із використанням спортивного інвентарю та на спеціально обладнаних місцях (для стрибків, метання, лазіння та ін.). Як правило, у таких заняттях учні беруть участь добровільно. Ігри та вправи повинні бути простими або раніше відомими, припускати змінність складу учасників, а також швидко виявлення результатів.

У розпорядку продовженого шкільного дня найбільш прийнятними є:

- рухливі та спрощені спортивні ігри;
- змагальні вправи;
- заняття із використанням спортивного інвентарю;
- заняття на спеціально обладнаних місцях;
- прогулянки;
- виконання домашніх завдань із фізичної культури;
- фізкультпаузи у перервах між підготовкою домашніх завдань із загальноосвітніх дисциплін.

### **10.2.3. Позакласні форми роботи**

Позакласну роботу з фізичного виховання здійснює колектив фізичної культури під керівництвом педагогічного колективу школи із залученням батьківської громадськості, організацій та установ, що мають шефство

над школою, за широкого залучення фізкультурного активу учнів, на основі самодіяльності, добровільності та зацікавленості учнів.

Позакласна робота забезпечує здоровий і змістовний відпочинок учнів, формування в них стійких звичок свідомо використовувати різноманітні засоби фізичного виховання в побуті, сприяє успішному засвоєнню навчального матеріалу, підготовці до складання програмних нормативів, удосконаленню в улюбленому виді спорту.

Позакласну роботу з фізичного виховання реалізують у тісному зв'язку зі шкільною виховною роботою щодо формування в дітей позитивних моральних і вольових якостей, а також із воєнно-патріотичним вихованням.

#### **10.2.4. Заняття у спортивних секціях і гуртках**

Основною формою позакласної роботи з фізичного виховання є систематичні заняття в гуртках фізичної культури для молодших класів і в секціях за видами спорту або загальної фізичної підготовки для середніх і старших класів. Особливого значення набувають секції ЗФП для дітей підготовчої медичної групи.

Однак шляхом проведення занять у спортивних гуртках не можна повною мірою вирішити завдання позакласної роботи, оскільки ними охоплено не всіх школярів. За даними Н. В. Москаленко (2010) і О. П. Швець (2011), рівень охоплення учнів заняттями у спортивних гуртках досить низький 5–7%, у зразкових школах – 10–12%. За таких умов ефективною видається робота в класах, спортивних таборах відпочинку.



### **10.2.5. Змагання, свята, ігри, туризм**

Така форма організацій занять з фізичного виховання передбачає охоплення значного загалу учнів, створення видовищного ефекту, святкової та піднесеної атмосфери.

Обов'язковою вимогою до організації змагань є відповідність програми їхнього проведення на уроках фізичної культури до навчального матеріалу. Змагання потрібно проводити організовано, за високої активності й ініціативності учнів, їхній максимальній участі. Для залучення учнів до змагань варто використовувати різноманітні форми агітації та пропаганди (стінна преса, радіо, стенди, зустрічі з майстрами спорту, показ кращих досягнень юних спортсменів школи й ін.).

### **10.2.6. Тематичні екскурсії, кінофільми, виступи, зустрічі із провідними спортсменами**

З огляду на те, що агітаційно-пропагандистські заходи є важливим чинником залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами та спортом, їхні основні форми та методику проведення буде окремо розглянуто надалі в лекціях підручника.

### **10.2.7. Позашкільні заклади з організації фізичного виховання**

Позашкільну роботу з фізичного виховання організовують об'єднаними зусиллями органів народної освіти, фізкультурних, профспілкових організацій із залученням до участі в ній представників широкої громадськості та молодіжного фізкультурного активу.

Установи та організації, що проводять роботу з фізичної культури та спорту серед дітей і молоді, надають істотну допомогу школі та сім'ї у всебічному фізичному вихованні підростаючого покоління, підготовці його до життя, праці й оборони Батьківщини.

Найважливішими організаційно-методичними вимогами до проведення позашкільної роботи з фізичного виховання серед дітей і підлітків є:

– побудова цієї роботи відповідно до мети, завдань і змісту Державних тестів;

– постійний контакт і узгодженість у проведенні позашкільної роботи з фізичного виховання між усіма відомствами, установами й організаціями, безпосередньо зацікавленими в ній.

У країні розпочато функціонування широко розгалуженої мережі установ та організацій, які проводять позашкільну роботу з фізичного виховання серед дітей, підлітків і юнацтва.

#### **10.2.8. Дитячо-юнацькі спортивні школи**

Підкреслюючи особливе значення уроків фізичної культури для правильного та гармонійного розвитку дітей, як основи фізичного виховання школярів, варто пам'ятати про недостатність занять лише на уроках. Дефіцит рухової діяльності доцільно заповнювати шляхом реалізації різноманітних форм позакласної та позашкільної роботи. Цінний досвід із цього питання напрацьовано в Росії, Литві, Естонії, Білорусі, Латвії, де провадять означену роботу під гаслом «Ні одного школяра поза фізичною культурою і спортом!».

Велику роль у вирішенні проблеми рухової активності, у зміцненні та покращенні здоров'я учнів, підготовці всебічно фізично розвинених людей, спортсменів-розрядників, громадських фізкультурних кадрів відіграють ДЮСШ, спортивні секції із постійним контингентом учнів.

Основними формами роботи останніх є:

- а) систематичні навчально-тренувальні заняття;
- б) масові заходи, аналогічні позакласним у школі.

Систематичну допомогу у проведенні позашкільної роботи з фізичного виховання надають державні установи та спонсори.

### **10.2.9. Фізичне виховання в літніх таборах відпочинку, на туристичних базах**

Мета фізичного виховання в літніх таборах відпочинку – це зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку та загартовування дітей, забезпечення їхнього діяльного та змістовного відпочинку. Заняття в таборах відпочинку вибудовані на засадах добровільності та самодіяльності. Обов'язковими заняттями визначено такі, як ранкова гімнастика, сонячні та повітряні ванни, купання з навчанням плаванню. У ході занять учні оволодівають нормами Державних тестів. Однією з найбільш поширених форм роботи з дітьми є спортивні змагання. Підсумки роботи з фізичного виховання в кожній зміні підбивають під час підсумкової спартакіади.

Туристські бази у зміст роботи з фізичного виховання вводять гімнастику, спортивні ігри, вправи на місцевості й інші заходи на спеціально обладнаних спортивних майданчиках.

Важливу форму фізичного виховання за часів Радянського Союзу – заняття фізичними вправами в парках культури та відпочинку, на дитячих майданчиках, стадіонах, водних станціях і за місцем проживання – на сьогодні більш не практикують. На жаль, на сучасному етапі державотворення в Україні питання здоров'я дітей і підлітків залишається поза увагою представників владної верхівки.

### **10.3. Фізичне виховання в сім'ї**

Попри те, що українська держава за активного, всезростаючого сприяння навчально-виховних, наукових

установ і громадських організацій виконує покладені на неї зобов'язання щодо фізичного виховання підростаючого покоління, особливо відповідальною за фізичне здоров'я дітей визнано сім'ю. Оскільки діти проводять у колі сім'ї більшість часу, природно, що в домашньому побуті повинно бути передбачено сприятливі умови для збереження та зміцнення їхнього здоров'я, росту й нормального розвитку організму, а також оптимальний руховий режим. Створення таких умов матиме позитивний вплив на розумовий розвиток дітей, слугуватиме цілям їхнього морального, трудового, фізичного й естетичного виховання.

Забезпечення необхідних передумов зростання дітей духовно та фізично досконалыми можливе тільки в разі узгодженої виховної роботи сім'ї та суспільства.

### **10.3.1. Гігієнічні фактори в домашньому побуті**

Режим дітей від 7 до 17 років під час навчального року має бути тісно пов'язаний із режимом занять у школі, а влітку може бути подібний до режиму літнього табору відпочинку. Загальні рекомендації до встановлення цілодобового режиму для дітей шкільного віку, які займаються та не займаються фізичною культурою і спортом, у методичній літературі розроблено досить ґрунтовно.

До умов зовнішньої середовища, які становлять предмет особливої уваги батьків, належать: свіже повітря, чистота й достатня освітленість приміщень, де живуть і займаються діти; утримання в чистоті та справності спортивного інвентарю, відповідність розмірів і форм предметів домашнього вжитку до віку та фізичного розвитку дитини.

Особиста й громадська гігієна – одна з необхідних умов здорового побуту дітей у сім'ї. Завдання батьків – з

раннього віку привчати дітей до виконання гігієнічних вимог.

Привчаючи дітей піклуватися про чистоту тіла, одягу, взуття, житлового приміщення та місць занять фізичними вправами, батьки повинні зрозуміло пояснювати значення виконання цих вимог, залучати дітей до самообслуговування та бути в цьому особистим прикладом.

Виховання правильної постави в дітей у середовищі сімейного побуту давно визнано винятково важливим. У шкільні роки достатня рухова активність, особливо на свіжому повітрі, – одна з умов успішного виховання гарної постави. Формуванню в дітей звички зберігати правильне положення тіла та попередженню різних порушень постави сприяють забезпечення необхідних гігієнічних умов зовнішнього середовища, збереження правильної пози під час їжі, приготування уроків, за роботою. Батьки зобов'язані систематично контролювати дітей щодо підтримання правильної постави, в доступній формі роз'яснювати їм значення цього. Спеціальні коригуючі вправи для попередження та виправлення дефектів постави доцільно вводити в комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок, у домашні завдання з фізичної культури.

Природні засоби для загартовування дітей потрібно:

- використовувати з найбільш раннього віку;
- проводити загартовування регулярно та поступово;
- дозування процедур збільшувати з віком і в міру звикання.

Ефективним є поєднання занять фізичними вправами із загартовуванням (наприклад, комплекс ранкової гімнастики виконувати в холодну пору за відчиненої квартирки), привчання дітей до не дуже теплої верхньої одягу взимку та влітку. Пояснення дітям користі

загартовування та правильного застосування різних процедур – у пріоритеті завдань, поставлених перед батьками.

### **10.3.2. Фізичні вправи в умовах сімейного побуту**

Раціональна організація занять фізичними вправами в сімейному побуті особливо вагома для нормального фізичного розвитку дітей, зміцнення здоров'я, підготовки їх до суспільно корисної діяльності.

На сьогодні розроблено значний перелік форм і видів занять фізичними вправами. Їх можна виконувати і самостійно, і за допомогою старших.

Практикування занять із розвитку рухів починають наприкінці першого місяця життя. Надалі зміст таких занять ускладнюють у міру зростання та розвитку дітей. Так із 5 – 6-річного віку розпочинають заняття з оволодіння новими руховими діями, складнішими за технікою виконання.

Рухливі ігри – нагальна потреба й улюблений вид діяльності дітей. Повноцінне їхнє використання в умовах домашнього побуту сприяє різнобічному фізичному розвитку дітей будь-якого віку.

У період навчального року школярі достатньо гостро відчують потребу в русі. Рухливі ігри є одним із найбільш доступних засобів задоволення цієї потреби. Цінність рухливих ігор полягає в тому, що за правильного керівництва їхнє застосування забезпечує не тільки зміцнення здоров'я дітей, зростання фізичних сил і здібностей, а й, що особливо важливо, формування позитивних рис характеру та якостей поведінки.

Вправи спортивного профілю широко практикують у домашніх умовах. Такі вправи вибудовують на рухах, схожих із технічними прийомами й умовами виконання рухових дій, властивих для окремих видів спорту. До найбільш поширених і доступних належать: плавання,

катання на санках, їзда на велосипеді, веслування, елементи гри в теніс, баскетбол, футбол. Переваги різноманітних вправ спортивного зразка – у можливості підвищення рівня різнобічної фізичної підготовки дітей, розширення рухового досвіду, перевірки своїх сил і здібностей, підготовки до спортивної діяльності. Заняття проводять у змагальній і ігровій формах. Вони не вимагають попередніх систематичних тренувань, доступні для всіх здорових дітей і уможливають гарну організацію їхнього дозвілля.

Фізичні вправи під час прогулянок та екскурсій є істотним доповненням останніх. Батьки повинні раціонально використовувати потенціал фізичних вправ із оздоровлювальною та виховною метою – лише в такому разі прогулянки й екскурсії можуть виявляти найбільшу ефективність щодо зміцнення здоров'я, фізичного розвитку дітей, привчання їх найбільш доцільно й економно за різних умов застосовувати навички в ходьбі, бігу, стрибках, пересуванні на лижах; слугувати вихованню фізичних якостей, формуванню позитивних рис характеру.

В умовах домашнього побуту прогулянки й екскурсії з дітьми проводять звичайно в межах одного дня; дозування навантаження встановлюють відповідно до віку дітей, але можлива змінюваність такого залежно від змісту прогулянок та екскурсій, природних умов, особливостей пересування й інших факторів.

Домашні завдання з фізичної культури потрібно виконувати під контролем батьків або старших у родині. Завдання, які визначає вчитель фізичної культури, різняться: одні призначають учням, що відстають з того чи того розділу програми; інші – учням із доброю фізичною підготовленістю з установкою на вдосконалення техніки опанованого руху; треті – тим, хто має порушення постави тощо. Домашні завдання з фізичної культури можна

виконувати у вигляді доповнення до ранкової гімнастики, як фізкультхвилинку у перервах під час приготування уроків, поєднувати з прогулянками.

Самостійні тренування юних спортсменів – членів спортивних секцій шкільного колективу фізичної культури, учнів ДЮСШ – потребують підтримки й уваги батьків (розподіл бюджету часу, дотримання режиму різних видів діяльності, відпочинку, харчування, сну).

#### **10.4. «Положення про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад»**

Організаційні засади здійснення системи фізичного виховання школярів чітко викладено у «Положенні про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад» (затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 19 серпня 1993 р. № 660). У ньому визначено обов'язки щодо керівництва фізичним вихованням школярів, а також обов'язки всіх членів педагогічного колективу школи щодо здійснення фізичного виховання.

За організацію фізичного виховання в школі є відповідальним директор. На нього покладено такі обов'язки, як: створення необхідних умов для проведення уроків фізичної культури й організації позакласної спортивно-масової та оздоровчої роботи; забезпечення умов для організації занять фізичними вправами зі школярами спеціальної медичної групи та факультативних занять із теорії та методики фізичної культури; організація проведення регулярних медичних оглядів учнів.

Заступник директора школи з навчально-виховної роботи відповідальний за виконання навчальної програми та якість викладання на уроках фізичної культури; забезпечує систематичний контроль за проведенням уроків і факультативних занять із фізичної культури і спорту, а також занять зі школярами, зарахованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.



Організатор позакласної та позашкільної виховної роботи бере участь в організації колективу фізичної культури та скеровує роботу останнього, залучаючи педагогічний колектив, шефів різних організацій, спонсорів і батьків до проведення спортивно-масової та оздоровчої роботи.

Учитель фізичної культури відповідальний за виконання навчальної програми, за оволодіння учнями необхідними вміннями, знаннями та навичками на уроках фізичної культури; забезпечує на уроках і позакласних заняттях: дотримання санітарно-гігієнічних вимог, уживання заходів із попередження спортивних травм і нещасних випадків, ведення систематичного обліку фізичної підготовленості учнів; залучає школярів до участі в роботі фізкультурних гуртків, спортивних секцій, організовує позакласну спортивно-масову й оздоровчу роботу в школі; готує до складання державних тестів, спортивних розрядів; спрямовує роботу шкільного колективу фізкультури, готує громадських інструкторів і суддів зі складу учнів та максимально залучає їх у доступних формах до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; організовує підготовку школярів до районних (міських) спортивних заходів; організовує внутрішньо шкільні змагання та фізкультурні свята.

Класні керівники та вчителі домагаються виконання учнями домашньої ранкової гімнастики, дотримання ними режиму дня; сприяють залученню учнів у секції та гуртки колективу фізичної культури, забезпечують дотримання гігієнічних вимог до проведення уроку, стежать за правильною поставою учнів.

Найважливіші питання стану здоров'я учнів і їхньої фізичної підготовленості до життя, до праці повинні бути предметом обговорень педагогічної ради та батьківських зборів.

Система фізичного виховання дітей шкільного віку, таким чином, постає як органічне поєднання і єдність вимог до організації такого педагогічного колективу школи, сім'ї та суспільного виховання.

### **10.5. Єдність освітніх, оздоровчих і виховних завдань**

Урок фізичної культури – основна форма організації навчального процесу, що передбачає роботу з певним складом школярів у межах чітко регламентованого часу, за стабільним розкладом, відповідно до вимог навчальної програми школи.

Урок фізичної культури вибудовують на ґрунті загальних положень, у яких зазначено основні вимоги щодо змісту й завдань уроку. Проте шкільному уроку з фізичного виховання притаманна специфіка завдань і змісту, передбачена програмою та зумовлена його особливостями, зважаючи на потребу врахування різних вікових груп учнів.

За умови єдності освітньої, оздоровчої та виховної спрямованості провідним аспектом шкільного уроку є **освітні завдання**: послідовне проведення навчання, конкретне визначення **завдання** на рік і на кожну чверть із поступовим нарощуванням складності змісту, набуття знань, умінь і навичок.

На практиці спостережено доцільність вирішення на одному уроці 2 – 3 завдань, пов'язаних із удосконаленням навчального матеріалу й із розвитком необхідних рухових якостей.

Не меншу вагу мають **оздоровчі** та **виховні** завдання, спрямовані на забезпечення хорошої фізичної підготовки дітей, сформованості колективу (акцентування на його організованості, дисциплінованості, врахування специфічних особливостей окремих груп хлопчиків і дівчаток, їхніх взаємовідносин, інтересів тощо). У ході підготовки до окремих уроків їх слід конкретизувати й доповнювати знаннями, які не можна передбачити заздалегідь.

Ретельне розроблення завдань уроку передбачає визначення його змісту й структури, засобів і методів навчання та

виховання. З огляду на складність проведення шкільного уроку (властиві учням різної статі вікові й індивідуальні особливості) саме на вчителя покладено обов'язок пошуку найбільш раціональних шляхів вирішення вищевказаних завдань.

## **10.6. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури**

Узагальнено вимоги до ефективного проведення уроків відображено у принципах навчання, розроблених ще радянською дидактикою. У принципах регламентовано обов'язковість науковості, доступності, тісного зв'язку з практикою, тематичності та послідовності змісту навчання; забезпечення активності та свідомості засвоєння школярами навчального матеріалу, оптимального використання педагогом словесних, наочних і практичних методів, досягнення міцного засвоєння навчального матеріалу, реалізації триєдиної – навчальної, виховної, розвивальної – освітньої мети.

Сучасний урок фізичного виховання має відповідати низці вимог.

**1. Комплексність планування завдань.** Тільки таке планування уможливило за один і той самий час досягнення значних результатів без перевантаження учнів у формуванні знань, практичних умінь, виховання ідейно-етичних якостей, індивідуальному розвитку інтелекту, волі, емоцій, здібностей.

Оптимальна організація сучасного уроку припускає не лише комплексність завдань навчання, але і їхню **конкретність**, тобто врахування особливостей учнів означеного класу.

**2. Добір оптимального змісту матеріалу уроку.** Оптимальним є такий зміст уроку, який дає змогу забезпечити виконання всього кола обраних завдань із дотриманням раціональної послідовності, темпу виконання та ступеня самостійності учнів. Пріоритетним є не просто збільшення кількості вправ, а вибір тих, виконання яких найкоротшим шляхом приведе до нормування відповідних умінь і навичок, тобто за допомогою мінімальної кількості вправ і занять отримання максимально можливої освітньої віддачі.

Під час добору змісту уроку особливо важливо реалізовувати систематичність і логічний взаємозв'язок вправ, що відповідає вимогам дидактичного принципу систематичності та послідовності у навчанні.

У змісті уроків має бути передбачено військово-патріотичне виховання учнів, їхню підготовку до діяльної участі в розвитку сфери матеріального виробництва.

Зміст уроків повинен відзначатися спрямованістю на виховання у школярів потреби систематично займатися фізичними вправами, загартовувати організм, розвивати наполегливість і вольові якості.

**3. Добір оптимальних методів, засобів і форм організації навчання.** У педагогіці давно заперечено можливість універсального методу навчання. З огляду на це неправильно вважати одні методи важливими, сучасними, а інші (наприклад, словесні, наочні) застарілими, як це можна ще, на жаль, прочитати в окремих зразках методичної літератури. Втім, недоцільно застосовувати на уроці одразу всі методи. Необхідно обґрунтовано, в кожній окремій ситуації, для кожного класу вибрати найбільш раціональні методи навчання.

**4. Оптимальний вибір структури уроку з урахуванням зв'язку нового матеріалу з раніше вивченим, ступеня складності нової теми тощо.** Творчий підхід до вибору структури уроку повинен бути спрямований на підвищення освітньої ролі уроку, на усунення гіперболізування ролі контролю в навчанні, яка приводить до поверхневого засвоєння знань, нових умінь і навичок.

**5. Диференційований підхід** – важливий засіб оптимізації сучасного уроку у напрямі поглиблення уваги до функціональних можливостей школярів, їхнього стану здоров'я, суспільної та трудової активності, ставлення до навчання, інтересів, схильностей та ін. З огляду на актуальність такого підходу під час планування сучасного уроку важливо добирати

диференційовані вправи для достатньо підготовлених і найбільш підготовлених учнів.

**6. Сучасний урок** відзначається підвищенням **вимог** до комплексу умов його проходження – від навчально-матеріальних, гігієнічних, естетичних і до морально-психологічних. Із указаних умов розглянемо детально морально-психологічні. Останні залежать насамперед від загальної та педагогічної культури вчителя, від характеру спілкування вчителя з учнями, дотримання ним педагогічного такту, уникнення запобігливого ставлення до школярів для неприпущення появи в них стану тривожності, напруженості тощо. Шляхом створення «морально-психологічного комфорту» на уроці вчитель може досягнути навчально-виховних результатів за найменших витрат нервової енергії учнів.

На сьогодні оновлення вимог стосується також контролю за навчальним процесом. Контроль за оволодінням методикою оптимального планування й організації навчально-виховного процесу відповідно до вимог сучасної дидактики передбачає з'ясування рівня комплексності дібраних педагогом завдань навчання, виховання та розвитку школярів; визначення оптимальності дібраних завдань щодо змісту уроку; встановлення доцільності добору методів роботи на уроці й аналіз ефективності застосування диференційованого підходу до учнів.

## **10.7. Організаційне забезпечення уроку**

### **10.7.1. Підготовка вчителя до уроку**

Організаційні заходи, як-от підготовленість педагога до проведення уроку, підготовка учнів до уроку, адекватність методів організації навчання на уроці й організація матеріально-технічних умов, мають істотний виховний вплив на школярів і забезпечують підвищення ефективності навчального процесу загалом.

Підготовленість до майбутнього уроку частково передбачає попереднє вивчення плану, записів у класному журналі про проходження навчального матеріалу та поточної успішності учнів. У разі необхідності (наприклад, прибуття на роботу до нової школи) окремі питання з'ясовують у ході бесіди з учителями.

Загалом шляхом аналізу отриманої інформації, а також із урахуванням конкретних умов і обставин, що виникають у процесі навчально-виховної роботи, вчитель доцільно вибудовує навчальний процес.

До початку навчального року педагог зобов'язаний ґрунтовно вивчити програму з фізичної культури, обміркувати послідовність проходження програмного матеріалу, дібрати методичну літературу, продумати послідовність використання спорядів, інвентарю, укласти добірку рухливих ігор, розробити лекції для батьків із питань фізичної культури і спорту.

Другий етап підготовки вчителя повинен охоплювати:

- укладання плану уроку, його правильне оформлення;
- визначення завдань уроку відповідно до програмних вимог, їхня конкретизація з метою дотримання логічного зв'язку із завданнями попередніх уроків для забезпечення всебічності та гармонійності виховного впливу;
- розроблення наочного змісту уроку: відповідність обраних на навчальну чверть засобів і завдань підготовленого уроку; методична доцільність викладеної послідовності вправ на уроці; наявність переліку допоміжних наочних матеріалів і технічних засобів;
- їх повнота й методична цінність;
- розроблення методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації й оцінювання успішності учнів: їхня відповідність до визначених завдань, особливостей учнів, специфіки навчального матеріалу; їхня цінність з погляду всебічного виховання особистості;

– мовна та рухова підготовленість: зрозумілість і стислість мовного спілкування, правильність і чіткість команд, дохідливість формулювань, вимог, правил, образність пояснення умов ігор, бесід і т. д.;

– технічна підготовленість до виконання обраних для демонстрування на уроках рухів;

– підготовленість до уроку помічників, які озброєні знаннями й уміннями (уміння правильно виконувати завдання, знання помилок у техніці виконання рухів і уміння їх виправляти, уміння страхувати й надавати допомогу й ін.);

– загальне оцінювання підготовленості педагога до уроку: відповідність здійснюваного на уроці та задекларованого у плані, зміст методики занять, рівень культури рухової діяльності та ін.

### **10.7.2. Підготовка учнів до уроку фізичної культури**

Грунтовна та своєчасна підготовка школярів до уроку достатньо відчутно визначає організаційний початок занять і позитивно впливає на подальший хід уроку та дисципліну учнів.

У підготовці учнів до уроку можна вичленувати два моменти:

а) підготовка чергового й активу до занять;

б) підготовка колективу учнів.

Зазвичай до обов'язків чергового належить: до початку уроку допомогти вчителю підготувати місце проведення уроку, необхідне устаткування й інвентар; проконтролювати своєчасне переодягання учнів; з'ясувати, хто з учнів з яких причин не займатиметься; із дзвінком організувати швидке шиккування учнів і відрапортувати вчителю; під час уроку допомогти вчителю у вирішенні поставлених завдань; після закінчення занять проконтролювати швидке переодягання учнів, забезпечити прибирання інвентарю, вологе прибирання зали та підсобних приміщень.

Досить ефективним прийомом педагоги вважають призначення на урок чергового та його помічника (для реалізації наступності) й проведення з ними напередодні заняття

інструктажу для ознайомлення зі змістом уроку, прийомами страховки та допомоги, завданнями з підготовки комплексу загальнорозвивальних вправ. Результативність прийому посилює те, що на наступний урок обов'язки чергового виконує колишній помічник, а йому на допомогу призначають іншого учня.

Установлений учителем режим носіння єдиної спортивної форми не тільки дисциплінує школярів, але і сприяє поліпшенню навчального процесу, виховання їхнього естетичного смаку. Для придбання форми слід залучити громадські організації школи, батьківський комітет і шефські установи.

### **10.7.3. Методи організації учнів на уроці**

Під час вибору методів організації учнів на уроці варто враховувати їхній вік і підготовленість. У шкільній практиці використовують фронтальний, груповий, круговий і індивідуальний методи організації навчання.

**Фронтальний** метод передбачає виконання учнями однакового для всіх завдання, під загальним керівництвом вчителя.

Застосування цього методу характерне для підготовчої і завершальної частин уроку, проте ним іноді оперують і в основній. Однакові завдання може бути виконано:

- а) одночасно всім класом;
- б) одночасно в групах і відділеннях;
- в) почергово (по одному, по два, по декілька учнів) з паузами або потоком.

Потоком можна виконувати тільки міцно засвоєні, не дуже складні вправи, за умови гарної дисципліни учнів і надійної страховки.

Переваги фронтального методу – у можливості уникнути «простойв» на уроці та залучати до активних рухових дій усіх учнів у класі. Проте застосування фронтального методу має й недоліки, серед яких – утруднення уважного спостереження за кожним учнем, неможливість вчасного запобігання та виправлення помилок тощо.



**Груповий** метод передбачає розподіл учнів на декілька груп (відділень) і виконання кожною групою різних завдань під керівництвом учителя та за допомогою підготовленого активу учнів. Завдання може бути виконано:

- а) одночасно всім складом групи;
- б) по черзі (по одному, по два).

Зміна завдань для кожної групи можлива тільки за командою вчителя. Залучення групового методу типове для основної частини уроку.

Позитивний аспект групового методу – можливість диференційного підходу в навчанні: приділення уваги учням, що виконують складні вправи, надання їм страховки та допомоги. Застосування групового методу дає змогу активізувати учнів, підвищувати їхній інтерес до уроку, виконувати вправи в індивідуальному темпі та ритмі, добирати вправи, найбільш відповідні до сил і здібностей складу цієї групи й кожного учня.

Учитель здійснює загальне керівництво класом, безпосередньо займається з тим відділенням, яке виконує вправи, що вимагають страховки або знаходяться на стадії розучування. Рештою відділень керують спеціально підготовлені учні-активісти. Якщо в класі немає підготовленого активу й учні ще не привчені до самостійності, проводити урок за відділеннями не можна.

**Коловий метод** використовують із п'ятого класу, послідовно ускладнюючи завдання до отримання відносно великої кількості місць занять – станцій (5 – 8). На кожній станції виконують засвоєні вправи в індивідуальному темпі, але водночас. Із VII класу інтенсивність роботи на кожній станції підвищують, скорочують час на проходження всього кола. Добір вправ на станціях на розвиток різних груп м'язів, індивідуалізоване дозування, регулювання часу відпочинку між станціями та між проходженням кола – все це уможливило ефективний розвиток рухових якостей.

**Індивідуальним** методом послугуються у всіх класах – у вступній і основній частинах уроку. Сутність методу полягає в самостійному виконанні учнями (за власним вибором або за вказівкою вчителя) однакових або різних фізичних вправ. Вправи може бути виконано:

а) одночасно всіма учнями, що отримали дозвіл упродовж 30–60 с зайнятися будь-яким видом вправи із запропонованих учителем (із м'ячем, на гімнастичній лавці або стінці, зі скакалкою);

б) одночасно всіма учнями, що отримали дозвіл упродовж 30 – 60с побігати пострібати, погратися;

в) з окремими учнями за спеціальним завданням учителя (спеціальні коригуючі вправи, загальні вправи для всіх учнів, але у полегшеній або ускладненій формі, з індивідуальним дозуванням навантаження). Виконання індивідуальних завдань починають і закінчують за сигналом учителя.

Застосування методу індивідуальних завдань дає вчителю змогу більш повно задовольняти запити й інтереси учнів, пропонувати вправи, найбільш відповідні їхнім силам, можливостям і потребам, цілеспрямовано організовувати педагогічний процес.

Учні старших класів, зважаючи на знання значних рухових дій, мають здібності до більш абстрактного мислення. З огляду на це особливого значення набуває самооцінка підлітком своїх рухів і самостійного виконання завдань, формування повного й стійкого уявлення про нього, що сприяє словесному опису вправи.

#### **10.7.4. Організація матеріально-технічних умов**

Перевірку рівня забезпечення матеріально-технічних умов проведення уроку вчителем має бути здійснено завчасно. Привчаючи учнів до трудового самообслуговування, необхідно давати черговим доручення щодо підготовки місць занять, інвентарю, засобів наочного навчання. Для того, щоб доручення було виконано своєчасно й акуратно, вони мусять бути

посильними: молодшим школярам – розкласти дрібний інвентар, м'ячі, скакалки; підліткам – готувати протоколи для внесення результатів змагань, накачувати м'ячі, робити розмітку майданчика тощо; старшим школярам – приводити в робочий стан потрібну апаратуру.

Вимоги до рівня самостійного виконання доручень повинні бути поступово зростаючими: спочатку точно вказують, ким, де, що і в якому порядку має бути підготовлено, надалі таке завдання дають групі, очолюваній відповідальним за організацію роботи учнем.

### **10.7.5. Розміщення та переміщення учнів на уроці**

Доцільність вибору форм розміщення та способів переміщення учнів для виконання чергових завдань зумовлена вимогою забезпечення оптимальних просторових умов роботи (гарної видимості педагога, зручності виконання фізичних вправ, взаємостереження, огляду педагогом усіх учнів), а також економії часу. Важливою вважають також виховну цінність використовуваних розміщень і перерозміщень (у сенсі розвитку орієнтування у просторі й у часі, виховання естетичних почуттів, уваги, зібраності). Вагомим є дотримання вимог до проведення гімнастичних побудов і стройових вправ (щодо форм, команд), наявність і цінність їхніх оригінальних різновидів.

Крім того, важливо під час підготовки до проведення уроку вчителю передбачити вибір власного місця та пересування на уроці.

Часто можна спостерігати, що молодосвідчені вчителі неправильно вибирають місце на уроці та непродумано організують пересування навчальним майданчиком і спортивним залом. Результатом педагогічних помилок у виборі найбільш вигідної позиції і шляхів пересування на уроці є послаблення контролю над учнями, неправильне виконання ними вправ, порушення дисципліни.

Для правильного вибору місця і пошуку раціональних шляхів пересування необхідно керуватися такими положеннями:

- 1) забезпечити собі максимальну широту огляду навчальної площі та здійснювати постійний зоровий контроль за всім класом;
- 2) бути добре видимим для всього класу;
- 3) мати можливість у будь-який час допомогти кожному учневі;
- 4) у разі застосування групового методу організації занять у залі або на майданчику, а також під час уроку лижної підготовки потрібно знаходитися на найвідповідальнішій ділянці.

Вибір місця розташування вчителя залежить від сукупності низки чинників: змісту навчального матеріалу, розмірів і устаткування місця занять, кількості учнів тощо. Вибір місця також зумовлений певною конкретною ситуацією, а кількість таких ситуацій у процесі навчальної роботи достатньо велика.

Зневага до ретельного продумування уроку часто породжує розгубленість, непродумані дії, помилки в разі раптової зміни ситуації або в разі виникнення конфлікту.

## **Семінарське заняття 10. Шкільний урок фізичного виховання**

### **План**

- 10.1. Періодизація шкільного віку
- 10.2. Форми організації фізичного виховання школярів
  - 10.2.1. Уроки фізичної культури
  - 10.2.2. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального і подовженого шкільного дня
  - 10.2.3. Позакласні форми роботи
  - 10.2.4. Заняття у спортивних секціях і гуртках
  - 10.2.5. Змагання, свята, ігри, туризм
  - 10.2.6. Тематичні екскурсії, кінофільми, виступи, зустрічі із провідними спортсменами
  - 10.2.7. Позашкільні заклади з організації фізичного виховання
  - 10.2.8. Дитячо-юнацькі спортивні школи
  - 10.2.9. Фізичне виховання в літніх таборах відпочинку, на

туристичних базах

10.3. Фізичне виховання в сім'ї

10.3.1. Гігієнічні фактори в домашньому побуті

10.3.2. Фізичні вправи в умовах сімейного побуту

10.4. «Положення про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад»

10.5. Єдність освітніх, оздоровчих і виховних завдань

10.6. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури

10.7. Організаційне забезпечення уроку

10.7.1. Підготовка вчителя до уроку

10.7.2. Підготовка учнів до уроку фізичної культури

10.7.3. Методи організації учнів на уроці

10.7.4. Організація матеріально-технічних умов

10.7.5. Розміщення та переміщення учнів на уроці

### **Контрольні запитання**

1. Вкажіть, що слугує підґрунтям побудови вікової класифікації дітей шкільного віку.
2. Подумайте, з чим пов'язана наявність на сьогодні широкого спектра форм організації фізичного виховання школярів.
3. Обґрунтуйте, чому урок фізичної культури є обов'язковою й основною формою організації фізичного виховання школярів.
4. Назвіть основну спрямованість різновидів організації фізичного виховання школярів.
5. Наведіть провідний принцип фізичного виховання – підґрунтя сімейного виховання школяра.
6. Розкрийте зміст основних положень «Про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад» (затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 19 серпня 1993 р. № 660).
7. Обґрунтуйте, в чому полягає єдність освітніх, оздоровчих і виховних завдань.
8. Перерахуйте засоби забезпечення освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

9. Назвіть основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
10. Розкрийте сутність підготовки вчителя до проведення уроку з фізичної культури.
11. Висвітліть зміст підготовки учнів до уроку фізичної культури.
12. Вкажіть інші складники організаційного забезпечення уроку.
13. Схарактеризуйте методи організації учнів на уроці фізичної культури.
14. Перерахуйте вимоги до раціонального розміщення вчителя й учнів на уроці фізичної культури.

### **Експрес-контроль 10. Шкільний урок фізичного виховання**

1. *Підґрунтям використання у шкільному віці значної кількості різних фізичних вправ є положення загальних принципів вітчизняної системи фізичного виховання. Вкажіть ці принципи серед нижченаведених:*
  - 1) принцип усебічного розвитку особистості, принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою, принцип оздоровчої спрямованості;
  - 2) принцип безперервності, принцип системного чергування навантаження і відпочинку;
  - 3) принцип вікової адекватності спрямованого фізичного виховання, принцип циклічної побудови занять;
  - 4) принцип поступового нарощування розвивально-тренувального впливу, принцип адаптованої збалансованості.
2. *Руховою активністю називають:*
  - 1) сумарну кількість рухових дій, які виконує людина у повсякденному житті;

- 2) певну міру впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається фізичними вправами;
  - 3) певну величину фізичного навантаження, яку вимірюють на основі параметрів об'єму й інтенсивності;
  - 4) педагогічний процес, спрямований на підвищення спортивної майстерності.
3. *У період навчання в загальноосвітній школі рухова активність учнів під час переходу з класу в клас:*
- 1) зазнає незначного збільшення;
  - 2) зазнає значного збільшення;
  - 3) залишається без змін;
  - 4) зазнає поступового все більшого зменшення.
4. *Укажіть серед нижчеперерахованих основну форму занять фізичними вправами в початковій школі:*
- 1) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
  - 2) урок фізичної культури;
  - 3) щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня (спортивна година);
  - 4) секція загальної фізичної підготовки та секції за видами спорту.
5. *У молодшому шкільному віці вправи на швидкість потрібно виконувати:*
- 1) 3 – 4 с;
  - 2) 6 – 8 с;
  - 3) 15 с;
  - 4) 20 – 25 с
6. *У молодшому шкільному віці надають перевагу такому методу виконання вправ:*
- 1) розчленованому методу;
  - 2) цілісному методу;
  - 3) методу поєднаного впливу;
  - 4) методам стандартного виконання вправ.

7. *У процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку за можливості потрібно вводити:*
  - 1) вправи на витривалість;
  - 2) вправи на частоту рухів;
  - 3) вправи, пов'язані із напруженням (затримка дихання) та значними статичними напруженнями;
  - 4) швидкісно-силові вправи.
8. *Прикметною особливістю фізкультурних занять у початковій школі є акцентування на вирішенні:*
  - 1) оздоровчих завдань;
  - 2) освітніх завдань;
  - 3) виховних завдань;
  - 4) завдань щодо формування тілобудови та регулювання маси тіла за допомогою засобів фізичного виховання.
9. *У процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного*
10. *віку передусім слід приділяти увагу розвитку:*
  - 1) активної та пасивної гнучкості;
  - 2) максимальної частоти рухів;
  - 3) силових, швидкісно-силових якостей і різних видів витривалості;
  - 4) простої та складної рухових реакцій.
11. *Відповідно до стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості всіх школярів розподіляють на такі медичні групи:*
  - 1) а) слабку, б) середню, в) сильну;
  - 2) а) основну, б) підготовчу, в) спеціальну;
  - 3) а) без відхилень у стані здоров'я; б) із відхиленням в стані здоров'я;
  - 4) а) оздоровчу, б) фізкультурну, в) спортивну.
12. *Групу, яку формують із учнів без відхилень у стані здоров'я, що мають достатню фізичну підготовку, називають:*



- 1) фізкультурною групою;
  - 2) основною медичною групою;
  - 3) спортивною групою;
  - 4) оздоровчою медичною групою.
13. *Групу, яку формують із учнів, що мають незначні відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я (без істотних функціональних порушень), а також недостатню фізичну підготовленість, називають:*
- 1) групою загальної фізичної підготовки;
  - 2) фізкультурною групою;
  - 3) середньою медичною групою;
  - 4) підготовчою медичною групою.
14. *Групу, яка складається з учнів, що мають відхилення у стані здоров'я, за яких протипоказані підвищені фізичні навантаження, називають:*
- 1) спеціальною медичною групою;
  - 2) оздоровчою медичною групою;
  - 3) групою лікувальної фізичної культури;
  - 4) групою здоров'я.
15. *Вкажіть серед нижчеподаних основну форму організації занять фізичними вправами з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я:*
- 1) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
  - 2) щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня (оздоровча година на свіжому повітрі);
  - 3) урок фізичної культури;
  - 4) індивідуальні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах (оздоровча аеробіка, шейпінг, стрейчинг, атлетична гімнастика й інші).
16. *У фізичному вихованні дітей із ослабленим здоров'ям повністю заборонено:*
- 1) гімнастичні вправи;
  - 2) легкоатлетичні вправи;

- 3) рухливі ігри та лижну підготовку;
  - 4) акробатичні вправи та вправи, пов'язані з напруженнями, тривалими статичними напруженнями.
17. *Хороший тренувальний ефект у фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям дають рухові режими за ЧСС:*
- 1) 90 – 100 уд./хв.;
  - 2) 110 – 125 уд./хв.;
  - 3) 130 – 150 уд./хв.;
  - 4) 160 – 175 уд./хв.
18. *У фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям величину фізичного навантаження на уроці фізичної культури контролюють:*
- 1) за пульсом (за частотою серцевих скорочень);
  - 2) за частотою дихання;
  - 3) за зовнішніми ознаками стомлення дітей;
  - 4) за пульсом, диханням і зовнішніми ознаками втоми дітей.
19. *Уроки фізичної культури в загальноосвітній школі зазвичай проводять:*
- 1) 1 раз на тиждень;
  - 2) 2 рази на тиждень;
  - 3) 3 рази на тиждень;
  - 4) 4 рази на тиждень.
20. *Тривалість уроку фізичної культури в загальноосвітній школі становить:*
- 1) 30 – 35 хв.;
  - 2) 40 – 45 хв.;
  - 3) 50 – 55 хв.;
  - 4) 1 год.
21. *У системі фізичного виховання школярів фізкультхвилинки та фізкультпаузи проводять:*
- 1) на загальноосвітніх уроках у разі появи в учнів перших ознак втоми;

- 2) на уроках фізичної культури в разі переходу від однієї фізичної вправи до іншої;
- 3) у спортивних секціях і секціях ЗФП як засіб активного відпочинку;
- 4) після закінчення кожного уроку (на перервах).
22. *Вкажіть серед нижчеподаних основну мету проведення фізкультхвилинок і фізкультпауз на загальноосвітніх уроках у школі:*
- 1) підвищення рівня фізичної підготовленості;
  - 2) зняття втоми, підвищення продуктивності розумової чи фізичної роботи, попередження порушення постави;
  - 3) зміцнення здоров'я та вдосконалення культури руху;
  - 4) сприяння поліпшенню фізичного розвитку.
23. *Під час виконання школярами молодшого віку домашнього завдання фізкультхвилинки (фізкультпаузи) проводять після ... безперервної роботи. Вставка-відповідь:*
- 1) 20 – 25 хв.;
  - 2) 30 – 35 хв.;
  - 3) 40 – 45 хв.;
  - 4) 1 год.

**Запишіть вибрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей)**

Номер питання	1	2	3	4	5	6	7	
Номер відповіді								
Номер питання	8	9	10	11	12	13	14	15
Номер відповіді								
Номер питання	16	17	18	19	20	21	22	
Номер відповіді								

## Завдання для самостійної роботи 10. Шкільний урок фізичного виховання

1. Перерахуйте програмно-нормативні документи, якими регламентовано основні напрями роботи з фізичного виховання дітей шкільного віку:

---

---

2. Заповніть таблицю «Особливості вікового розвитку дітей шкільного віку».

Особливості вікового розвитку дітей		
Молодший шкільний вік	Середній шкільний вік	Старший шкільний вік

3. Заповніть таблицю «Завдання фізичного виховання дітей шкільного віку».

Завдання фізичного виховання		
Оздоровчі завдання	Освітні завдання	Виховні завдання

4. Назвіть п'ять груп життєво важливих рухових умінь і навичок, які необхідно формувати у школярів у процесі фізичного виховання:

1 група: \_\_\_\_\_

2 група: \_\_\_\_\_

3 група: \_\_\_\_\_

4 група: \_\_\_\_\_

5 група: \_\_\_\_\_

5. Перерахуйте основні базові види рухових дій, які передбачено у шкільній програмі фізичного виховання:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

6. Запишіть у таблицю стандартні тести, які застосовують для визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів загальноосвітніх шкіл, і поясніть призначення кожного з них.

<b>Назва тесту</b>	<b>Призначення тесту</b>

7. Запишіть основні завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

8. Наведіть основні види фізичних вправ (за ознакою виду спорту), які введено до шкільної програми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

9. Назвіть методи навчання руховим діям і методи розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури в дітей молодшого шкільного віку:

Методи навчання руховим діям	Методи розвитку фізичних якостей

10. Вкажіть основні фізичні якості та засоби найбільш ефективного забезпечення реалізації завдань розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

11. Заповніть таблицю «Сенситивні (сприятливі) періоди розвитку основних фізичних якостей у шкільний період».

Фізичні якості	Сенситивні періоди (вік) розвитку фізичних якостей

12. Заповніть таблицю «Форми організації фізичного виховання в школі, їхні різновиди та характеристика».

Форми організації занять і їхні різновидності	Характеристика

13. Визначте ступінь впливу вікових і статевих особливостей учнів (за п'ятибальною шкалою оцінювання) й ефективність вирішення завдань виховання особистості у процесі занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку.

Назва віко-статевої особливості	Оцінка


14. Перерахуйте форми організації фізичного виховання в системі позашкільних установ:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

15. Назвіть основні форми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в сім'ї.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

16. Зазначте масові та туристичні заходи в системі фізичного виховання дітей молодшого віку:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

17. Назвіть основні вимоги до уроків фізичної культури в школі, висвітліть переваги останнього порівняно з іншими формами фізичного виховання учнів.

Вимоги до уроку фізичної культури	Переваги уроку фізичної культури
1.	1.



2.	
3.	2.
4.	
5.	3.
6.	
7.	4.
8.	

18. У методиці фізичного виховання всі завдання традиційно поділяють на три групи. Впишіть ці групи завдань (за назвою) та вкажіть їхню спрямованість.

Групи завдань	Спрямованість

19. Фізкультурні заняття в групах продовженого дня спрямовані на вирішення таких завдань (перерахуйте):

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

## **Тема 11. Особливості структури уроку фізичного виховання**

### **План**

- 11.1. Види й типи уроку
- 11.2. Зміст уроку фізичної культури
- 11.3. Особливості структури уроку фізичного виховання

#### 11.4. Етапи побудови уроку фізичного виховання

##### Література

1. Ашмарін Б. А. Теорія і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарін. – М.: Просвещение, 1979. – С. 138 – 156.
2. Куц О. С. Питання фізичного виховання школярів / О. С. Куц. – Вінниця: ВГПІ, 1985. – С. 66 – 74.
3. Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Круцевич Т. Ю. – Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 77 – 99.
4. Фізична культура: експериментальна програма для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолов. – К.: Науковий світ, 2006. – 77 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 248 с.

#### 11.1. Види й типи уроку

Для конкретизації завдань, змісту і методів навчання, запланованих на певний етап навчального процесу, необхідно виділити з усього різноманіття уроків найбільш характерні їхні види й типи.

Залежно від програмного матеріалу й предмета навчання уроки поділяють на такі види:

- 1) урок гімнастики;
- 2) урок легкої атлетики;
- 3) урок ігор;
- 4) урок лижної підготовки;
- 5) комбінований урок.

Залежно від поставлених завдань та етапу навчального процесу розрізняють такі основні типи уроків:

- 1) вступний урок;
- 2) урок вивчення нового матеріалу;
- 3) урок удосконалення вивченого матеріалу;

- 4) контрольний урок;
- 5) змішаний урок.

На вступному уроці учнів ознайомлюють із завданнями навчальної роботи на рік, чверть, серією уроків з опрацьовуваного розділу програми; подають вимоги, які до них буде висунуто, повідомляють теоретичні відомості найбільш загального характеру. Втім, як правило, вступні уроки проводять із частковим виконанням фізичних вправ, контрольних перевірок фізичної підготовленості за допомогою встановлених тестів.

**Урок вивчення нового** матеріалу передбачає озброєння учнів системою нових знань, умінь і навичок. Розгорнута постановка завдань на такому уроці для пробудження інтересу до нового, розкриття його перспектив може супроводжуватися повідомленням теоретичного матеріалу та демонстрацією рухів.

**Урок удосконалення вивченого** матеріалу спрямований на поглиблене вивчення техніки, на закріплення пройденого у більш складних умовах або на спеціальний розвиток рухових якостей за допомогою вивченого матеріалу. Для цього використовують спеціальні форми організації занять (застосовують груповий або коловий методи).

**Контрольний урок** призначений для підбиття підсумків навчання за темою або розділом програми. Оцінюють усіх або більшість учнів. Для створення сприятливих умов вияву кращої підготовленості учнів практикують спеціальну розминку, надають серію спроб та ін. Дітям виставляють мотивовані оцінки. Докладніше про методику перевірки та оцінювання буде сказано нижче.

Для **змішаного уроку** властиве представлення приблизно в однакових пропорціях елементів уроків різних типів: подання двох-трьох завдань, кожне з яких вимагає особливої підготовки учнів; вивчення нового матеріалу та

закріплення пройденого; розвиток рухових якостей; формування навичок і перевірка засвоєного матеріалу.

Розподіл уроків на види й типи продиктований необхідністю правильного планування навчального матеріалу; виокремлення оптимальної кількості типів уроків зумовлене потребою, з одного боку, не пропустити певної ланки процесу навчання, з іншого – не перевантажувати поурочний план безліччю різнотипних уроків. Крім того, розроблення класифікації уроків забезпечує полегшення роботи вчителя з орієнтування у виборі спрямованості та характеру проведеного уроку, із визначення та постановки завдань уроку, із добору засобів, методів навчання та прийомів організації.

## **11.2. Зміст уроку фізичної культури**

У змісті уроку фізичної культури відображено єдність чотирьох основних елементів, які істотно визначають якість уроку. Ці елементи взаємопов'язані та є типовими блоками змісту уроку.

**1. Склад фізичних вправ** формує зміст уроку та забезпечує вирішення його освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

**2. Зміст діяльності педагога** утворюють такі складники, як: постановка та пояснення навчальних завдань, визначення конкретних завдань та організація їхнього виконання, безперервне спостереження за діями учнів, аналіз цих дій, оцінювання виконання, регулювання навантажень, а також тактичне спрямування учнів на виконання поставлених завдань, налагодження стосунків між учнями й ін. Керівна роль педагога зумовлена необхідністю виконувати щодо діяльності учнів контрольну та стимулювальну роль.

**3. Зміст діяльності учнів на уроці.** Цей блок змісту уроку створюють різноманітні інтелектуальні та фізичні дії учнів: слухання вчителя, спостереження показуваного,

осмислення сприйнятого, уявне формування майбутніх дій, безпосередньо їхнє виконання, контроль за своїми рухами, їхнє оцінювання тощо. Активну діяльність учнів на уроці потрібно вважати основним елементом його змісту, оскільки від неї, зрештою, безпосередньо залежить досягнення запланованих результатів.

**4. Фізіолого-психологічні процеси та зміни фізичного стану учнів під впливом перших трьох компонентів уроку.** Означений спектр процесів і змін, що зумовлюють не лише позитивні зрушення в діяльності різних систем організму, але й накопичення знань, умінь і навичок, складає внутрішній, відносно прихований аспект змісту уроку.

Цей блок відображає рівень ефективності діяльності педагога й учнів з огляду на те, що саме конкретні показники поточного стану слугують і педагогові, і його вихованцям важливими орієнтирами для організації подальших дій.

Зважаючи на тісний взаємозв'язок і взаємозумовленість перерахованих компонентів змісту уроку, вагомим аспектом роботи педагога є домагання повної узгодженості між ними.

### **11.3. Особливості структури уроку фізичного виховання**

Структурою уроку зазвичай називають наявність у ньому кількох, характерних за змістом, взаємопов'язаних частин, розташованих у певній послідовності (О. С. Куц, 1985).

Б. А. Ашмарін (1979) пропонує таке уточнення для визначення поняття «структура уроку»: «взаємозалежні та послідовно розміщені в часі всі елементи змісту заняття».

Загалом ідеться про вимогу послідовності та необхідності взаємозв'язку всіх дій і педагога, й учнів, що забезпечує успішне виконання вправ і перехід до

наступних. Вирішальною є, як раніше було згадано, структура взаємопов'язаних дій педагога (пояснення, показ, страховка, розбір тощо) й учнів (спостереження за показом, осмислення завдань, виконання рухових завдань, вправ та ін.).

На сучасному етапі в системі фізичного виховання традиційно підґрунтям побудови уроку вважають його поділ на три найважливіші частини: вступну (підготовчу), основну та завершальну, що обов'язкові та завжди розташовані в певній послідовності. Поділ змісту уроку саме на такі частини зумовлений спектром фізіологічних, психологічних і педагогічних закономірностей послідовного залучення учнів у навчально-виховний процес, досягнення та збереження ними високого рівня працездатності.

#### **а) педагогічна характеристика підготовчої частини уроку**

**Призначення.** Метою реалізації вступної (підготовчої) частини уроку, що відіграє допоміжну роль, виступає створення необхідних передумов для проведення основної навчально-виховної роботи, а також для організації та підготовки учнів до подальшої діяльності.

**Завдання** вступної частини уроку:

- 1) початкова організація класу, оволодіння увагою учнів, ознайомлення їх із майбутньою роботою та створення потрібної для її успішності психологічної установки;
- 2) поступова функціональна підготовка організму до витримування підвищених навантажень і зміна його фізичного стану («розігрівання» організму);
- 3) створення сприятливого емоційного стану.

У вступній частині можна вирішувати й окремі освітні, а частіше виховні завдання, але так, щоб це не шкодило реалізації специфічної функції – підготовці

організму до засвоєння навчального матеріалу основної частини.

### **Засоби** вступної частини уроку

У підготовчій частині практикують виконання різноманітних вправ, техніка виконання яких уже добре засвоєна або може бути швидко опанованою: стройові вправи, ходьба та біг із різною швидкістю і додатковими рухами, помірний біг, стрибки, вправи на увагу, загальні та спеціальні вправи, легко дозовані танцювальні вправи, добре знайомі ігри (не пов'язані з великим напруженням або тривалими паузами в діяльності окремих учнів) тощо.

### **Методичні вказівки:**

1) Обов'язковими вимогами є постановка завдань на початку уроку (для того, щоб урок відзначався цілеспрямованістю) та зрозумілість пропонованих педагогом завдань (забезпечує підвищення активності учнів і свідоме виконання вправ і розпоряджень учителя).

2) Основними критеріями під час добору вправ для підготовчої частини мають бути: їхня відповідність змісту основної частини, спрямованість на ефективне вирішення завдань уроку, стимулювання інтересу учнів до занять.

### **Для того, щоб забезпечити ефективність підготовчої частини, необхідно:**

- 1) проводити першу частину уроку без пауз;
- 2) чергувати вправи для забезпечення впливу на всі частини тіла та групи м'язів;
- 3) виконувати вправи з великою амплітудою і помірною інтенсивністю;
- 4) чергувати вправи за характером виконання (силові вправи – з вправами на розтягування; вправи на розслаблення – зі швидкими та різкими).

**Загальні методичні вимоги** до проведення підготовчої частини уроку:

1. Чітка організація початку уроку (організація класу за дзвінком, стисле та зрозуміле повідомлення завдань уроку, чітке виголошення команд тощо).

2. Правильний вибір місця знаходження та пересування вчителя на уроці.

3. Контроль за диханням і поставою учнів.

4. Неприпустимість неправильного виконання вправ. Від першого уроку привчання дітей до правильного виконання всіх вказівок учителя.

5. Неприпустимість помилок і спрощення в термінології та поясненні вправ.

### **б) педагогічна характеристика основної частини уроку**

Основна частина уроку – це площина реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань, передбачених програмою та планом поточної роботи.

**Призначення основної частини уроку** - набуття спеціальних знань, умінь і навичок та їх вдосконалення.

#### **Завдання основної частини уроку:**

1) гармонійний, загальний і спеціальний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, формування та підтримання гарної постави, загартовування організму;

2) озброєння учнів необхідними знаннями щодо рухової діяльності, умінням управляти руховим апаратом, а також формування та вдосконалення системи рухових умінь і навичок;

3) загальний і спеціальний розвиток рухових якостей;

4) виховання моральних, інтелектуальних і волевих якостей.

В основній частині доцільно застосовувати будь-які фізичні вправи, що слугують для ефективного вирішення вищезазначених завдань: спеціальні підготовчі вправи, відпрацювання технічних, тактичних прийомів і дій,



естафети, рухливі та спортивні ігри. В основну частину уроку може бути введено вправи, типові для вступної та завершальної частин за необхідності створення будь-яких додаткових передумов для виконання основних вправ або для відновлення тимчасово зниженої працездатності й ін.

Методичні вказівки:

1. Тривалість і побудову основної частини потрібно змінювати залежно від завдань уроку, його виду, загальної тривалості й умов проведення уроку.

3. Під час вивчення складних за технікою виконання вправ доцільно вводити спеціально-підготовчі (ввідні) вправи.

4. Здебільшого послуговуватися методами цілісного розучування, що забезпечують полегшене формування правильного уявлення про засвоювану рухову дію, без порушення структури й основного механізму останньої. У ході вивчення складної вправи, для уникнення поділу її на частини, результативним є: вдаватися до спрощення техніки рухової дії; виконувати вправу у повільному темпі, збільшуючи кількість повторень; удосконалювати окремі рухи на тлі цілісного виконання вправи.

5. Під час добору методу навчання необхідно орієнтуватися на рівень підготовленості учнів. У роботі з добре підготовленим контингентом учнів варто застосовувати метод цілісного вивчення, частіше оперувати комбінованим методом.

6. У ході навчання не можна припускати помилок. Однак з огляду на те, що помилки можливі, особливо в початковому періоді формування рухових навичок, учитель повинен знати, що попередити помилки легше, ніж виправити: сформований неправильно динамічний стереотип ламати дуже важко.

Для того, щоб не припускати помилок під час розучування, необхідно знати їхні причини, серед яких:

- неправильне розуміння завдань, неправильне розмежування основного та другорядного;
- неправильне розуміння способів виконання рухів;
- недостатня загальна фізична підготовленість учнів;
- наявність засвоєних раніше рухових навичок, схожих за координацією з тепер виучуваними;
- причини технічного характеру (нестандартне обладнання й інвентар, незадовільний стан місць занять тощо).

Знання причин, можливих помилок зобов'язує вчителя попередити їх.

### **Загальні методичні вимоги до проведення основної частини уроку:**

1. Розподіл усіх вправ на групи відповідно до завдань і типу уроків.
2. Доступність викладу навчального матеріалу; бездоганність пояснення та технічного показу.
3. Обов'язковість вирішення у процесі навчання завдань із розвитку та виховання спеціальних рухових, моральних і вольових якостей.
4. Засвоєння навичок страхівки та надання допомоги.
5. Контроль фізичного навантаження та робота над усуненням помилок у виконанні вправ упродовж уроку.
6. Добір і організація рухливих ігор відповідно до завдань уроку.

*в) педагогічна характеристика завершальної частини уроку*

**Призначення.** Завершальна частина уроку призначена для закінчення уроку, приведення організму в оптимальний для подальшої діяльності функціональний стан.

### **Завдання завершальної частини уроку:**

1) зниження навантаження на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, зниження напруження в окремих групах м'язів;

2) регулювання емоційного стану учнів;

3) підбиття підсумків уроку, за необхідності стислий аналіз окремих моментів навчальної діяльності або поведінки учнів, ознайомлення зі змістом наступних занять, завдання для самостійного опрацювання поставлених завдань вдома;

4) підготовка до подальшої після уроку фізкультури діяльності.

#### *Засоби завершальної частини уроку*

З огляду на призначення завершальної частини її засобами можуть виступати вправи на релаксацію, спокійні тематичні ігри, ходьба в повільному темпі з речитативами та ін.

#### **Методичні вказівки:**

1. Застосовувати вправи середньої та незначної інтенсивності, нескладні в координації та відомі учням, що забезпечить приведення організму у відносно спокійний стан, зумовить зниження емоційності учнів.

2. Вказівки, зауваження, висновки викладати в стислій формі. Зазначати лише найбільш типові помилки. За необхідності індивідуальних зауважень чи індивідуальних завдань доцільно зробити це після завершення уроку.

#### *Загальні методичні вимоги до проведення завершальної частини уроку:*

1. Відповідність дібраних вправ до завдань завершальної частини.

2. У ході виставлення оцінок обов'язковість пояснень, що було оцінено, за які недоліки знижено оцінку.

3. Під час підбиття підсумків уроку короткий аналіз діяльності учнів на уроці з вказівкою позитивних і негативних моментів уроку.

4. Розподіл домашніх завдань з коротким поясненням особливостей його виконання.

5. Своєчасність завершення уроку, організований вихід учнів із навчального майданчика або спортивної зали.

#### **11.4. Етапи побудови уроку фізичного виховання**

Тимчасові рамки та конкретний зміст розглянутих вище частин уроку дуже мінливі, тому що залежать від особливостей і стану учнів, винесених на заняття навчальних і виховних завдань, специфіки – обраних засобів, загальної тривалості уроку, зовнішніх умов роботи й інших факторів. Зазвичай тривалість окремих частин уроку не перевищує: підготовчої – 10–15 хв., основної – 25–30 хв., завершальної – 5–7 хв. Однак до визначення змісту й тривалості окремих частин уроку абсолютно неприпустимий формальний підхід.

Розподіл уроку на три частини не є вичерпним, оскільки йдеться про визначення лише найбільших і своєрідних етапів проведення кожного заняття: його загальної структури, або макроструктури, – першого рівня (етапу) досить узагальненого способу впорядкування заняття.

Другий, більш істотний рівень побудови уроку – це забезпечення необхідної послідовності вправ у кожній його частині та реалізація оптимальних зв'язків між вправами з огляду на те, що у своєму впливі на особистість останні взаємозумовлені. На цьому рівні важливий правильний розподіл вправ у кожній частині уроку, творчий підхід до визначення їхньої послідовності залежно від завдань уроку, програмного матеріалу, особливостей і підготовленості учнів, етапу навчально-сприймальної роботи, природних і

матеріально-технічних умов занять і багатьох інших факторів. Втім, організаційна послідовність і взаємозв'язок вправ – це лише проміжна ланка побудови уроку, його мезоструктура.

Третій, вирішальний і найважчий рівень структурної організації конкретного заняття – забезпечення взаємопов'язаної послідовності дій педагога й учнів під час вирішення кожної педагогічної задачі, застосування кожної вправи – це мікроструктура. Тільки за умови детального розроблення цієї частини побудови уроку можна досягнути повноти організації всього змісту занять.

Мікроструктура уроку є, по суті, впорядкуванням методів і методичних прийомів, використаних педагогом і учнями у навчально-виховному процесі. Це вирішальна ланка побудови уроку. Відомо, що навіть за досить вдалого визначення послідовності вправ можна не досягнути бажаних результатів у разі неправильності побудови дії педагога або учнів. Наприклад, із двох варіантів методичної побудови розучування вправи, коли в одному варіанті спочатку йде показ вправ, а в другому – пояснення, а потім показ вправ, другий варіант буде більш вдалим: навчальна діяльність виявиться набагато змістовнішою, а її результати значнішими. Залежно від конкретних навчальних і виховних завдань, особливостей і стану учнів, характеру навчання техніці, місця та часу занять і багатьох інших чинників може бути більш доцільним вибір образного підходу. До мікроструктури, крім упорядкування дій педагога й учнів, належить також організація роботи підгруп, зміна місць занять, розподіл навчального інвентарю тощо.

## **Семінарське заняття 11. Особливості структури уроку фізичного виховання**

### **План**

- 11.1. Види й типи уроку
- 11.2. Зміст уроку фізичної культури
- 11.3. Особливості структури уроку фізичного виховання
  - а) педагогічна характеристика підготовчої частини уроку;
  - б) педагогічна характеристика основної частини уроку;
  - в) педагогічна характеристика завершальної частини уроку.
- 11.4. Етапи побудови уроку фізичного виховання
  - а) макроструктура та її значення для вирішення навчально-виховних завдань уроку;
  - б) мезоструктура та її значення для вирішення навчально-виховних завдань уроку;
  - в) мікроструктура та її значення для вирішення навчально-виховних завдань уроку.

### **Контрольні запитання**

1. Назвіть види і типи уроків.
2. Стисло охарактеризуйте види й типи уроків.
3. Визначте зміст уроку фізичної культури.
4. Поясніть, чим обґрунтовано структуру уроку.
5. Розкрийте особливості змісту підготовчої частини уроку.
6. Розкрийте особливості змісту основної частини уроку.
7. Розкрийте особливості змісту завершальної частини уроку.
8. Назвіть основні сучасні засоби змісту підготовчої частини уроку фізичної культури.
9. Назвіть основні сучасні засоби змісту основної частини уроку фізичної культури.
10. Назвіть основні сучасні засоби змісту завершальної частини уроку фізичної культури.
11. Зазначте фактори, які зумовлюють ефективність уроків фізичної культури.

12. Визначте загальні методичні вимоги до підготовчої частини уроку.
13. Визначте загальні методичні вимоги до основної частини уроку.
14. Визначте загальні методичні вимоги до завершальної частини уроку.
15. Вкажіть завдання основної частини уроку фізичної культури.
16. Обґрунтуйте основні методичні вимоги до основної частини уроку.
17. Наведіть завдання та методичні вимоги до проведення завершальної частини уроку.

### **Експрес - контроль 11. Особливості структури уроку фізичного виховання**

1. *Фізичне виховання в системі початкової професійної освіти реалізують впродовж:*
  - 1) першого року навчання;
  - 2) першого та другого років навчання;
  - 3) другого та третього років навчання;
  - 4) усього періоду навчання.
2. *Вкажіть, які завдання вирішують на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі:*
  - 1) освітні;
  - 2) виховні;
  - 3) оздоровчі;
  - 4) освітні, виховні, оздоровчі.
3. *Зазначте оптимальну кількість завдань, які вирішують на одному уроці фізичної культури:*
  - 1) одне завдання;
  - 2) два-три завдання;
  - 3) чотири завдання;
  - 4) п'ять-шість завдань.
4. *В основній частині уроку фізичної культури спочатку:*

- 1) закріплюють і вдосконалюють засвоєні раніше рухові вміння та навички;
  - 2) розучують нові рухові дії або їхні елементи;
  - 3) виконують вправи, що вимагають вияву витривалості;
  - 4) виконують вправи, що вимагають вияву сили.
5. *Вправи, що вимагають вияву швидкісних, швидкісно-силових якостей, тонкої координації рухів, виконують:*
- 1) у вступній частині уроку;
  - 2) у підготовчій частині уроку;
  - 3) на початку основної частини уроку;
  - 4) у середині або наприкінці основної частини уроку.
6. *У межах шкільного уроку фізичної культури основна частина зазвичай триває:*
- 1) 15–18 хв.;
  - 2) 20 хв.;
  - 3) 25–30 хв.;
  - 4) 35 хв.
7. *Вкажіть тривалість завершальної частини уроку фізичної культури в загальноосвітній школі:*
- 1) 10 хв.;
  - 2) 7 хв.;
  - 3) 3–5 хв.;
  - 4) 1–2 хв.
8. *Для підтримання емоційного тону та закріплення пройденого на уроці фізичної культури матеріалу вчителю слід завершувати основну частину:*
- 1) вправами на гнучкість;
  - 2) рухливими іграми й ігровими завданнями;
  - 3) переглядом навчальних відеофільмів;
  - 4) вправами на координацію рухів.
9. *На уроці фізичної культури працездатність організму під впливом фізичних навантажень зазнає змін. Зазначте, якій частині уроку відповідає фаза стійкої*



*функціональної працездатності з невеликими коливаннями у бік її збільшення та зниження:*

- 1) вступній;
  - 2) підготовчій;
  - 3) основній;
  - 4) завершальній.
10. *Назвіть мету введення фізкультурних пауз у системі фізичного виховання учнів середніх спеціальних навчальних закладів:*
- 1) попередження втоми та відновлення працездатності учнів;
  - 2) профілактика захворювань;
  - 3) підвищення рівня фізичної підготовленості;
  - 4) удосконалення рухових умінь і навичок.
11. *На уроках фізичної культури найбільш сприятлива температура в спортивному залі повинна бути в межах:*
- 1) 12–13° С;
  - 2) 14–16° С;
  - 3) 18–20° С;
  - 4) 22–24° С.

**Запишіть вибрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей)**

Номер питання	1	2	3	4	5	6
Номер відповіді						
Номер питання	7	8	9	10	11	
Номер відповіді						

### **Завдання для самостійної роботи 11. Особливості структури уроку фізичного виховання**

1. Заповніть таблицю «Структура уроку фізичної культури в школі та характеристика її складників».

№	Частина	Мета	Методичні	Основний	Тривалість
---	---------	------	-----------	----------	------------

п/п	уроку (назва)		заняття	зміст	уроку
1					
...					
5					

2. Розрізняють п'ять типів уроків фізичної культури за ознакою виділених дидактичних завдань. Перерахуйте типи уроків і визначте їхню основну спрямованість.

Тип уроку фізичної культури	Спрямованість уроку

3. За ознакою виду спорту в загальноосвітній школі розрізняють такі уроки фізичної культури: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Заповніть таблицю «Методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури та їхня характеристика».

Метод організації діяльності учнів на уроці	Характеристика методу

5. Перерахуйте методичні прийоми активізації уваги учнів і підвищення їхнього емоційного стану під час виконання

загальнорозвивальних вправ у підготовчій частині уроку фізичної культури:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

6. Назвіть вимоги до виконання показу тієї чи тієї рухової дії вчителем фізичної культури:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

7. Впишіть у таблицю орієнтири (предметні регулятори), використовувані у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку:

Орієнтири (предметні регулятори)		
Просторові	Звукові та світлові	Інструментальні

8. Перерахуйте вправи, застосовувані у завершальній частині уроку фізичної культури:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

9. Регулювання параметрів навантаження на уроці фізичної культури досягають у різні способи та за допомогою багатьох методичних прийомів. Перерахуйте найбільш ефективні й доступні прийоми:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_
- 11) \_\_\_\_\_

10. Укажіть основні причини зниження загальної щільності уроку фізичної культури:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

Розрахуйте загальну щільність (ЗЩ) уроку фізичної культури на основі таких даних:

а) тривалість уроку – 45 хв.;

б) простої на уроці з вини вчителя фізичної культури склали 3 хв.:

ЗЩ = ...

## **Тема 12. Умови підвищення ефективності фізичного виховання школярів**

### **План**

- 12.1. Активізація діяльності школярів і шляхи її реалізації
- 12.2. Щільність уроку та методи її підвищення

### **Література**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. для студентів навч. закл. II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид., перероб. і допов. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Ашмарін Б. А. Теорія і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарін. – М.: Просвіта, 1979. – С. 138–156.
3. Ашмарин Б. А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Ленинград, 1973. – С. 53 – 61.
4. Куц О. С. Питання фізичного виховання школярів / О. С. Куц. – Вінниця: ВГПІ, 1985. – С. 66–74.
5. Бельський О. М. Параметри фізичних навантажень під час розвитку рухових якостей у школярів / О. М. Бельський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: матер. 2-ї всеукр. наук.-практ. конф / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 355 – 359.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / под ред. Круцевич Т. Ю. – Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 77–99.
7. Фізична культура: експериментальна програма для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолов. – К.: Науковий світ, 2006. – 77 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.

### **12.1. Активізація діяльності школярів і шляхи її реалізації**

З огляду на те, що від активності опанування навчальним матеріалом на уроках фізкультури залежить міцність засвоєння вмінь, навичок та ґрунтовність пов'язаних із ними теоретичних відомостей, учитель зобов'язаний застосовувати такі методи навчання і виховання, які сприяють активізації навчальної праці. Вирішальне значення в активізації діяльності учнів має висока свідомість учнів і самостійне виконання ними все складніших завдань учителя.

Усвідомлення – це перша та визначальна умова активності. Зважаючи на те, що добре усвідомлення мети, чітке розуміння способів її досягнення визначає поведінку і дії людини, завдання вчителя полягає в умілому, з урахуванням віку, розумового та фізичного розвитку дітей, поясненні їм основ знань, призначення рухової дії, техніки, способів оволодіння цією дією, впливу фізичних вправ на організм.

Для активізації класу передусім доцільно так організувати заняття, щоб кожен учень був зайнятий протягом усього уроку. Активізації діяльності учнів сприяє використання таких методичних прийомів:

1. Постановка завдань, що становлять для школярів пізнавальний інтерес. Повідомлення завдань може мати форму повідомлення чіткої та конкретної інформації, а може відзначатися пошуковим характером: учнів мотивують до самостійного пошуку відповіді на поставлене питання.

2. Забезпечення міжпредметних зв'язків. Перевагами реалізації міжпредметних зв'язків є можливість формування у

школярів більш упорядкованої системи знань, розширення світогляду, висвітлення відомих явищ під іншим кутом зору. Для обґрунтування техніки рухових дій найбільш поширеним є використання знань з фізики та математики; під час визначення впливу вправ на організм – знання з анатомії та фізіології.

3. Розвиток аналітичного мислення. Останнього досягають під час спостереження або виконання дій шляхом стимулювання учнів до аналізу, виявлення помилок і пошуку способів їхнього виправлення. Для розвитку аналітичного мислення ефективним вважають застосування навчальних карток із зображенням фаз рухів, указівкою типових помилок і критеріїв оцінювання для обґрунтованого виставлення учнями оцінок своїм товаришам.

4. Завдання з аналізом дій товариша та самоаналізом. Практикують у середніх і старших класах; спочатку в ході виконання дій із наочними орієнтирами або обмежувачами для полегшення самоконтролю.

5. Організація творчої роботи. Зміст творчих завдань передбачає створення учнями нових варіантів рухів або їхнього поєднання. У молодших класах учні демонструють свої варіанти рухів із предметами, складають комбінації вправ. У старших класах виконують більш складні завдання.

У підготовлених класах реалізують активізацію процесу проблемного навчання, за якого постановка завдань є перспективною, на декілька уроків уперед або на більш тривалий термін. Активізація охоплює ознайомлення школярів із можливими методичними шляхами вирішення завдань і добір ними найбільш ефективних; надалі під керівництвом учителя складання плану роботи; періодично дії школярів підлягають контролю; навчальна діяльність відбувається за складеним учнями графіком навантажень



для розвитку рухової якості. Загалом активізація полягає не лише в задіяності учнів і в прийнятті рішень, й у випробуванні засобів, і в контролі за ефективністю роботи.

б. Диференційоване навчання. Такий різновид навчання ґрунтується на врахуванні індивідуальних можливостей учнів – їхнього фізичного та психічного розвитку, біологічної зрілості, рівня розвитку рухових якостей, підготовленості до виконання конкретної рухової дії. Зважаючи на це, розробляють різні варіанти змісту завдань для оволодіння програмним матеріалом усіма учнями, але в доступних для кожного обсязі й темпі вивчення. Диференційований підхід можливий на всіх етапах навчання, має декілька типових способів його реалізації:

а) поділ учнів на групи за схожістю підготовки та розроблення для кожної відповідних завдань;

б) визначення для найбільш слабких і сильних учнів індивідуальних завдань для виконання у відведених місцях залу.

Досягти високої ефективності уроку значно легше за достатньої наявності в школі обладнання та спортивного інвентарю, зокрема комбінованих і нестандартних снарядів, на яких вправу можуть виконувати водночас кілька учнів.

Високу активність школярів зумовлює вивчення ними на кожному занятті нового матеріалу, усвідомлення учнями зростання від уроку до уроку їхніх досягнень: сьогодні вони спроможні виконувати вправу, непосильну для них кілька тижнів тому.

Виявами активності дітей є й наполегливість в опануванні важких навичок, ініціативність і творчість на заняттях, з огляду на що важливо помічати старанність учнів під час розучування вправ, відзначати успіхи найпрацьовитіших школярів.

Перебіг навчального процесу буде ефективнішим за умови інтересу школярів до процесу навчання. Інтерес учнів підтримує введення «новінок» – несподіваного початку уроку, незвичайної побудови класу, нових вправ. Утім, пріоритетом під час добору вправ має бути не новизна, а цілеспрямованість. Застосування «калейдоскопу» вправ марне, оскільки отриманий інтерес повинен бути свідомим, стійким, з виявами активної діяльності, регулярності занять фізичними вправами.

Для забезпечення жвавості, цікавості, захопливості уроку варто проводити вправи в ігровий і змагальний способи. Організація на уроці гри у змагальний спосіб – не лише привнесення в нього елементів пожвавлення, веселощів, але й засіб посилення його ефективності, бо гра не знімає необхідності наполегливо працювати над новим матеріалом, повторення вже вивченої дії. Проте, пріоритетною метою уроку має бути не зацікавлення учнів, а їхнє навчання.

## **12.2. Щільність уроку та методи її підвищення**

Один із показників умілої організації навчального процесу – висока його щільність. Щільністю називають ступінь насиченості уроку активною та цілеспрямованою діяльністю учнів, організованою та скеровуваною вчителем.

Ступінь щільності уроку, в основному, залежить від кваліфікації та досвіду вчителя, від його вміння правильно організувати навчальний процес відповідно до завдань уроку, матеріально-технічних умов і фізичної підготовленості учнів. Чим вища щільність уроку, більша економія навчального часу, тим раціональніше й ефективніше його використання, що, відповідно, уможливує повне проходження матеріалу та ґрунтовне його засвоєння.

Ступінь щільності уроку прийнято виражати у відсотках як співвідношення суми часу, використаного на корисну діяльність учнів, і загальної (45 хв.) тривалості уроку.

Як, у основному, кількісний показник, щільність, проте, може характеризувати також якісну своєрідність уроку: цифрою показника щільності позначають коло питань, від вирішення яких значною мірою залежить не тільки правильна організація педагогічного процесу, але нерідко й методично повноцінне проведення уроку. Наприклад, такі аспекти, як структура уроку, крива фізіологічного навантаження, темп і багаторазовість виконання вправ, а також вплив останнього на розвиток витривалості в дітей під час навчальних занять, органічно пов'язані з проблемою щільності уроку.

Методика визначення щільності уроку доступна кожному вчителю фізичної культури: її основу складає метод хронометражу, тобто підрахунку за секундоміром і запис до бланка протоколу тривалості окремих дій.

Перш, ніж розпочати запис хронограми, необхідно точно встановити об'єкти хронометрування, тобто види і корисного, і нераціонального використання навчального часу. До корисних видів дій учнів належать: виконання вправ, вислуховування пояснень і засвоєння показу, організація учнів і підготовка умов для занять. До видів нераціонального використання часу слід зарахувати відпочинок і простій у процесі уроку.

Виконання вправ – основний вид діяльності учнів на уроці. Сума часу, витрачена учнями на виконання вправ на уроці або в окремих його частинах, визначає рухову (моторну), або абсолютну, щільність у хвилинах (і у відсотках) до часу всього уроку.

Такі види діяльності учнів, як вислуховування пояснень і засвоєння показу, не пов'язані з фізичними

зусиллями, але їхнє значення для вирішення навчальних і виховних завдань уроку безперечно. У цій графі хронометражу зараховують час очікування школярами чергового виконання завдання педагога, короткочасний відпочинок учнів для регулювання їхнього фізіологічного навантаження.

Організація учнів і підготовка умов для занять – педагогічно виправданий і необхідний вид діяльності, що охоплює: побудову, перебудову та переходи учнів, зумовлені з наміром більш доцільно використовувати площу навчального приміщення й обладнання, а також перенесення, підготовки, установка та прибирання снарядів, приладів і устаткування.

Пасивний відпочинок учнів, як правило, нічим не виправданий на уроці та є можливим лише на окремих уроках, що складаються з вправ і рухових дій мінімальної інтенсивності (крос, двобічна гра й ін.). Під час звичайного уроку такий відпочинок здебільшого буває вимушеним через недостатню кількість місць для занять і приладів. У такому разі відпочинок варто розцінювати як очікування черги на виконання вправ. Іноді пасивний відпочинок має характер простою або паузи, коли учні виконали завдання вчителя, а іншого не отримали. До такого виду обліку часу належать: запізнення класу до початку уроку, ремонт несправного обладнання, пошук інвентарю, тобто те, що може бути усунуто за умови більш оперативних і заздалегідь продуманих дій педагога.

Використання часу уроку можна визнати продуктивним, якщо більшу його частину затрачено на виконання учнями вправ та участь в іграх. Проте зосередження уваги вчителя тільки на руховій щільності уроку може зумовити нехтування ним такого надзвичайно важливого його аспекту, як реалізація дидактичного принципу свідомості у процесі вивчення. Не можна для

підвищення моторної щільності уроку відмовлятися від пояснень: це призведе до невиконання вчителем його основної функції – навчання учнів. На уроці потрібно передбачувати час на пояснення завдань, які вирішуватимуться під час заняття, виконання вправ і засвоєння їхньої техніки, на перевірку знань учнів, усунення помилок в їхніх рухах. Тільки в разі дотримання вищенаведених умов учні діють свідомо, засвоюють навчальний матеріал із достатньою ефективністю.

### ПРОТОКОЛ

хронометражу уроку фізичної культури в \_\_\_\_\_ класі  
 \_\_\_\_\_ школи № \_\_\_\_\_

Були присутні на уроці \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я спостережуваного \_\_\_\_\_

Час початку уроку: \_\_\_\_\_

Завдання уроку: \_\_\_\_\_

Час		Пульс		Час	Зміст уроку
Початок рухової дії	Кінець рухової дії	На початку рухової дії	Наприкінці рухової дії		
09.00	09.03	80	80	3 хв.	Шиккування, рапорт, перекличка, оголошення завдань уроку

Для отримання об'єктивних результатів своєї роботи вчителю потрібне проведення декількох хронометражів уроку, до складання яких доцільно залучати заздалегідь проінструктованих учнів зі складу тимчасово звільнених. Спостереження проводять за учнями різної підготовленості. Вчитель повинен заздалегідь підготувати бланки протоколів хронометрування уроку з переліком усіх видів діяльності учнів і педагога. Секундомір включається зі дзвінком і не зупиняється до кінця уроку. Той, хто спостерігає, послідовно записує у протокол всі дії, в яких бере участь обраний для спостереження учень. Кожні чотири хвилини (цей час можна змінювати залежно від завдань спостереження) результати виміру пульсу заносяться у графік, де по вертикалі відзначаються ЧСС та час, а по горизонталі – однакові види діяльності на уроці. Перша реєстрація проводиться після попереднього уроку і вважається нормою, друга – на першій хвилині, остання – після закінчення уроку. Одержані результати є підставою для визначення щільності уроку.

Тимчасові показники спостережень фіксують у відповідних графах протоколу обліку хронометражу за формою протоколу.

Безпосередньо на місці хронометрування у протоколі заповнюють тільки такі графи: 1 – частини уроку, 2 – зміст уроку і 3 – час закінчення діяльності. Інші графи заповнюють після закінчення уроку. Оброблення протоколу передбачає нижчевикладені дії. Спочатку навпроти кожного показу секундоміра у відповідних графах проставляють час виконання окремих компонентів діяльності учня (Ашмарін Б. А. Методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні / Б. А. Ашмарін. – Ленінград., 1983. – С. 58–89). Час обчислюють шляхом визначення різниці показів секундоміра наприкінці

попереднього та на початку подальшого виду діяльності учня.

Наступний крок – по вертикалі підсумовують час, витрачений на проведення окремих частин уроку загалом.

Подальшим моментом оброблення показників хронометрування є обчислення загальної щільності уроку та його окремих частин за абсолютним показником витраченого часу та у відсотках. Загальний час, що відводиться на повний урок (45 хв), приймають за 100%, відповідно до яких розраховують відсоткові величини.

Так, наприклад, час, витрачений на виконання учнями вправ, дорівнює 16 хвилин. За допомогою складання пропорції визначають відсоткову величину часу виконання учнями вправ до часу всього уроку:

$$\begin{array}{l} 45 \text{ хв.} - 100\% \\ 16 \text{ хв.} - X \end{array} \qquad X = \frac{16 \times 100}{45} = 35,6\%$$

В даному прикладі 35,6% – це абсолютна (моторна) щільність уроку. Крім моторної, обчислюють також загальну щільність уроку, яка складає суму часу, витраченого на виконання учнями вправ, на пояснення, показ вправ, шиккування учнів, підготовку та прибирання ними місць занять і їхній відпочинок, тобто раціонально витрачений час. Загальну щільність уроку обчислюють в аналогічний спосіб.

Під час оцінювання отриманих даних слід ураховувати, що загальна щільність уроку повинна бути наближеною до 100%. Показник моторної щільності залежить від типу уроку та може досягати високого рівня, особливо в старших класах – до 70–80%.

Основними методами та методичними прийомами підвищення щільності уроку є правильна організація занять, а саме:

**1. Економія часу,** витраченого на пояснення, перевірку знань та усунення помилок у рухах учнів. Для цього вчитель під час підготовки до уроку повинен продумати, як чітко й стисло пояснити дітям завдання уроку, техніку вправ, уникаючи розлогих пояснень, поєднуючи розповідь із показником.

**2. Постійне** спонукання учнів до свідомої економії часу уроку. Педагог зобов'язаний провести з учнями бесіду про важливість економії часу уроку, про залежність економії часу від їхньої поведінки; скласти текст правил поведінки школярів під час підготовки до уроку та під час занять приблизно такого змісту:

Перед уроком:

- перевірити стан своєї спортивної форми;
- переодягнутися на перерві;
- знати своє місце у строю та стати в стрій за командою чергового, поданою з першим дзвінком на урок.

Після шикування:

- заборонено розмовляти;
- заборонено виходити зі строю та ставати у стрій без дозволу вчителя;
- потрібно чітко виконувати команди та розпорядження вчителя, а також дотримуватися вимог дисципліни й порядку на уроці.

**3. Чітка організація уроку.** Під час підготовки до уроку педагог повинен продумати до найменших дрібниць увесь хід уроку, скласти план або конспект уроку.

**4. Ретельна підготовка місць занять та інвентарю.** Підвищення щільності уроку досягають шляхом обов'язкового привчання учнів акуратно та швидко встановлювати й прибирати гімнастичні снаряди; відзначення учнів, які якісно та швидко забирають снаряди, інвентар, готують місця заняття; продумування послідовності переміщення учнів майданчиком,



розміщення снарядів і, за необхідності, нанесення легких розміток і вказівників для переміщень і снарядів.

**5.** Для вирішення завдань основної частини уроку **розподіл класу на навчальні групи** (відділення); використання снарядів для одночасного виконання вправ двома-трьома учнями.

**6. Обов'язкове врахування допоміжних дій**, спрямованих на встановлення і підтримання певного порядку на уроці; залучення учнів до виконання різних завдань, пов'язаних з організацією навчальної роботи.

**7.** Після проведення хронометражу **пояснення** вчителем на конкретних прикладах **причин непродуктивного використання часу уроку**: скільки хвилин було витрачено недоцільно через недостатню організованість класу, порушення учнями дисципліни та порядку, тощо.

## **Семінарське заняття 12. Умови підвищення ефективності фізичного виховання школярів**

### *План*

- 12.1. Активізація діяльності школярів і шляхи її реалізації
  - а) методичні прийоми активізації учнів на уроці;
  - б) методи виховання інтересу до занять фізичними вправами на уроках фізичного виховання.
- 12.2. Щільність уроку та методи її підвищення
  - а) поняття про щільність уроку. Види щільності уроку;
  - б) методи визначення щільності уроку;
  - в) методи і методичні прийоми підвищення щільності уроку.

### **Контрольні запитання**

1. Назвіть фактори, які визначають активність учнів на уроках фізичної культури.
2. Укажіть необхідні умови вияву активності учнів на уроках фізичної культури.

3. Поясніть у чому полягає диференційований підхід у забезпеченні активності учнів.
4. Перерахуйте методи, які забезпечують активність учнів.
5. Дайте визначення щільності уроку; які є види щільності уроку і як їх визначають.
6. Розкрийте значення визначеної щільності уроку (кількісної і якісної) для характеристики ефективності уроку фізичної культури.
7. Подумайте, які види діяльності учнів на уроці вважають педагогічно виправданими.
8. Для чого необхідне проведення хронометражу уроку фізичної культури.
9. Визначте основні методи та методичні прийоми підвищення щільності уроку.

### **Експрес-контроль 12. Умови підвищення ефективності фізичного виховання школярів**

1. *Зазначте назву методу організації діяльності учнів на уроці, що передбачає виконання всім класом одного й того самого завдання вчителя фізичної культури:*
  - 1) фронтальний;
  - 2) потоковий;
  - 3) одночасний;
  - 4) груповий.
2. *Вкажіть, яку кількість годин на рік відведено за програмою з фізичного виховання на уроки фізичної культури в загальноосвітній школі:*
  - 1) 48 год;
  - 2) 56 год;
  - 3) 68 год;
  - 4) 76 год.
3. *Назвіть оптимальну кількість загальнорозвивальних вправ для підготовчої частини уроку фізичної культури:*
  - 1) 4–5 вправ;

- 2) 8–10 вправ;
  - 3) 14–15 вправ;
  - 4) 16–18 вправ.
4. *Як називають спосіб проведення загальнорозвивальних вправ, за якого весь комплекс вправ учні виконують безперервно, без зупинок, так, що кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для наступної?*
- 1) безперервним;
  - 2) злитим;
  - 3) потоковим;
  - 4) фронтальним.
5. *Назвіть основне призначення орієнтирів (предметних регуляторів) на уроках фізичної культури:*
- 1) виховання волевих якостей;
  - 2) створення оптимальної щільності уроку;
  - 3) дозування фізичних навантажень;
  - 4) створення правильних м'язово-рухових відчуттів.
6. *На уроках фізичної культури вправи на витривалість завжди слід виконувати:*
- 1) на початку основної частини уроку;
  - 2) в середині основної частини уроку;
  - 3) наприкінці основної частини уроку;
  - 4) у завершальній частині уроку.
7. *Для розвитку вестибулярної стійкості треба частіше використовувати вправи:*
- 1) на рівновагу;
  - 2) на координацію рухів;
  - 3) на швидкість рухів;
  - 4) на силу.
8. *Із перерахованих пунктів:*
- 1) витрати часу на заняття;
  - 2) темп і швидкість руху;
  - 3) кілометраж подоланої відстані;
  - 4) частота серцевих скорочень;

9. Кількість виконаних вправ – виберіть показники, якими характеризують інтенсивність фізичного навантаження:

- 1) 1, 3;
- 2) 2, 4;
- 3) 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

10. Найбільш інформативним, об'єктивним і широко використовуваним у практиці фізичного виховання та спорту показником реакції організму на фізичне навантаження є:

- 1) час виконання рухової дії;
- 2) величина частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- 3) тривалість сну;
- 4) коефіцієнт витривалості.

11. Під час дозування навантажень для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи їхня величина за показником ЧСС повинна бути не нижчою за:

- 1) 90 уд./хв.;
- 2) 100-110 уд./хв.;
- 3) 130 уд./хв.;
- 4) 150-160 уд./хв.

12. Співвідношення педагогічно виправданого (раціонального) витрачання часу та загальної тривалості уроку називають:

- 1) фізичним навантаженням;
- 2) інтенсивністю фізичного навантаження;
- 3) моторною щільністю уроку;
- 4) загальною щільністю уроку.

13. Співвідношення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, і загальної тривалості уроку називають:

- 1) індексом фізичного навантаження;

- 2) інтенсивністю фізичного навантаження;
- 3) моторною щільністю уроку;
- 4) загальною щільністю уроку.

**Запишіть вибрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей):**

Номер питання	1	2	3	4	5	6	7
Номер відповіді							
Номер питання	8	9	10	11	12	13	
Номер відповіді							

### **Завдання для самостійної роботи 12. Умови підвищення ефективності фізичного виховання школярів**

1. Одним із показників ефективності уроку фізичної культури є його щільність. Обґрунтуйте, чому за важливості моторної щільності уроку вона не може досягати 100%.

---



---

2. Розрахуйте моторну щільність (МП) уроку фізичної культури на основі таких даних:

- а) тривалість уроку – 45 хв.;
- б) сума часу, затраченого учнями на виконання фізичних вправ, – 30 хв.;
- в) час, затрачений на підготовку місць занять, відпочинок між завданнями та пояснення вчителя фізичної культури, – 10 хв.: МП = ...

3. Поясніть спільне та відмінне у використанні видів фізичних вправ (за ознакою виду спорту) у площині реалізації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі: \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Назвіть причини зниження інтересу учнів до уроків фізичної культури. \_\_\_\_\_

---

5. У професійно-педагогічній діяльності вчителя фізичної культури виділяють три основні етапи. Впишіть назву кожного етапу в таблицю із вказівкою його основної спрямованості.

Етапи діяльності вчителя фізичної культури	Спрямованість етапу

6. Перерахуйте види навчально-методичної документації, обов'язкової для розроблення вчителем фізичної культури:

---

---

7. Ви вперше проводите урок фізичної культури в першому класі (наприклад, під час педагогічної практики). Зауважте, які особливості дітей Ви насамперед врахуєте в ході підготовки до такого уроку.

---

---

8. Назвіть основні відмінності учнів основної, підготовчої та спеціальної медичних груп.

---

---

9. Укажіть, які функції на уроці фізичної культури виконують словесне пояснення та показ рухової дії: \_\_\_\_\_

10. У таблиці наведено якості вчителя фізичної культури. Запишіть їх у послідовності за ступенем важливості (тобто розставте за місцями: 1, 2, 3, 4, 5 і т. д. відповідно до педагогічних вимог і те, як вважаєте відповідно до вивченого матеріалу):

№ п/п	Якість учителя фізичної культури	Ранг (місце)
1.	Організованість	
2.	Дисциплінованість	
3.	Працелюбність	
4.	Акуратність	
5.	Ввічливість	
6.	Скромність	
7.	Доброта	
8.	Справедливість	
9.	Вимогливість	
10.	Знання предмета «Фізична культура»	
11.	Уміння викладати матеріал	
12.	Уміння організовувати діяльність учнів на уроці	
13.	Майстерність викладання предмета	
14.	Чуйність	
15.	Доброзичливість	
16.	Моральна чистота	
17.	Довіра до учнів	
18.	Зразковість поведінки	
19.	Авторитет учителя	
20.	Несприйняття несправедливості	
21.	Загальна ерудиція	
22.	Самовладання	

## **Тема 13. Управління процесом фізичного виховання**

### **План**

- 13.1. Планування у фізичному вихованні.
- 13.2. Прогнозування у фізичному вихованні.
- 13.4. Контроль у фізичному вихованні.

### **Література**

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997.
2. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: уч-метод. пособ. / Л. В. Волков. – К.: Радянська школа, 1998.
3. Вільчковський Є. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998.
4. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів: Світ, 1993. –184 с.

### **13.1. Планування у фізичному вихованні**

Процес фізичного виховання в школі й у дошкільних навчальних закладах підпорядкований вимогам чіткого планування.

Розглянемо основні педагогічні вимоги щодо планування навчальної роботи вчителем перед початком навчального року.

Правильно спланувати процес фізичного виховання означає виконати низку нижченаведених вимог.

1. Передбачення умов, засобів і методів вирішення завдань навчання, виховання та зміцнення здоров'я учнів.
2. Знання та впровадження принципів планування, перспективності, конкретності, оперативності, наочності, систематичності, наступності та послідовності, однак не формальне, а науково педагогічне, тобто обов'язкове



врахування педагогом усіх факторів і умов перебігу навчально-виховного процесу, які впливають на останній і визначають результат взаємопов'язаної діяльності в системі «вчитель – учень».

3. Реалізація в ході планування ґрунтовно продуманої системи обліку: попереднього, поточного, оперативного та підсумкового.

4. Розроблення планів на ґрунті державних документів: навчального плану (в якому регламентовано загальну кількість годин на вивчення дисципліни «фізична культура» та їхній розподіл за роками навчання), державної програми «фізична культура» (в якій визначено зміст занять і навчальні нормативи для кожного класу, наведено умовну сітку розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу).

5. Укладення робочої документації – робочих планів і планів (конспектів) уроків, наявність яких обов'язкова під час контролю адміністрацією навчального процесу.

6. Досконале засвоєння технології розроблення документів, що охоплює встановлення завдань навчання, добір засобів для вирішення цих завдань, вибір дозування, визначення методів організації учнів та методів навчання.

7. Надання педагогу права вносити конкретні (експериментально підтвержені) зміни до програми занять і форм документів.

Успішне досягнення завдань фізичного виховання, регламентованих у програмах із фізичної культури, можливе лише за умови вдумливого та творчого планування навчально-виховної роботи, а саме – чіткого визначення навчально-виховних завдань на кожну чверть і на урок, добір і використання програмного матеріалу з урахуванням умов роботи школи, індивідуальних можливостей дітей, їхньої фізичної підготовленості та здоров'я.

У програмах із фізичної культури навчальний матеріал структуровано за розділами та видами рухів. Програмою передбачено поступове, з класу в клас, підвищення вимог щодо рівня всебічної підготовки учнів, а відтак для успішного засвоєння програмного матеріалу доцільний раціональний його розподіл за окремими періодами навчального року.

### **13.2. Прогнозування у фізичному вихованні**

Підґрунтям процесу планування слугує державна програма, її матеріал і розподіл годин. Процес планування передбачає оперування такими поняттями, як: завдання, засоби, організація та методи навчально-виховної роботи.

Державною програмою 2003 року визначено три документи планування: навчальний план (розподіл годин і навчального матеріалу для паралелі класів на рік), робочий план на рік або на півріччя, план-конспект, або «програма навчання».

До структури програми входить передусім пояснювальна записка, змістовими складниками якої є:

- ціль і завдання навчання;
- критерії оцінювання учнів, «орієнтовний комплексний тест оцінювання фізичної підготовленості»;
- організаційно-методичні вказівки для вчителя;
- найсприятливіші періоди розвитку фізичних якостей;
- умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу.

Зміст матеріалу за класами систематизовано за чотирма розділами:

#### *1. Навчальний пріоритетний матеріал:*

- 1) теоретико-методичні знання;
- 2) рухливі та народні ігри;
- 3) гімнастика;

- 4) легка атлетика;
- 5) спортивні ігри;
- 6) плавання;
- 7) кросова та лижна підготовка;
- 8) туризм.

*II. Матеріал для обов'язкового повторення та домашніх завдань.*

*III. Контрольні навчальні нормативи та вимоги.*

*IV. Орієнтовний комплексний тест оцінювання стану фізичної підготовленості.*

Початком планування є вивчення умовної сітки розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу, поданої у «Пояснювальній записці» державної програми, названої «умовною» через наданий їй характер зразка у програмі. Учитель має право змінити обсяг годин на окремі види вправ із урахуванням умов школи, кліматичної зони, об'єктивної необхідності, але не може вилучати їх. Відкориговану «сітку» вважають орієнтовним документом для реалізації планування.

Загалом на навчальний рік укладають навчальний план, у якому прописують послідовність ознайомлення з окремими розділами програми – легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми тощо – з огляду на загальну кількість годин і відкориговану «сітку» годин, відведених на вивчення окремих розділів.

На основі навчального плану складають «робочий план» на півріччя (за чвертями навчального року), в якому конкретизують навчально-виховні завдання кожної чверті та деталізують засоби фізичної культури, обирають послідовність запровадження та поєднання їх під час проведення уроків. Специфікою цих планів порівняно з річними (графічними) є регламентація вивчення фізичних вправ за «системою уроків», добір підготовчих вправ. Розподіл програмного матеріалу за «системами уроків»

полягає у передбаченні кількості уроків, необхідної для засвоєння техніки вправи.

Планування систем уроків пов'язане з обов'язковим врахування реалізації дидактичних принципів навчання (послідовність, доступність, систематичність).

Організація уроків за системами забезпечує більш ефективну підготовку вчителя до кожного уроку, конкретизацію завдань, визначення засобів і методів, найбільш результативних у напрямі формування та вдосконалення рухових навичок.

Укладання «робочого плану» – це розподіл педагогом матеріалу для розвитку рухливих якостей, рухливих ігор, домашніх завдань; планування часу (на якому уроці) приймання контрольних нормативів.

«Робочий план» можна укласти в таких формах, як: графічна та поурочна (план-графік, тематичний план). З огляду на те, що державною програмою рекомендовано укладати план-конспект на групу або «систему уроків», доцільним є вибір поурочної форми написання «робочого плану».

Слід звернути увагу на використання багатьма вчителями-практиками «Програм навчання руховій вправі», які мають такі складниками:

- назва вправи;
- серія уроків;
- техніка виконання вправи;
- вихідне та кінцеве положення;
- частини, елементи техніки;
- підготовчі для розвитку рухових якостей за принципом «допоміжної дії» вправи;
- підвідні вправи (фонові дії), схожі за технікою виконання;
- послідовність навчання;
- оцінка вчителя (критерії);

– навчальні завдання на кожен урок серії, методика організації учнів.

Саме ці документи дають можливість прогнозувати успішність навчального процесу.

### 13.4. Контроль у фізичному вихованні

У сфері фізичного виховання контроль – це перевірка успішності учнів, спостереження за їхнім фізичним розвитком і фізичною підготовленістю.

У науковій і методичній фаховій літературі розмежовують такі **види контролю**: педагогічний, лікарський, антропометричний, біохімічний, психологічний, організаційний, тестовий, візуальний, попередній, оперативний, підсумковий тощо.

Контроль у процесі фізичного виховання – це педагогічний контроль, що передусім передбачає оцінювання зовнішнього та внутрішнього навантаження. Контроль зовнішнього навантаження – це оцінювання об'єму роботи, її інтенсивності, відпочинку. Контроль внутрішнього навантаження ґрунтується на реєструванні ЧСС, частоти дихання, врахуванні помилок у техніці виконання фізичних вправ, періоду відновлення ЧСС, складу сечі, артеріального тиску й ін.

Початковим етапом педагогічного контролю є контроль вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а саме – контроль зрушень у фізичному розвитку й фізичній підготовленості в результаті фізичних навантажень, навчання техніці, розвитку фізичних якостей.

Проведення систематичного контролю за станом фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів охоплює аналіз уроків на предмет: наявності плану уроку, належності умов проведення уроку, узгодженості завдань уроку з його змістом, сформованості в учнів навичок і вмінь виконання програмних вправ, раціональності

використання часу уроку, завантаженості (внутрішнього) учнів тощо.

Для ефективності контролю великого значення набуває вміння правильно проаналізувати отримані дані, робити висновки, вносити корективи у план проведення наступного уроку.

Уміння вчителя фізичної культури оцінити власний урок – це складник не лише його педагогічної діяльності, а й загалом педагогічної майстерності.

З огляду на те, що підгрунтям уміння оцінювати виступає вміння спостерігати, саме над формуванням останнього потрібно працювати студенту з перших

практичних занять у виші. Педагогічні спостереження відрізняються від побутових своєю спрямованістю, плановістю, вибірковістю об'єкта спостереження, реєстрацією даних спостереження. Педагогічне спостереження передбачає аналіз і оцінювання організації та методики навчально-виховного процесу без втручання дослідника.

### **Семінарське заняття 13. Управління процесом фізичного виховання**

#### **План**

- 13.1. Планування у фізичному вихованні.
- 13.2. Прогнозування у фізичному вихованні.
- 13.3. Контроль у фізичному вихованні.

#### **Контрольні запитання**

1. Визначте основні вимоги до планування навчальної роботи перед початком навчального року.
2. Що охоплює поняття правильного планування (вимоги) в процесі фізичного виховання.
3. Що складає основу процесу планування?
4. Що охоплює зміст структури програми планування?
5. За якими розділами складають зміст матеріалу за

класами?

6. Розкрийте зміст «Пояснювальної записки» навчальної програми.
7. Що передбачає «робочий план» за четвертями навчального року?
8. Яких дидактичних принципів повинен дотримуватися вчитель під час планування навчального матеріалу?
9. Які форми «робочого плану» ви знаєте та які переваги кожного з них?
10. Які елементи «Програми навчання руховій вправі»?
11. Розкрийте зміст терміна «контроль у фізичному вихованні» та назвіть його види.
12. Розкрийте зміст педагогічного контролю у фізичному вихованні.
13. Розкрийте зміст лікарського контролю у фізичному вихованні.
14. Розкрийте зміст візуального контролю у фізичному вихованні.
15. Розкрийте зміст попереднього контролю у фізичному вихованні.
16. Розкрийте зміст підсумкового контролю у фізичному вихованні.
17. Вчитель які питання педагогічного контролю повинен об'єктивно оцінити для підвищення ефективності уроку.

### **Експрес-контроль 13. Управління процесом фізичного виховання**

*1. Планування у фізичному вихованні – це:*

- 1) завчасну вибудована система діяльності, що передбачає порядок, послідовність і терміни виконання роботи;
- 2) попереднє розроблення та визначення на майбутню діяльність цільових установок і завдань, змісту,

методики, форм організації і методів навчально-виховного процесу із конкретним контингентом учнів;

3) упорядкована діяльність викладача (тренера) з реалізації мети навчання (освітніх, виховних, оздоровчих завдань), забезпечення інформації, виховання, усвідомлення та практичного застосування знань, рухових умінь і навичок;

4) упорядкування дидактичного процесу за певними критеріями, наданням йому необхідної форми для найкращого досягнення поставленої мети.

*2. Педагогічний контроль у фізичному вихованні – це:*

1) система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінювання застосованих засобів, методів і навантажень;

2) з'ясування всіх обставин перебігу дидактичного процесу, точного визначення його результатів;

3) правильне (за встановленими критеріями) оцінювання знань, рухових умінь і навичок;

4) цілеспрямоване, однакове для всіх учнів обстеження, яке проводять у суворо контрольованих умовах, для об'єктивного вимірювання параметрів педагогічного процесу.

*3. Навчальні плани та програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл розробляє:*

1) директор школи;

2) заступник директора школи з навчальної роботи;

3) учитель фізичної культури;

4) державні органи.

*4. Основним (вихідним) документом, яким регламентовано реалізацію багатогранної роботи з фізичного виховання у державних навчальних закладах усіх рівнів, є:*

1) навчальна програма з фізичного виховання;

2) навчальний план;



3) поурочний робочий (тематичний) план;

4) план педагогічного контролю й обліку.

5. *Виберіть із перерахованих нижче документ планування, в якому передбачено:*

а) конкретні навчально-виховні завдання уроку;

б) теоретичні відомості з фізичного виховання;

в) основні засоби фізичного виховання, способи їхнього застосування та величини навантаження на кожен урок;

г) контрольні вправи (тести):

1) навчальна програма з фізичної культури;

2) навчальний план;

3) поурочний (тематичний) план;

4) загальний план роботи з фізичного виховання.

6. *Реакцію організму учнів на фізичні навантаження після закінчення уроку визначають за допомогою ... контролю.*

Вставка-відповідь:

1) оперативного;

2) поточного;

3) підсумкового;

4) рубіжного.

**Запишіть вибрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей):**

Номер питання	1	2	3	4	5	6
Номер відповіді						

### **Завдання для самостійної роботи 13. Управління процесом фізичного виховання**

1. Заповніть таблицю «Види планування у фізичному вихованні та їхні терміни».

Види планування	Терміни планування

2. Заповніть таблицю «Вимоги до планування у фізичному вихованні».

Види планування	Сутність вимог

3. Відобразіть методичну послідовність планування у фізичному вихованні:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

4. Заповніть таблицю «Види педагогічного контролю у фізичному вихованні та їхні характеристики».

Види педагогічного контролю	Характеристика видів контролю

5. Заповніть таблицю «Основні документи планування у

фізичному вихованні та їхня характеристика».

Основні документи планування	Характеристика документів планування

6. Запишіть методи контролю, застосовувані у практиці фізичного виховання:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

7. Заповніть таблицю «Види обліку у фізичному вихованні та терміни його проведення й періодичності».

Види обліку	Терміни проведення

## **Тема 14. Фізичне виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп**

### **План**

- 14.1. Значення та завдання занять фізичного культуурою з учнями, зарахованими до спеціальної медичної групи
- 14.2. Організація роботи спеціальних медичних груп із фізичного виховання
- 14.3. Методичні вимоги до проведення занять зі школярами спеціальної медичної групи
- 14.4. Зміст програми з фізичного виховання для школярів 1–11 класів спеціальної медичної групи

### **Література**

1. Програма «Фізична культура для спецмедгруп 1–9 класів середньої загальноосвітньої школи». – К., 1997.
2. Теорія і методика фізичного виховання / [за ред. Б. О. Ашмаріна]. – М.: ФИС, 1990. – С. 25–252.
3. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 1984. – С. 33–37.
4. Куц А. С. Фізичне виховання дітей із послабленим здоров'ям (Лекція) / А. С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 1999. – 9 с.
5. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К.: Здоровье, 1991. – 112 с.
6. Рипа М. Л. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / М. Л. Рипа, В. К. Величко, С. С. Волкова. – К.: Просвещение, 1988. – 176 с.
7. Журнали «Физическая культура в школе»: 1987 – № 10, 11; 1989 – № 7, 9, 11; 1995 – № 6; 1981 – 1, 7, 9, 11; 1982 – № 1, 7, 9, 11; 1984 – 7, 11; 1985 – № 2, 8.

#### **14.1. Значення та завдання занять фізичною культурою з учнями, зарахованими до спеціальної медичної групи**

Заняття фізичними вправами для підвищення функціональних можливостей організму й поліпшення фізичної підготовленості учнів, зарахованих до спеціальної медичної групи, на фоні дотримання гігієнічних норм щодо сталого ритму життя та раціонального харчування є важливою умовою їхнього загального оздоровлення та передумовою переведення їх до підготовчої медичної групи.

Навчальний предмет «Фізична культура» відзначається спрямованістю на засвоєння учнями знань із фізичної культури, формування в них переконання в тому, що піклування про власне здоров'я та фізичний розвиток є не лише особистою справою, а й громадським обов'язком. Від реалізації цих завдань значною мірою залежатиме ефективність майбутньої діяльності випускників шкіл у промисловості й сільськогосподарському виробництві, в галузі культури, спорту, несенні служби в збройних силах України.

Основні завдання занять фізичною культурою з учнями, зарахованими до спеціальної медичної групи, такі:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та загартуванню організму;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму учнів, ослаблених хворобою;
- підвищення фізичної й розумової працездатності;
- формування основних рухових умінь і навичок, життєво важливих видів рухів, передбачених програмою для цієї вікової групи;
- прищеплення навичок і виховання звичок особистої та громадської гігієни, необхідних у побуті, навчанні та праці;

– виховання моральних і волевих якостей – дисциплінованості, почуття дружби й товариськості, власної гідності, інтернаціоналізму, патріотизму, свідомого ставлення до громадської власності, наполегливості, сміливості, рішучості й ін.;

– підготовка учнів до складання заліків із розділів програми та переведення їх до підготовчої чи основної медичної груп;

– виховання свідомої дисципліни, тактовності, ввічливості.

Навчальний матеріал програми розроблений так, аби забезпечити послідовну підготовку учнів для переведення їх до підготовчої або основної груп.

Учитель має врахувати, що в спеціальній групі можуть навчатися учні з дуже слабким здоров'ям і ті, хто раніше не займався фізичними вправами. Ці діти потребують особливої уваги та індивідуального підходу на кожному уроці.

## **14.2. Організація роботи спеціальних медичних груп із фізичного виховання**

До спеціальної медичної групи після ґрунтовного обстеження школярів зараховує шкільний лікар на початку навчального року, а потім, за направленням останнього, – лікарі-спеціалісти (ревматолог, ортопед, лікар лікувальної фізичної культури й ін.). Лікар розподіляє учнів на медичні групи для занять фізичною культурою на підставі положення про лікарсько-фізкультурну службу, затвердженого наказом міністра охорони здоров'я України «Про вдосконалення лікарсько-фізкультурної служби» № 211 від 31 грудня 1992 року.

Подальші поглиблені медичні огляди учнів, зарахованих до спеціальної медичної групи, проводять не рідше ніж один раз на 4 місяці, а також наприкінці

навчального року; індивідуальні медичні огляди учнів – після кожного короткочасного захворювання, а також у порядку лікарського контролю за впливом фізичних вправ на організм ослаблених учнів.

Із учнів 1–11 класів, зарахованих до спеціальної медичної групи, за наказом директора школи (в якому зазначають діагноз кожного учня) комплектують групи для занять фізичною культурою. Тривалість уроку – 40–45 хвилин. Уроки проводять тричі на тиждень у позаурочний час. Склад групи – 15 осіб. Якщо до створеної групи входить менше ніж 10 осіб, її можна доповнити учнями інших класів, суворо диференціюючи фізичне навантаження. Наприклад, до групи 5 класу можна ввести учнів 6 класу і тощо.

Із практичного досвіду відомо про можливість і доцільність спільних занять учнів, які страждають на різні захворювання, тобто об'єднання в одну групу з огляду на те, що пристосування організму (зокрема, органів кровообігу та дихання) здебільшого є однаковим.

Учні, які займаються у спеціальних медичних групах, зобов'язані відвідувати уроки фізкультури, брати участь у підготовчій і завершальній частинах, а під час основної виконувати вправи, вивчені на заняттях у спеціальній групі.

Під час проведення занять спеціальних медичних груп дотримуються загальноприйнятої типової структури шкільного уроку фізичної культури. Однак організації та методика таких занять передбачає наявність певної особливості: воно складається не з трьох, а із чотирьох частин. Вступна частина (3–4 хвилини) охоплює підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) і дихання, а також дихальні вправи.

Учнів у спеціальній медичній групі краще шикувати не за зростом, а за функціональними можливостями: на

правому фланзі – 1-ша підгрупа – діти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем; за нею 2-га – із захворюваннями внутрішніх органів і зниженим зором; далі 3-тя – учні із відставанням у фізичному розвитку.

Якщо групу складають учні з великим спектром різноманітних захворювань, їх треба шикувати в такому порядку: 1-ша підгрупа – найсильніші, 2-га – середні, 3-тя – слабкі та щойно прибулі.

Підготовчу частину (10–15 хвилин) утворюють загальнорозвивальні вправи, які проводять у повільному, а надалі в середньому темпі. Кожну вправу повторюють спочатку 4 – 5 разів, згодом – 6–8.

Основну частину (15–18 хвилин) – зі скороченою тривалістю для молодшої вікової групи (6–8 хвилин) – присвячують вивченню одного з основних видів рухів, а також іграм малої і середньої рухливості. У першій половині основної частини всі учні разом повторюють комплекс спеціальних вправ, вивчених на попередніх уроках, у другій – у підгрупах виконують завдання, заплановані на цих уроках. Для школярів середнього рівня до уроків, крім рухливих ігор, можна ввести й елементи спортивних ігор, проводячи їх за спрощеними правилами тривалістю не більше ніж 5–6 хвилин.

Завершальна частина (до 5 хвилин) складається з дихальних вправ, вправ на розслаблення для зниження фізіологічного навантаження та приведення організму у відносно спокійний стан, підбиття підсумків уроку, завдання додому.

### **14.3. Методичні вимоги до проведення занять зі школярами спеціальної медичної групи**

Перш ніж починати заняття в спеціальній медичній групі, вчитель зобов'язаний ознайомитися з діагнозом захворювань учнів на основі докладного висновку шкільного лікаря із вказівкою основного діагнозу, стадії



хвороби, супутніх захворювань, особливостей фізичного розвитку. З огляду на те, що у програмі (додаток 1–3) наведено орієнтовні середні рівні сили кисті, дальності кидка м'яча, дальності стрибка в довжину з місця хлопчиків і дівчаток 7–10 і 11–15 років і фізичного розвитку школярів 16–18 років, які страждають на різні захворювання, шкільні лікарі та вчителі можуть визначити орієнтовний рівень фізичного розвитку дітей (нижчий за середній, середній або вищий за середній), вести систематичне спостереження за їхньою підготовкою та функціональним станом у руслі реалізації індивідуального підходу до кожного учня.

Програмою передбачено проведення максимальної кількості уроків на відкритому повітрі. Ця обставина набуває вирішального значення за наявності в групі дітей із серцево-судинними захворюваннями, хронічною пневмонією, бронхіальною астмою й ін. Утім, під час занять на відкритому повітрі діти нерідко переохолоджуються, що призводить до рецидивів захворювань. Зважаючи на це, вчитель перед виходом із приміщення в прохолодну погоду повинен повідомити учням завдання, провести підготовчу частину уроку, нагадати про особливості дихання в прохолодну погоду, не припускати тривалих простоїв. Урок можна скорочувати до 15–20 хвилин. У вітряні дні для занять слід вибрати затишні місця.

Узимку уроки на відкритому повітрі проводять за температури, не нижчої ніж  $-10^{\circ}\text{C}$ . Одяг має відповідати температурі повітря, не сприяти надмірному охолодженню або, навпаки, перегріванню. Підбивати підсумки уроку й давати домашні завдання необхідно у приміщенні.

Під час виконання загальнорозвивальних вправ особливу увагу слід звертати на рівномірне та глибоке дихання, не практикувати виконання вправ, що вимагають

великих м'язових зусиль із затримкою дихання. Вправи доцільно виконувати, чергуючи зі спеціальними дихальними вправами в такому поєднанні: 1 до 2-х – перші два місяці занять, 1 до 3-х і до 4-х. Надалі варто вводити чергування з вправами на формування правильної постави та на розслаблення м'язів.

Загальнорозвивальні вправи добирають так, аби в роботі брали участь усі м'язові групи, але не водночас, а в певній послідовності (за принципом «розсіяного» навантаження). Фізичне навантаження потрібно підвищувати поступово, так, щоб виконання спеціальних вправ сприяло забезпеченню рівномірності навантаження та багатоступеневості фізіологічної кривої уроку.

Навчальний матеріал в основній частині уроку розподіляють так, щоб фізіологічна крива відповідної реакції організму учнів на фізичне навантаження мала найбільший підйом у другій її половині.

Під час завершальної частини перед початком роботи необхідно визначити прийоми навантаження різних типів дихання – грудного, черевного й особливо змішаного (повного).

У дихальні вправи потрібно вводити рухи кінцівками й тулубом для координації дихального акту, тобто динамічні дихальні вправи. Це привчить учнів вільно використовувати певний тип дихання відповідно до положення тіла та підпорядкувати своїй волі ритм і швидкість дихальних рухів. Слід навчити учнів не затримувати дихання, а дихати глибоко та рівномірно.

Для дітей, що мають відхилення в діяльності серцево-судинної системи (функціональні зміни в серці, негативну фазу ревматизму й ін.), поєднання вдиху та видиху за часом має становити відповідно 1 до 3-х і 1 до 2-х, а для дітей із захворюванням органів дихання (специфічними – бронхоаденіт, туберкульоз; не специфічними – бронхіт,

запалення легенів, хронічний катар верхніх дихальних шляхів, хронічний риніт, тонзиліт).

Після відносно важкої вправи треба зробити паузу (відпочинок), під час якої учні повільно ходять, виконуючи вдихи та видихи в описаному раніше співвідношенні. Вдих і видих, як правило, виконують через ніс, лише під час виконання спеціальних дихальних вправ із вимовлянням звуків або за поганої прохідності носових ходів рекомендовано робити видих через рот. Особливої уваги потребує навчання діафрагмового дихання.

Учні з порушенням обміну речовин (легкі форми діабету, ожиріння) мають виконувати вправи в помірному темпі, проте тривало, приводячи в рух великі м'язові групи. Доцільно використовувати вправи в опорі та з обтяженнями (з гантелями, набивними м'ячами).

У дітей із порушенням нервової системи на уроках слід підтримувати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що зумовлюють перенапруження нервової системи.

#### **14.4. Зміст програми з фізичного виховання для школярів 1–11 класів спеціальної медичної групи**

Програму з фізичної культури для учнів 1–11 класів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, укладено на основі розроблених програм для основної медичної групи з певними змінами та доповненнями, що зумовлені особливостями стану та функціональних можливостей організму цієї категорії учнів.

У програмі передбачено теоретичні відомості з фізичної культури, дихальні й загальнорозвивальні вправи, вправи для виховання правильної пози та формування постави, профілактики та корекції плоскостопості; також вправи з основної та художньої гімнастики, елементи спортивних ігор, легкої атлетики, лижної та ковзанярської

підготовки, рухливі ігри, а також вправи на розслаблення.

Навчальний матеріал програми розроблено так, щоб забезпечити послідовну підготовку учнів для переведення їх до підготовчої або основної груп.

У програмі, порівняно з навчальною програмою для основної медичної групи, обмежено вправи на швидкість, силу та витривалість, зменшено дистанції ходьби та бігу, знижено нормативні вимоги до учнів.

Як обов'язковий розділ передбачено дихальні вправи, які треба практикувати на кожному уроці. Ширше подано засоби виховання правильної пози та формування постави: вправи для вироблення відчуття правильного положення тулуба, зміцнення м'язів спини та черевного пресу. Введено розділ вправ на розслаблення м'язів. Із розділу «Гімнастика» вилучено лазіння по канату, акробатичні вправи, силові вправи з напруженням, затримкою дихання. До програми залучено різні стрибки без значних одночасних напружень, оскільки за правильної організації уроку та невеликого дозування вони не спричиняють до виникнення негативних реакцій. Після 2–3 стрибків необхідно пропонувати дихальні вправи та вправи на розслаблення.

Програмою передбачено навантаження на навчальний рік для всіх класів у обсязі 102 годин. У програмі подано сітку годин окремо для учнів 1–7 класів, 8–9 класів і 10–11 класів. Вказано, що в разі неможливості реалізувати розділи програми «Лижна підготовка» та «Ковзанярська підготовка» виділені на них навчальні години рівномірно розподіляють на закріплення та повторення елементів гімнастики, легкої атлетики чи баскетболу.

Програмою регламентовано обов'язковість здійснення медико-педагогічного контролю за навчально-виховним процесом. Для поліпшення контролю за

фізіологічною кривою уроку запропоновано навчати дітей лічити частоту серцевих скорочень і дихання до уроку, в середині його та після закінчення. Учні спеціальних медичних груп зобов'язані вести щоденник обліку фізичного розвитку та фізичної підготовленості (в додатку 2 програми подано зразок).

Знання та уміння учнів, зарахованих до спеціальної медичної групи, оцінюють шляхом виставлення оцінок за п'ятибальною системою за техніку виконання фізичних вправ із кожного розділу програми в кожному класі. Ці оцінки виставляють у журналі спецмедгрупи та класному журналі як поточні, за тему, чверть і навчальний рік.

Фізичне виховання учнів, зарахованих до спеціальної медичної групи, не повинне бути обмежене їхньою загальною фізичною підготовкою під час занять у групах, а має охоплювати правильний режим дня, зокрема фізкультурно-оздоровчі заходи (фізкультхвилинки на уроках, ігри та фізичні вправи на перерві). Таких учнів треба залучати до посильних форм позакласної роботи з фізичної культури: участі в масових фізкультурних виступах, святах, прогулянках, екскурсіях, спортивних вечорах тощо.

Під час організації занять і фізкультурно-оздоровчих заходів на відкритому повітрі слід дотримуватися встановлених санітарно-гігієнічних вимог щодо їхнього проведення в областях, належних до Чорнобильської зони, – трав'яний газон треба коротко підстригти, ґрунтові й інші майданчики поливати водою перед кожним заняттям.

За програмою, затвердженою 1997 року, вчителі фізичної культури можуть проводити заняття із школярами, які зараховані за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, тільки після проходження спеціальної підготовки або після закінчення факультету фізичної реабілітації ВНЗ.

## **Семінарські заняття 14. Фізичне виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп**

### **План**

- 14.1. Значення та завдання занять фізичного культуурою з учнями, зарахованими до спеціальної медичної групи
- 14.2. Організація роботи спеціальних медичних груп із фізичного виховання
- 14.3. Методичні вимоги до проведення занять зі школярами спеціальної медичної групи
- 14.4. Зміст програми з фізичного виховання для школярів 1–11 класів спеціальної медичної групи

### **Контрольні запитання**

- 1. Розкрийте мету фізичного виховання дітей із послабленим здоров'ям.
- 2. Обґрунтуйте основні завдання фізичного виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.
- 3. Висвітліть значення медичного огляду у фізичному вихованні дітей із послабленим здоров'ям.
- 4. Укажіть, за допомогою яких методів формують групи із послабленим здоров'ям.
- 5. Розкрийте зміст і структуру занять з фізичної культури з дітьми, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.
- 6. Обґрунтуйте методичні вимоги до проведення підготовчої частини уроку.
- 7. Обґрунтуйте методичні вимоги до проведення основної частини уроку.
- 8. Обґрунтуйте методичні вимоги до проведення завершальної частини уроку.
- 9. Схарактеризуйте структуру навчальної програми.

10. Висвітліть зміст занять і наведіть орієнтовну сітку годин для 1–2 і 3–4 класів.
11. Опишіть методику медико-педагогічного контролю за фізичним станом молодших школярів із послабленим здоров'ям.
12. Обґрунтуйте особливості оцінювання успішності молодших школярів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

#### **Експрес-контроль 14. Фізичне виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп**

*1. Залежно від стану здоров'я дітей шкільного віку згруповують за певними групами. Вкажіть мету фізичного виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп:*

- 1) покращити загальну фізичну підготовленість;
- 2) сформувані спеціальні фізичні вправи;
- 3) привести стан здоров'я до норми;
- 4) привести психічний стан дітей до норми.

*2. Основні завдання фізичного виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, мають важливе значення для організації навчального процесу з фізичного виховання. Визначить їх:*

- 1) ефективні методи навчання;
- 2) правила використання спеціальних вправ;
- 3) методичні прийоми організації занять;
- 4) медико-педагогічного контролю за фізичним станом дітей.

*3. Діти, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, потребують особливих методів оцінювання успішності. Назвіть їх:*

- 1) величина зрушень у стані здоров'я;
- 2) рівень позитивних змін в розвитку фізичного

розвитку;

3) прогресування в розвитку фізичних здібностей;

4) покращення вольових якостей.

**4.** *Навчання школярів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, – це процес формування готовності до певної діяльності на ґрунті набутого індивідуального досвіду. За способом набуття нового досвіду розрізняють:*

1) навчання шляхом наслідування;

2) навчання шляхом проб і помилок;

3) навчання, організоване іншою особою;

4) програмоване навчання;

5) навчання з використанням навчальних машин.

**Запишіть обрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карточку відповідей).**

Номер запитання	1	2	3	4
Номер відповіді				

**Завдання для самостійної роботи 14. Фізичне виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп**

1. Вкажіть, на основі яких положень школярів за станом здоров'я зараховують до спеціальної медичної групи:

---

---

---

---

2. Перерахуйте найважливіші завдання фізичного виховання учнів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_



- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

3. У чому полягають особливості організації та проведення занять із дітьми шкільного віку фізичними вправами:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Назвіть форми контролю за фізичним вихованням дітей, зарахованих до спеціальної медичної групи.

Заповніть таблицю «Форми організації фізичного виховання в школі, їхні різновиди і характеристика».

Форми організації занять і їхні різновиди	Характеристика

## **Тема 15. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури**

### **План**

15.1. Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання.

15. 2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури.

### **15.1. Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання**

Сутність означеного принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Американський медик Г. Сігеріст запропонував таке визначення поняття «здоров'я»: «Здоровою можна вважати людину, що відзначається гармонійним розвитком і адаптованістю до навколишнього щодо неї фізичного та соціального середовищ. Здоров'я не означає просто відсутність хвороб; це щось позитивне, це життєрадісне й охоче виконання обов'язків, які життя покладає на людину». Йому відповідає й визначення, проголошене всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники та зберігати оптимальність у різних умовах – найбільш характерний критерій норми, здоров'я (Р. Баєвский, 1979).

Науково доведено, що здоров'я людини тільки на 10–15% залежить від діяльності закладів охорони здоров'я, на 15–20% - від генетичних чинників, на 20 – 25% – від стану навколишнього середовища і на 50–55% – від умов й способу життя.

Проблема руху та здоров'я мала достатню актуальність ще у Стародавній Греції й у Стародавньому Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) висловлював думку про те, що ніщо так не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не лише широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, а й обґрунтував принцип їхнього застосування, зокрема писав: «Гармонія функцій є результатом правильного співвідношення сукупності вправ та здоров'я певного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален у своїй праці «Мистецтво повертати здоров'я» стверджував: «Тисячі й тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Французький лікар Симон-Андре Тіссо (XVIII ст.) зауважував: «... рух як

такий може замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху».

За сучасних умов розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення та тривалості життя. За даними різних досліджень, лише приблизно 10% молоді має нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, відбулося скорочення тривалості життя на 7–9 років, а відтак – зниження і виробничого потенціалу суспільства (Г. А. Кураєв).

Тісний зв'язок стану здоров'я та фізичної працездатності зі способом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності доведено багатьма дослідниками (Н. А. Агаджанян, Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, В. К. Баль-севич, Е. Г. Буліч, І. І. Брехман, А. А. Виру, Л. П. Матвеев, Р. Е. Мотилянская, І. В. Мурахов, Л. Я. Іващенко, І. Astrand, JN Wilmore й багато інших), які переконують у тому, що оптимальна фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним у подоланні «коронарної епідемії», попередженні багатьох захворювань і збільшенні тривалості життя.

Для забезпечення позитивного впливу фізичної культури на здоров'я людини необхідно дотримуватися певних правил [8], [10]:

- 1) засоби та методи фізичного виховання доцільно використовувати тільки такі, що мають наукове обґрунтування їхньої оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження варто планувати відповідно до можливостей учнів;
- 3) у процесі реалізації всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю. Періодичність і зміст лікарсько-педагогічного контролю залежать від форм

занять фізичними вправами, величини фізичної навантаження й інших чинників.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичної культури і спорту організувати фізичне виховання, так щоб воно виконувало і профілактичну, і розвивальну функції. Це означає, що за допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність до несприятливих впливів;

- компенсувати нестачу рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя. Провідна роль в оптимізації фізкультурно-оздоровчого процесу належить проектуванню різних фізкультурно-оздоровчих систем на основі науково обґрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку людини.

До сьогодні розроблено та практично апробовано низку авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Найважливіші їхні переваги – доступність, простота реалізації та ефективність. Ідеться передусім про:

- контрольовані бігові навантаження (система Купера);

- режим 1000 рухів (система Амосова);

- 10 000 кроків щодня (система Михайла Ікая);

- біг заради життя (система Лидьярда);

- всього 30 хв. спорту на тиждень на тлі повсякденного звичайного фізичного навантаження, враховуючи правила: якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти – стій, якщо можеш рухатися – рухайся (система Моргауза);

- довільне почергове скорочення м'язів тіла без змін їхньої довжини протягом усієї «активної» частини доби (прихована ізометрична гімнастика за Томпсоном);

– калланетика: програма із 30 вправ для жінок із акцентом на розтягування (система Пінкней Каллане) тощо.

На сучасному етапі напрацьовано нові напрями оздоровчої фізичної культури, що відзначаються безсумнівним оздоровчим ефектом. До них можна зарахувати оздоровчу аеробіку та її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідроаеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп тощо), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінгу, шейпінг, стретчинг і т.д.

В Україні розроблено й впроваджено в практику методологію програмування фізкультурних занять оздоровчої спрямованості, засновану на енергетичних критеріях ефективності занять, а також на імітаційному та комп'ютерному моделюванні процесу виконання вправ із перевіркою їхньої відповідності до енергетичних можливостей конкретної людини або гомогенної за енергетичними можливостями групи людей (В. І. Бондін, 1999).

Вибір тієї чи тієї методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами, іноді є справою індивідуального смаку і інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ можливий лише тоді, коли їх раціонально збалансовано за спрямованістю, потужністю й обсягом відповідно до індивідуальних можливостей тих, хто займається. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу й функціонування систем кровообігу та дихання, а також скорочують тривалість

функціонального відновлення після зрушень, спричинених фізичним навантаженням.

Не менш позитивним є вплив регулярних занять фізичними вправами (та процедури лікувальної фізичної культури) на діяльність органів травлення та виділення: поліпшується перистальтика шлунка та кишечника, підвищується їхня секреторна функція, зміцнюється мускулатура передньої стінки живота, що відіграє значну роль у роботі кишечника; досконалішими стають функції органів виділення, а також залоз внутрішньої секреції.

Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи чинять тренувальну дію на людину (підвищується розумова та фізична працездатність), дають змогу підняти рівень фізичних якостей, сприяють формуванню та подальшому вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах тощо).

Підвищення оздоровчого, лікувального та тренувального впливу фізичних вправ на організм забезпечує правильне їх поєднання із такими загартувальними засобами, як водні процедури, сонячні та повітряні ванни, а також масаж.

Регулярне застосування фізичних вправ і загартувальних факторів підвищує життєвий тонус організму тих, хто займається, його природний імунітет, поліпшує функції вегетативних систем, працездатність і попереджає передчасне старіння.

## **15.2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури**

У системі оздоровчої фізичної культури виокремлюють такі основні напрями: оздоровчо-рекреативна, оздоровчо-реабілітаційна, спортивно-реабілітаційна, гігієнічна.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами,

рухливі та спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-спортивні розваги). Термін «рекреація» (від лат. «recreatio») означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці, тренувальних занять або змагань. Для того, щоб відтінити специфічний сенс цього терміна у сфері фізичної культури, часто оперують термінологічним сполученням «фізична рекреація».

У сучасному суспільстві основні функції фізичної рекреації є таким (Ю. Е. Рижкін, 1999):

- соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
- творчо-атрибутивна (припускає її розгляд у розвитку й вдосконаленні);
- системно-функціональна (розкриває фізичну рекреацію як функцію конкретної соціальної системи);
- аксіологічна (ціннісно-орієнтовна);
- комунікативна (важливий засіб неформального спілкування людей).

Основними видами фізичної рекреації є туризм (піший, водний, велосипедний), піші та лижні прогулянки, купання, всілякі масові ігри: волейбол, теніс, городки, бадмінтон, риболовля, полювання тощо.

За кількістю тих хто займається, рекреаційні заняття можуть бути індивідуальними і груповими (сім'я, група за інтересами тощо).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування захворювань і відновлення функцій організму, порушених або втрачених унаслідок захворювань, травм, перевтоми й інших причин. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів для цього практикували, судячи з історичних відомостей, ще в стародавній медицині, також до сьогодні воно утвердилося в системі охорони здоров'я переважно у вигляді

лікувальної фізичної культури.

Загальне уявлення про лікування за допомогою фізичних вправ ґрунтується на факті оздоровлення організму, зумовленого поліпшенням циркуляції крові та постачання киснем і хворих, і здорових тканин, підвищенням м'язового тонусу, зменшенням жирових запасів і т.д. Залежно від вікової градації в окремих осіб відновлення відбувається шляхом нормалізації функцій і систем організму, в інших – шляхом переважного розвитку компенсаторних реакцій.

В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації та поступового підвищення навантажень.

Оздоровчо-реабілітаційний напрям у нашій країні представлено в основному трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах тощо;
- 3) самостійні заняття.

Специфіку роботи в групах ЛФК розглянуто у відповідних розділах дисципліни «Лікувальна фізична культура». У рамках ЛФК широко практикують лікувальну гімнастику, дозовану ходьбу, біг, прогулянки на лижах і т. д., окремі рухові режими (тонізуючий, тренувальний), розроблені організаційно-методичні форми занять (урочні, індивідуальні, групові).

Заняття в групах здоров'я мають і загальнооздоровчий характер для осіб без серйозних відхилень у стані здоров'я, і спеціально спрямований характер з урахуванням специфіки захворювання.

Основними засобами занять є легко дозовані щодо навантаження вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетики. Кращого оздоровчого й тонізуючого



ефекту досягають у разі комплексного використання вправ, бажано різноманітних.

Заняття проводять за спеціально розробленими програмами під керівництвом методиста та наглядом лікаря.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу можуть мати і загальнооздоровчий, і спеціально спрямований характер, дають змогу зміцнити найбільш слабкі функції та системи організму. Наприклад, у разі функціональних порушень серцево-судинної та дихальної систем доцільно цілеспрямовано широко використовувати фізичні вправи аеробного характеру.

Під час самостійних занять без безпосереднього медичного контролю максимальна ЧСС під час навантажень не повинна перевищувати 130 уд./хв. для людей, які молодші за 50 років, і 120 уд./хв. для осіб, які старші за 50 років (М. Амосов і ін., 1975).

Оздоровчо-реабілітаційна культура відіграє значну роль і в системі наукової організації праці. Проведення профілактичних заходів у фізкультурно-оздоровчих центрах сприяє зняттю стресових явищ і негативних наслідків, фізичного та психічного перенапруження на виробництві та сучасних умов життя. Комплекс профілактичних заходів утворюють різні відновлювальні вправи, які застосовують у режимі та після робочого дня, масаж, баня, психорегулюючі й інші засоби.

Велике значення в системі підготовки спортсмена має спортивно-реабілітаційна фізична культура, що спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після тривалих періодів напружених тренувань і змагальних навантажень, особливо вразі перетренування та ліквідації наслідків спортивних травм.

Гігієнічна фізична культура – це різні форми фізичної культури, передбачені в межах повсякденного побуту

(ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями). Її основна функція – оперативна оптимізація поточного функціонального стану організму в межах повсякденного побуту та розширеного відпочинку.

## **Семінарське заняття 15. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури**

### **План**

15.1. Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання.

15. 2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури.

### **Контрольні запитання**

1. Які складники визначають ефективність оздоровчого тренування?
2. Які основні принципи організації оздоровчого тренування Вам відомі?
3. Що слугує підґрунтям оздоровчого тренування за методикою В. І. Белова?
4. Як визначити раціональне фізичне навантаження на основі індивідуальних можливостей особистості?
5. Які критерії необхідно використовувати для визначення індивідуального фізичного навантаження?
6. Якими основними засобами послуговуються для підтримання оптимальної рухової активності?
7. Які види фізичних вправ доцільно застосовувати в ході оздоровчого тренування?

## **Експрес-котроль 15. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури**

*1. Термін рекреація означає:*

- 1) поступову адаптацію організму до навантажень;
- 2) стан розслабленості, що виникає в суб'єкта після зняття значного навантаження фізичного, емоційного чи

розумового напруження;

3) відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці, тренувальних занять і змагань;

4) психотерапію, яку об'єктом застосовується до самого себе.

**2. Основними видами фізичної рекреації є:**

1) туризм, піші та лижні прогулянки, купання;

2) аеробіка та шейпінг;

3) атлетична гімнастика й стретчинг;

4) калланетика, велоаеробіка, легка атлетика, основна гімнастика.

**3. За наявності функціональних порушень серцево-судинної та дихальної систем доцільно широко використовувати фізичні вправи:**

1) анаеробного характеру;

2) аеробного характеру;

3) аеробно-анаеробного характеру;

4) аеробного, анаеробного й аеробно-анаеробного характеру.

**4. На відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму в спорті після тривалих періодів напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо внаслідок перетренування та для ліквідації наслідків спортивних травм, спрямована:**

1) оздоровчо-реабілітаційна фізична культура;

2) адаптивна фізична культура;

3) спортивно-реабілітаційна фізична культура;

4) аеробна гімнастика.

**Запишіть обрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карту) відповідей**

Номер запитання	1	2	3	4
Номер відповіді				

## **Завдання для самостійної роботи 15. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури**

1. Заповніть таблицю «Оздоровчий вплив фізичних вправ на діяльність систем і органів людини».

Вплив фізичних вправ на				
серцево-судинну систему	дихальну систему	нервову систему	м'язову систему	органи травлення та виділення

2. Впишіть у таблицю основні напрями оздоровчої фізичної культури, дайте їм коротку характеристику.

Основні напрями оздоровчої фізичної культури	Визначення	Коротка характеристика окремих напрямків

## **Тема 16. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури**

### **План**

16.1. Особливості оздоровчого тренування та його складники.

16.2. Основні принципи організації оздоровчого тренування.

16.3. Дозування фізичного навантаження під час оздоровчого тренування.

16.4. Основні засоби оздоровчого тренування.

## Література

1. Вилькин Я. С. Организация работы по массовой физической культуре / Я. С. Вилькин, Т. М. Каневец. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 124 с.
2. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму: Навч. посібник. / О. М. Жданова – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
3. Зубова Н. Фізіологічні основи оздоровчої системи фізичного виховання / Н. Зубова, Ю. Човнюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 8. – Львів, 2004. – Т. 3. – С. 140–144.
4. Купчик В. І. Основні принципи організації оздоровчої фізичної культури / В.І. Купчик // Буковинський наук. спорт. вісник. – Чернівці, 2004. – С. 42–46.
5. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Миколаїв: АО «Деловая информация», 2004. – 91 с.

Найбільшу популярність у середовищі студентської молоді має спортивно-оздоровча діяльність. Вона, як вид фізичної культури, увійшла в життя студентської молоді в різноманітних термінах і поняттях, що характеризують її окремі грані: «масова фізична культура», «оздоровче тренування», «масовий спорт», «активний відпочинок».

Насправді спортивно-оздоровча робота охоплює зміст усіх вищезгаданих термінів. Фізичні вправи, ігри, види спорту в спрощених формах, різновиди природних сил використовують для активного відпочинку, розваги, переходу до інших видів діяльності, отримання задоволення та насолоди від фізкультурної діяльності.

## **16.1. Особливості оздоровчого тренування та його складники**

Оздоровче тренування, як і спортивне, має складники, що визначають його ефективність: тип навантаження, величина, об'єм, інтенсивність, періодичність і тривалість.

Характер дії оздоровчого тренування на організм людини залежить передусім від виду запропонованих на занятті фізичних вправ. Розрізняють три основні типи, що відзначаються різним вибірковим напрямом впливу:

- циклічні, аеробного напрямку, що сприяють розвитку загальної витривалості;
- циклічні, аеробно-анаеробної дії, що розвивають швидкісні якості;
- ациклічні вправи, що збільшують силову витривалість.

Варто підкреслити оздоровчий і профілактичний ефект лише тих вправ, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей організму та його адаптації до тривалих навантажень, тобто загальної витривалості. Тому основу будь-якої оздоровчої програми фізичного виховання повинні складати циклічні вправи.

Одним із чинників, який відображає ефективність оздоровчого тренувального процесу, є рівень функціональних можливостей. Такий чинник, необхідно враховувати шляхом використання диференційованого підходу у плануванні занять та вибору адекватного об'єму вправ високої інтенсивності, щоб на конкретному етапі підготовки результат був оптимальним, відповідав функціональному стану та рівню професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Навчально-тренувальний процес, розглянутий із біологічних позицій, – це спосіб адаптації організму людини до напруженої м'язової роботи. Тренування

приводить не тільки до збільшення енергетичного потенціалу організму, але й до низки інших біоенергоінформаційних змін у перебігу та регуляції всіх процесів обміну речовин у ході виконання спортивних вправ, що забезпечують у тренувальному процесі більш потужну мобілізацію й більш ефективну утилізацію джерел енергії під час м'язової діяльності, а також прискорення відновлення енергетичного потенціалу організму в період відпочинку.

Для ефективного планування, а також управління тренувальним процесом потрібно знати припустимі фізіологічні межі навантажень, які застосовують в оздоровчій системі фізичного виховання, мати чіткі кількісні оцінки біоенергоінформаційних змін в обміні речовин, пов'язаних із рівнем тренуваності. Утім, не можна не зважати на те, що адаптація організму, яка відбувається в ході навчально-тренувального процесу, досить специфічна й залежить від характеру використовуваних навантажень.

## **16.2. Основні принципи організації оздоровчого тренування**

Досягти запланованого оздоровчого ефекту під час занять фізичними вправами можна лише із дотриманням основних принципів: систематичності (послідовність, регулярність навантаження), поступовості (поступове підвищення навантажень, що забезпечує розвиток функціональних можливостей), адекватності (індивідуалізація навантаження).

Систематичність виконання фізичних вправ уможливорює перехід термінових пристосувальних реакцій організму в довгострокову адаптацію.

Підґрунтям довготривалої адаптації виступає посилений адаптивний синтез білка, що призводить до збільшення потужності функціональних клітинних

структур. Ці зміни відбуваються, здебільшого, у відновлювальному періоді після підвищеної фізичної активності. У цей період спостерігають зростання енергетичних потенціалів організму – суперкомпенсацію енергетичних ресурсів, які витрачені під час фізичної активності. Якщо через певний період повторення рухового навантаження не відбувається, підсилений синтез білка припиняється та замінюється на розщеплення тих білків, які інтенсивно синтезувалися, тобто повертається у вихідний стан. Також проходить усунення зверхвідновлювальних запасів джерел енергії.

Зрозуміло, що одне заняття до істотних позитивних зрушень в організмі не призведе. Позитивний ефект можливий тільки в разі поєднання дії одного заняття з дією наступного, тобто якщо нові заняття починаються на тлі підвищення обсягу клітинних структур, суперкомпенсації енергетичних ресурсів. Тому основою для розвитку тренуваності слугує систематичність впливу навантаження, регулярне повторення занять.

У багатьох навчальних закладах досить часто організують разові фізкультурні заходи. Хоча вони й не спричиняють значної перебудови в організмі, проте дають змогу відчутти радість руху, втамувати «м'язове голодування» та можуть бути засобом залучення до занять фізичною культурою.

У підтримці бадьорого настрою, гарного самопочуття, сприятливого психоемоційного стану беруть безпосередню участь особливі білкові сполучення. Радість від рухової активності й бадьорий настрій під час і після виконання фізичних вправ зумовлені посиленням утворенням в організмі нейропептидів, ендорфинів і енкефалінів. Підвищення їхнього рівня в плазмі – типове явище під час м'язової роботи. Ці нейропептиди перебудовують діяльність нервових центрів, пригнічують відчуття болю,



знімають різні неприємні відчуття та, діючи на психіку, піднімають настрій і створюють ейфорійний стан.

Довгострокова адаптація до визначеного повторювального впливу навантаження пов'язана із розвитком клітинних структур. Але це можливо лише в разі постійного збільшення навантаження. Якщо ж вона залишається без змін, тоді вплив стає малоефективним тому, що в нових умовах (умовах розвитку клітинних структур і зростання їхньої потужності) рухова активність потребує використання частки підвищених резервів клітинних структур і більше не виступає стимулом розвитку. Тому потреба поступового збільшення фізичного навантаження – ще одна важлива вимога організації оздоровчої фізичної культури.

Фізичною культурою можуть займатися люди всіх вікових груп, різного рівня фізичної підготовленості й різних індивідуальних особливостей, що мають відхилення в стані здоров'я. Для кожного оптимальним є лише те навантаження, що відповідає стану його організму. Зрозуміло також, що й поступовість у підвищенні навантаження повинна бути різною в різних людей. «Поступовість – основний закон фізіології, – писав І. П. Павлов, –... завдання, що спочатку можуть здаватися зовсім нездійсненними, зрештою, за умови поступовості й обережності, виявляються вирішеними». На прикладі власного тренування на велосипеді він демонструє застосування принципу поступовості: «Мені допомогло моє фізіологічне мислення; я можу їздити по сімдесят кілометрів, але починаю з п'яти, можу їздити швидко, але поступово..., адже для кожного нового навантаження необхідний новий кровообіг, новий подих, нова секреція...»

Порушення принципу поступовості у фізичному тренуванні може не тільки не дати бажаного оздоровчого

ефекту, але й призвести до серйозних порушень здоров'я. І лише суворо індивідуальний підхід до поступового підвищення навантаження забезпечить бажаний успіх. Відтак, однією з обов'язкових умов організації оздоровчої фізкультури є необхідність індивідуалізації навантаження.

Індивідуальна регламентація фізичних навантажень передбачає правильний вибір вправ за спрямованістю, об'ємом і потужністю дії. З огляду на принцип систематичності потрібно відмовлятися від будь-яких власних стереотипів у поведінці та звичках, тож вольове зусилля тут обов'язкове.

В організації оздоровчої фізкультури також дуже важливий також облік специфіки впливу фізичних вправ. Основні функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час тренувань, мають велике значення для зміцнення здоров'я. Проте для цього слід дотримуватися таких умов:

- участь у роботі великих м'язових груп;
- можливість тривалого виконання вправ;
- ритмічний характер м'язової діяльності;
- енергозабезпечення роботи м'язів, здебільшого за рахунок аеробних процесів.

### **16.3. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні**

Рухова активність, як оздоровчий засіб, відіграє виняткову роль та постає найвагомим складником вибору правильного спрямування оздоровчого процесу, бо саме гіподинамія – одна з головних причин погіршення стану здоров'я людей.

Серед тих, хто займається оздоровчим тренуванням, розповсюджена думка, що спрямованість і різновид навантаження не суттєві для зміцнення організму, досить лише виконувати вправи регулярно.

Однак за результатами досліджень, 50% тих, хто

займається фізичною культурою для оздоровлення, виявляються низький і дуже низький рівні здоров'я. Причина цього полягає в недостатньому рівні знання методики оздоровчого фізичного тренування, що не дає змогу більш ефективно використовувати фізичні вправи.

Серед найбільш поширених і типових помилок, яких припускаються ті, хто займається оздоровчим тренуванням, слід назвати недостатнє або надмірне фізичне навантаження. Це призводить до того, що фізичне тренування або не сприяє підвищенню рівня здоров'я, або зумовлює передчасне виснаження окремих органів і систем організму.

Як же визначити оптимальний рівень навантаження? Зрозуміло, що він повинен бути достатньо високим, але не перетинати межу функціональних можливостей організму, за якою оздоровче тренування стає спортивним.

Проблема визначення оптимального обсягу й інтенсивності навантаження в оздоровчому тренуванні з урахуванням індивідуальних особливостей організму залишається дискусійною. Прихильник і активний пропагандист оздоровчого бігу як одного з найкращих засобів оздоровлення С. Мільнер стверджує, що оптимальний обсяг аеробного тренування для дорослих, які тренуються тричі на тиждень, повинен складати від 30 хв. до 60 хв. протягом одного заняття, залежно від стану здоров'я та фізичної підготовленості. Менша тривалість занять не забезпечить таких важливих змін, як капіляризація міокарду, зниження артеріального тиску та рівня холестерину в крові. Збільшення тривалості аеробного тренування до 1,5 години створює небезпеку виникнення ускладнень з боку рухового апарату та серцево-судинної системи. Однак С. Мільнер, зважаючи на те, що найбільш ефективними для оздоровлення організму є циклічні вправи аеробного характеру, формує

тренувальний процес майже повністю з бігового навантаження. Справді, у ході досліджень доведено, що малі за інтенсивністю циклічні вправи аеробного характеру тренують серцево-судинну та дихальну системи, впливають на рівень ліпопротеїдів крові, мають антисклеротичний ефект і, що вагомо збільшують показник максимального споживання кисню, який вважається важливим інтегруючим чинником для визначення рівня аеробних можливостей організму. Із ним пов'язані життєздатність, захворюваність, тривалість життя тощо. Уразі застосування навантаження однобічного спрямування задіяні системи й органи отримують переважно пластичне забезпечення за рахунок інших, менш навантажених органів, що створює умови для виникнення патологічних явищ. Інша річ, що аеробні вправи найбільш суттєво впливають на процеси організації функцій, і тому в оздоровчому тренуванні вони повинні займати близько половини часу від загальної тривалості занять. До того ж, циклічні вправи сприяють підвищенню працездатності під час виконання вправ іншої, біомеханічної структури.

З огляду на вищезазначені факти В. І. Белов пропонує визначати оптимальний рівень фізичного навантаження під час комплексного тренування з урахуванням рівня здоров'я, віку, статі, новизни вправ, а також фізичної активності на роботі та вдома. Оптимальне фізичне навантаження для чоловіків визначають за формулою:

$$N = (I + i + S) - (a + u + V),$$

де  $N$  – рівень навантаження на окремому занятті, в ум. од.;  
 $I$  – тривалість навантаження на одному занятті, у балах (до 15 хв – 1 бал; 16– 30 хв – 2; 31– 45 хв – 3; 46– 60 хв – 4; 61– 90 хв – 5; 91– 120 хв – 6; більше 120 хв – 7 балів);  
 $i$  – інтенсивність навантаження, яку визначають за ЧСС, у балах (ЧСС до 100 уд/хв – 1 бал; 100– 119 уд/хв – 2; 120–

129 уд/хв – 3; 130– 139 уд/хв – 4; 140–149 уд/хв – 5; 150–159 уд/хв – 6; 160 уд/хв і більше – 10 балів);

**S** – систематичність занять, у балах (2– 3 рази на тиждень – 1 бал; 4-5 разів – 2; 6–7 разів – 3; більше 7– 4 бали);

**a** – фізична активність на роботі та вдома в дні занять, у балах (напружена фізична праця – 1 бал, напівмеханізована робота – 2, не фізична робота з періодами фізичної активності – 3, сидяча робота з обмеженою рухливістю – 4, повна відсутність фізичного навантаження – 5 балів);

**u** – рівень здоров'я, у балах (визначають за таблицею);

**V** – вік того, хто займається, у балах (18– 39 років – 5 балів, 40– 60 – 4 бали, 61– 70 – 3 бали, 71-75 – 2 бали, понад 75 років – 1 бал).

Якщо в заняття вводять нові вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сили або витривалості, до отриманого результату додають ще бали: протягом одного тижня – 2 бали; після перерви в заняттях більше ніж 1 тиждень – 3; якщо тривалість занять до 2 тижнів – 4; від 2 тижнів до 6 місяців – 3; від 6 місяців до 1 року – 2; від 1 року до 3 – 1 бал.

Оптимальне фізичне навантаження для жінок визначають за тією самою формулою, проте до отриманого результату додають 1 бал. Якщо результат + 1 і більше, то фізичне навантаження перевищує можливості організму; – 1 і менше – рівень навантаження нижчий від функціональних можливостей організму, тож його може бути збільшено без загрози для здоров'я; + 0,9 – навантаження відповідає функціональному стану організму. Мінімальним рівнем навантаження вважають межу в 2 бали, максимальним – +2. Вихід за ці межі різко знижує життєздатність організму.

Методика В. І. Белова дає змогу зорієнтуватися під час визначення оптимального навантаження, проте і вона

не позбавлена суб'єктивізму, як, зрештою, усі спроби описати живу дійсність процесів, що відбуваються в організмі людини, за допомогою математичних формул.

Отже, для оздоровлення організму обсяг та інтенсивність фізичного навантаження потрібно визначати індивідуально в кожній конкретній ситуації, з обов'язковим урахуванням принципів фізичного тренування. Одним із найважливіших критеріїв визначення оптимального фізичного навантаження слід вважати самопочуття людини, складниками якого можуть виступати і суб'єктивні (настрій, працездатність, бажання тренуватися тощо), і об'єктивні чинники.

#### **16.4. Основні засоби оздоровчого тренування**

Серед ефективних спортивно-оздоровчих видів занять виокремлюють циклічні вправи: біг у різноманітних режимах, плавання, велоспорт, швидку ходьбу, туризм. Рухову активність можна підтримувати за допомогою таких засобів: оздоровчий біг 1–3 км; гімнастичні вправи 15–30 хв; турпохід; аеробіка 30–45 хв; спортивні ігри.

Регулярні заняття плаванням зміцнюють легені. Наприклад, у дівчат, котрі займаються плаванням, життєва ємність легень – 4–5 л, у юнаків – 5–6 л, що значно вище від середніх показників. Також заняття із плавання позитивно впливають на стан нервової системи, сприяють урівноваженості процесів збудження та гальмування. Г. Д. Горбунов, В. Е. Нагорний у ході своїх досліджень виявили, що плавання успішно відновлює розумову працездатність. Водне середовище активно діє на рецептори шкіри. Діаметр шкірних капілярів під час контакту з водою спочатку стає меншим, а далі більшим. Таким чином, відбувається покращення капілярного кровопостачання, й шкірний покрив набуває рожевого забарвлення. Саме ці заняття допомагають виправити початкові дефекти тілобудови (порушення постави, плоскостопість). За

допомогою плавання вдається успішно лікувати окремі попереково-куприкові захворювання (радикуліти, спондиліози) та викривлення хребта.

Відповідно до рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини, які знайшли своє відображення в одному із видів спортивно-оздоровчої діяльності – аеробіці, для досягнення оздоровчого ефекту використання фізичних вправ необхідні такі умови: участь у роботі великих груп м'язів, можливість тривалого виконання вправ; ритмічний характер м'язової діяльності; енергозабезпечення роботи м'язів, здебільшого за рахунок аеробних процесів.

*Атлетична гімнастика* має популярність серед студентів, переважно чоловічої статі, що слід пояснювати її загальнодоступністю, можливістю значно покращити свою тілобудову й стан здоров'я. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному фізичному розвитку людини. Під час виконання силових вправ бажано не тільки підвищувати силу м'язів, а й паралельно збільшувати їхній об'єм. Успішними можуть бути заняття атлетичною гімнастикою й серед студенток. Жіночність від вправ із невеликим обтяженням або від силових гімнастичних вправ не втрачається. Спеціально дібрані вправи, регулярні заняття допоможуть покращити здоров'я, зміцнити й розвинути грудні м'язи, заповнити впадини в ділянці шиї, зміцнити черевні м'язи. Це надасть тілу більш витончених форм, зробить правильною та красивою поставу.

*Хода на лижах* – ефективний спортивно-оздоровчий вид активного відпочинку та зміцнення здоров'я. Від лижних прогулянок виникає багато позитивних емоцій, котрі покращують настрій і бадьорість. Пересування на лижах забезпечує поперемінно й ритмічне залучення всіх великих м'язових груп ніг, спини, рук, що оптимально

збуджує рухову зону кори великих півкуль, підвищує її тонус. Це сприяє більш швидкій ліквідації застійних збуджень у мозку, пов'язаних із розумовим і нервово-емоційним перенапруженням.

Після ходи на лижах без великих фізичних навантажень відбувається підвищення розумової працездатності на 15–20%.

В. Е. Нагорний вивчав стан мозкового кровообігу й розумової працездатності студентів одразу після складання іспиту. У більшості студентів було виявлено низку негативних змін: окремі порушення кровопостачання мозку, підвищений артеріальний тиск. Одній групі запропонували організовану ходьбу на лижах, а інша пасивно відпочивала. У ході повторного медичного обстеження було встановлено, що в групі студентів, котра ходила на лижах, всі показники мозкового кровообігу досягли норми. У студентів другої групи вони залишилися негативними, тож розумову працездатність повністю відновлено не було.

Велике оздоровче значення має використання *спортивних ігор*. Вони відзначаються різноманітною руховою діяльністю та позитивними емоціями, ефективно знімають відчуття втоми, тонізують нервову систему, покращують емоційний стан, підвищують розумову й фізичну працездатність. Під час занять працюють усі м'язи, покращується кровообіг та робота дихальної системи. Регулярні заняття спортивними іграми позитивно впливають на стан здоров'я, виховання морально-вольових якостей і почуття колективізму.



## **Семінарське заняття 16. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури**

### **План**

- 16.1. Особливості оздоровчого тренування та його складники.
- 16.2. Основні принципи організації оздоровчого тренування.
- 16.3. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
- 16.4. Основні засоби оздоровчого тренування.

### **Контрольні запитання**

1. Які складники визначають ефективність оздоровчого тренування?
2. Які основні принципи організації оздоровчого тренування Вам відомі?
3. Що слугує підґрунтям оздоровчого тренування за методикою В. І. Белова?
4. Як установити раціональне фізичне навантаження на основі індивідуальних можливостей особистості?
5. Якими критеріями необхідно оперувати для визначення індивідуального фізичного навантаження?
6. Якими основними засобами послуговуються для підтримання оптимальної рухової активності?
7. Які види фізичних вправ доцільно використовувати в оздоровчому тренуванні?

### **Експрес-контроль 16. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури**

*1. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається:*

- 1) періодичністю й терміном занять;

- 2) інтенсивністю та характером використаних засобів;
  - 3) режимом роботи й відпочинку;
  - 4) періодичністю і подовженістю занять, інтенсивністю й характером використаних засобів, режимом роботи і відпочинку.
2. *За даними фізіологів, найбільш ефективними є тренування з оздоровчою спрямованістю за навантажень, які підвищують ЧСС ... залежно від віку та стану здоров'я. Вставка-відповідь:*
- 1) від 90 до 130 уд./хв;
  - 2) від 100 до 170 уд./хв;
  - 3) від 180 до 220 уд./хв;
  - 4) від 90 до 220 уд./хв..
3. *Максимальний тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості забезпечує виконання фізичних вправ за ЧСС:*
- 1) від 90 до 110 уд./хв;
  - 2) від 110 до 130 уд./хв;
  - 3) від 144 до 156 уд./хв;
  - 4) від 175 до 205 уд./хв.
4. *Для студентів вназ з оздоровчою метою рекомендують рухову активність у обсязі ... на тиждень:*
- 1) 6–8 годин;
  - 2) 10–14 годин;
  - 3) 21–28годин;
  - 4) 30–32 години.
5. *Під час занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю серце повинне працювати з певним, але не максимальним навантаженням, яке забезпечує безпечний рівень для виконання безперервних вправ. Його (безпечний рівень) можна вирахувати за формулою:*
- 1) «220 мінус вік (у роках)»;
  - 2) 220 мінус вік (у роках)» $\times$ 0,6;
  - 3) «190 мінус вік»;

4) «вік плюс ЧСС у спокої».

6. *Найбільш об'єктивно фізичне навантаження, що забезпечує позитивні зрушення в організмі, дозоване за:*

- 1) ЧСС (частоти серцевих скорочень);
- 2) обсягу виконаних фізичних вправ;
- 3) інтенсивності виконаних фізичних вправ;
- 4) ЧСС, обсягу й інтенсивності виконаних фізичних вправ.

7. *Для отримання оздоровчого ефекту мінімальні витрати енергії під час занять фізичними вправами повинні складати:*

- 1) 150–250 ккал.
- 2) 300–500 ккал.
- 3) 700–900 ккал.
- 4) 1000–1200 ккал.

8. *Під час дозування фізичних вправ передбаченоя врахування максимальної кількості повторень (МП) упродовж певного проміжку часу. У оздоровчому тренуванні дозування навантаження знаходиться в діапазоні:*

- 1) 20–50 % МП;
- 2) 75–80 % МП;
- 3) 80–100 % МП;
- 4) 20–100 % МП.

9. *В оздоровчому тренуванні для підвищення працездатності в молодому віці варто надавати перевагу вправам, які вдосконалюють:*

- 1) різні види силових здібностей;
- 2) різні види швидкісних здібностей;
- 3) різні види витривалості;
- 4) координаційні здібності.

10. *У програмах оздоровчого тренування рекомендують переважно (до 90–100 %) використовувати вправи:*

- 1) на швидкість руху;

- 2) на витривалість;
- 3) на силу;
- 4) швидкісно-силову спрямованість.

11. Вкажіть, які показники необхідно враховувати для реалізації оздоровчого впливу ходьби:

- 1) час ходьби;
- 2) швидкість ходьби;
- 3) пройдений шлях;
- 4) час ходьби, її швидкість і шлях.

12. Для початківців які займаються оздоровчим бігом, пульс (у середньому) під час бігу не повинен перевищувати:

- 1) 90–100 уд./хв;
- 2) 120–130 уд./хв;
- 3) 160–170 уд./хв;
- 4) 180–190 уд./хв.

13. У оздоровчому плаванні оптимальною оздоровчою дистанцією вважають дистанцію ..., яку слід пропливти з урахуванням віку та із доступною швидкістю не зупиняючись. Вставка-відповідь:

- 1) від 400 до 600 м;
- 2) від 800 до 100 м;
- 3) від 1400 до 1800 м;
- 4) від 2000 до 2500 м.

**Запишіть обрані вами відповіді на контрольні тести в таблицю (карту відповідей).**

Номер запитання	1	2	3	4	5	6	7
Номер відповіді							
Номер запитання	8	9	10	11	12	13	
Номер відповіді							

**Завдання для самостійної роботи 16. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури**

1. Перерахуйте основні відмінності оздоровчого тренування від спортивного: \_\_\_\_\_

---

---

2. Для того, щоб фізкультурні заняття з оздоровчою спрямованістю впливали на людину позитивно, необхідно дотримуватися низка методичних правил. Запишіть ці методичні правила в таблицю та дайте їм характеристику:

Методичні правила	Характеристика окремих методичних правил

3. Назвіть способи, які дають змогу повільно збільшувати фізичне навантаження в процесі занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю, не перевантажуючи організм, а, навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з все більш тривалими і складними завданнями:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

4. Вкажіть основні засоби спеціальної-оздоровчої спрямованості (ті, що мають аеробний оздоровчий потенціал): \_\_\_\_\_

---

---

5. Перерахуйте основні фізкультурно-оздоровчі методики та системи, дайте їм визначення та коротку характеристику.

Фізкультурно-оздоровчі методики та системи	Визначення	Коротка характеристика

6. Заповніть таблицю «Методики дихальної гімнастики та їхня характеристика».

Методика дихальної гімнастики	Характеристика

7. Назвіть основні показники, за допомогою яких оцінюють реакцію організму на дозоване навантаження в процесі занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

8. Розробіть форму і зміст щоденника самоконтролю для тих хто займається оздоровчою фізичною культурою.

## **РОЗДІЛ ТРЕТІЙ**

### **КРОК ДО НАУКИ**

Підґрунтям розроблення нами системи підготовки фахівців високої кваліфікації слугував досвід багаторічного формування школи підготовки наукових кадрів. Ідеться про понад 80 кандидатів наук із фізичного виховання і спорту, які надалі стали докторами наук, обійняли керівні посади в університетах, інститутах України, Білорусії, Молдови, Росії, Казахстану й інших колишніх союзних республік.

### **Методики дослідження в ТіМФВ**

У науковій і методичній літературі достатньо повно висвітлено сучасні наукові методики дослідження з теорії і методики фізичного виховання (В. Арєф'єв, Б. Ашмарін, М. Заціорський, Т. Круцевич, О. Куц, В. Платонов, Б. Шиян та ін.). Як і будь-яка інша наука, ТіМФВ оперує науковими методами дослідження. Застосування методів наукового пошуку в ТіМФВ дає змогу з'ясувати, як впливають на людину засоби фізичного виховання; яку методику слід використовувати для досягнення очікуваних результатів; як виявити обдарованих осіб; як правильно побудувати процес спортивного тренування; як краще організувати колектив тих, хто займається, тощо. Для успішного проведення наукового дослідження з чітко визначеними загальними та спеціальними завданнями (загальні, часткові) є необхідним добір оптимальних методів дослідження. Сукупність усіх дослідницьких методів можна розподілити на дві групи:

– перша група – методи отримання матеріалів дослідження;

– друга група – методи обробки одержаного матеріалу.

**До першої групи належать:**

- 1) методи спостереження;
- 2) методи експерименту;
- 3) методи вивчення документів і матеріалів;
- 4) методи опитування (бесіда, опрацювання анкетних даних, вивчення думок людей та ін.).

*Метод спостереження* передбачає організацію дослідником спостереження за ходом навчального процесу і його результатами. Метод ефективний у разі потреби вивчення процесу фізичного виховання в реальних умовах.

*Метод експерименту* полягає в організації проведення навчального процесу у спеціально створених умовах, вплив яких підлягає вивченню.

*Метод вивчення документу та матеріалу* результативний за необхідності узагальнення досвіду минулого або в разі неможливості забезпечити спостереження за педагогічним процесом.

*Методи опитування* застосовують для отримання повної інформації з теми дослідження (для цього можна записати розмову, заповнити анкету і тощо).

**До другої групи належать методи обробки отриманих матеріалів (результат):**

- а) метод логічних закінчень;
- б) метод математичної обробки матеріалів (результат).

Ці методи можуть бути взаємодоповнюваними.

Завершальним етапом будь-якого наукового дослідження є теоретичний аналіз одержаних результатів і укладення висновків для практичного застосування або подальшого розвитку ТiМФВ.

З огляду на те, що фізичне виховання – це педагогічний процес, доцільно вважати пріоритетними педагогічні методи. На сьогодні у педагогіці



послугуються значним переліком методів, розподілених за чотирма групами:

- 1) соціологічні (анкетування, соціометрія);
- 2) педагогічні;
- 3) медико-біологічні;
- 4) фізіологічні.

Серед *соціологічних* методів ефективний аналіз документів – метод збирання даних, за якого документи використовують як головне джерело інформації. Документи можна класифікувати за різними основами:

- 1) за способом фіксування інформації (письмові, друковані);
- 2) без особисті й особисті (персоніфікація);
- 3) за статусом джерела (офіційні та неофіційні);
- 4) за джерелами інформації (первинні – безпосереднє спостереження; вторинні – узагальнювальні).

До *педагогічних* методів належать: бесіда, аналіз документів, моделювання, спостереження й експеримент.

*Бесіда* – метод отримання інформації на основі комунікації.

Розроблено також методи якісного і кількісного аналізу документів, серед яких слід відзначити біографічний метод (метод аналізу особистих документів) і метод аналізу (аналіз змісту досліджуваного тексту).

*Кожна наука* – це система понять тієї чи тієї галузі об'єктивної реальності. У педагогіці як науці сконцентровано значну кількість понять щодо найрізноманітніших аспектів виховання, освіти й навчання дітей і дорослих.

Результативність педагогічного процесу зумовлена широким спектром обставин часу та місця.

Суспільство зацікавлене в досягненні в будь-якій галузі навчально-виховної діяльності найкращих результатів за якомога менших затрат, що детермінує

постійну актуальність потреби педагогічних пошуків і досліджень.

Науково-дослідна робота в галузі педагогіки є творчою, оскільки педагогічні дослідження обов'язково передбачають створення нового, винайдення нових форм, засобів, прийомів навчально-виховної роботи. З огляду на те, що педагогічна наука узагальнює надбання практичного досвіду, вона повинна «випереджати» практику, бути перспективною. Відтак, необхідною передумовою наукових пошуків виступає достатня теоретична підготовленість дослідника, його широка обізнаність з літературою з обраної теми.

Проведення досліджень у галузі педагогіки ґрунтується на використанні низки основних методів. Розглянемо їх.

*Моделювання* – дослідження психічних процесів і стану особистості, міжособистісних і міжгрупових відносин за допомогою їхніх реальних та ідеальних математичних моделей (модель спеціальної підготовки, профілю фахівця, модель формування різних управлінських ланок).

*Спостереження* – систематичне та цілеспрямоване сприйняття психічних і соціальних виявів для вивчення специфічних змін у певних умовах і для пошуку змісту цих виявів.

*Тестування* – метод психологічного діагностування за певною шкалою значень. Процес тестування може відбуватися впродовж трьох етапів:

- 1) вибір тесту;
- 2) його проведення;
- 3) підсумування результатів.

Розрізняють тести досягнень, інтелекту, особистісні, проєктивні та тести міжособистісних стосунків.

*Експеримент* – один з основних методів, сутність

якого полягає у вивченні явищ виховання та навчання у спеціально організованих і строго контрольованих дослідником умовах. Проведення експерименту передбачає певну трансформацію навчального процесу. Правильно організований експеримент дає можливість точно й об'єктивно розкрити зв'язки між певними педагогічними явищами, факторами та засобами.

Залежно від мети й характеру дослідження експеримент може бути констатувальним (попереднє вивчення стану досліджуваної проблеми) та перетворювальним (створення нових умов для вирішення поставленого завдання), природним (у звичайних умовах) і лабораторним (у спеціально створених обставинах), тривалим і короточасним.

Дані експерименту підлягають точній фіксації, здебільшого кількісній, математичній обробці, перевірці за результатами спостережень.

*Метод вивчення педагогічної документації* (плани, звіти, конспекти, щоденники). Ефективність цього методу пов'язана з умінням дослідника виокремлювати в документах головне, типове, характерне, ґрунтовно аналізувати матеріали й бачити за ними реальні факти й справжні дії людей. На цьому етапі відбувається вибір теми дослідження.

*Теоретичний аналіз дослідження* – завершальна, підсумкова стадія дослідження. Цей пізнавальний метод є провідним на всіх етапах наукового вивчення проблем виховання, освіти й навчання.

Утім, є багато педагогічних проблем, що потребують комплексного розроблення – спільного та різноаспектного вивчення за допомогою інструментаріїв різних галузей науки. Особливо це стосується проблем, що виникають на стиках галузей – педагогіки та соціології, загальної та вікової психології, фізіології, етики, правознавства й ін.

Загалом лише на основі поєднання різноманітних методів наукового пошуку та шляхом комплексного опрацювання проблем на «стику» дисциплін є можливим наукове узагальнення й розроблення обґрунтованих вказівок і рекомендацій для практичного використання.

Прищеплення схильності до наукової творчої роботи проходить у різних формах, за допомогою різних засобів, на основі розумових здібностей до творчих знань, заохочень учителів, батьків, успіхів у диспутах, конкурсах, семінарах, студентських конференціях.

У нашій практиці **першим кроком** до стимулювання мотивації творчої наукової діяльності студентів педагогічного профілю, вважали використання контрольних робіт з елементами проблемних ситуацій. Успішність цієї роботи залежить від контролю викладачів, підтримки батьків, участі в конкурсних роботах і студентських конференціях, диспутах.

### **Контрольна робота в системі фізкультурно-педагогічної освіти**

**Контрольну роботу** в системі фізкультурно-педагогічної освіти широко застосовують як форму перевірки знань студентів. Перед написанням контрольної роботи передусім необхідно ознайомитися з переліком рекомендованої літератури, основними джерелами з теми та розпочати до складання плану.

На другому етапі потрібно законспектувати та проаналізувати основні положення роботи, а потім перейти до викладу власного бачення змісту контрольної роботи, дотримуючись послідовності у викладі матеріалу відповідно до плану. За необхідності можна наводити цитати, оформлені в лапках, із вказівкою джерела та прізвища автора, назви літературного джерела, року видання та видавництва. Списування тексту з джерела є категорично забороненим, як і неприпустимий переказ

лише одного підручника чи навчального посібника. У разі отримання незадовільної оцінки (негативної рецензії) за контрольну роботу слід урахувати всі зауваження, внести відповідні зміни до змісту роботи й знову подати її в переробленому вигляді.

Контрольна робота повинна бути відповідно оформлена, складати не більше 8–10 сторінок рукописного тексту й відображати істотні й ключові моменти теми.

**Другим кроком** до стимулювання мотивації творчої діяльності є залучення студентів до самостійного отримання знань за програмою курсу на основі вивчення наукової і методичної літератури. Така робота сприяє формуванню у студентів творчих здібностей до аналізу й узагальнення фактів, виробленню навичок науково-методичної роботи та використання найпростіших наукових досліджень.

Виконання курсової роботи передбачає добір публікацій, що стосуються обраної студентом теми, аналіз, систематизацію та за можливості творчий виклад їх у вигляді осмисленого тексту.

*Робота над темою охоплює кілька етапів.*

**Перший етап** – добір і аналіз літературних джерел: підручників, навчальних посібників із різних дисциплін, статей із журналів «Теорія і практика фізичної культури», «Фізична культура в школі» й ін. Літературу за темою доцільно законспектувати.

На **другому етапі** роботи на підставі попереднього вивчення літератури складають план курсової роботи. У своєму остаточному вигляді він є змістом роботи, що допомагає орієнтуватися в тексті.

**Третій етап** – узагальнення матеріалу. Сформовані в результаті конспектування джерел заготовки тексту потрібно скомпонувати в єдиний виклад. Утім, не всіх їх можна використати. Виклад матеріалу мусить мати вигляд

самостійної розповіді студента про те, що саме з аналізованого питання встановили різні автори, чи є між ними суперечності, чи один одного доповнюють, як ставиться до цього питання власне виконавець курсової роботи.

Завершальний етап – це редагування й оформлення роботи. Обсяг роботи становить 25–30 сторінок машинописного тексту через два інтервали.

*Структура курсової роботи:*

1. Титульний аркуш із зазначенням прізвища й ініціалів студента, курсу, групи, найменування теми та прізвища наукового консультанта. Титульний аркуш не нумерують.
2. Зміст із зазначенням переліку питань, які розглядають, розділів .
3. План – із зазначенням розглянутих розділів з обраної теми.
4. Вступ – зі стислою анотацією виконаної роботи, з обґрунтуванням вибору теми курсової роботи (вказують актуальність, об'єкт і предмет дослідження).
5. Основний зміст роботи (вказуються розділи роботи).
6. Аналіз досліджуваної теми за рекомендованим нижче переліком змісту контрольних робіт (або обраної самостійно) з укладенням з огляду літературних джерел;
7. Висновки – за змістом виконаної роботи;
8. Бібліографія (список літератури) – наводять перелік літератури (в алфавітному порядку), на яку є посилання в тексті курсової роботи.

Слід додати, що курсова робота може містити й невелике експериментальне дослідження шляхом проведення педагогічного експерименту. Це складає гарну основу для написання випускної кваліфікаційної роботи.

### **Контрольні роботи з теорії і методики фізичного виховання школярів**

*Наводимо орієнтовний перелік тем контрольних*

***робіт з теорії і методики фізичного виховання:***

1. Загальні та специфічні функції фізичної культури.
2. Різновиди (форми) фізичної культури.
3. Система фізичного виховання та її складники.
4. Засоби фізичного виховання і їх класифікація.
5. Специфічні принципи фізичного виховання.
6. Загальна характеристика методів фізичного виховання.
7. Методи суворо регламентованої вправи, їхня класифікація та коротка характеристика.
8. Етапи й основи методики навчання рухових дій.
9. Характеристика й основи методики виховання...(За вибором: силових здібностей; швидкісних здібностей; координаційних здібностей; загальної витривалості; гнучкості).
10. Тести у фізичному вихованні школярів.
11. Виховання постави у дітей шкільного віку.
12. Основи регулювання маси тіла.
13. Призначення та побудова прикладної фізичної підготовки.

***Орієнтовний перелік тем контрольних робіт з теорії та методики спорту***

1. Сутність і соціальні функції спорту.
2. Основні напрями розвитку спортивного руху.
3. Функції спортивних змагань.
4. Змагання як засіб і метод підготовки спортсмена.
5. Система та календар спортивних змагань.
6. Загальна характеристика спортивного тренування.
7. Засоби спортивного тренування.
8. Тренажери та тренажерні пристрої в навчанні руховим діям і вихованні фізичних якостей.
9. Методи спортивного тренування.
10. Загальнопедагогічні методи у спортивному тренуванні.

11. Методи навчання техніці рухової дії.
12. Методи виховання фізичних якостей спортсмена.
14. Навантаження та відпочинок у спортивному тренуванні.
15. Спортивно-технічна підготовка спортсмена.
16. Спортивно-тактична підготовка спортсмена.
17. Фізична підготовка спортсмена (загальна характеристика).
18. Виховання вольових якостей спортсмена.
19. Виховання моральних якостей спортсмена.
20. Тренувальне заняття, його структура та зміст.
21. Структура та зміст малих циклів тренування (мікроциклів).
22. Структура та зміст середніх циклів тренування (мезоциклів).
23. Структура та зміст великих циклів тренування (макроциклів).
24. Основи періодизації тренувального процесу (загальна характеристика).
25. Підготовчий період і його призначення.
26. Змагальний період і його призначення.
27. Перехідний період і його призначення.
28. Спортивна форма та фази її розвитку.
29. Етап попередньої підготовки спортсмена в системі багаторічних занять спортом.
30. Етап початкової спеціалізації в системі багаторічних занять спортом.
31. Етап поглибленої спеціалізації в системі багаторічних занять в обраному виді спорту.
32. Етап спортивного вдосконалення в системі багаторічних занять спортом.
33. Планування, контроль і облік у спортивному тренуванні (загальна характеристика).
34. Перспективне планування тренувального процесу.



35. Річне планування тренувального процесу.
36. Оперативне планування тренувального процесу.
37. Комплексний контроль і облік у підготовці спортсмена.
38. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки (на прикладі обраного виду спорту).

**Четвертий крок** у стимулюванні мотивації творчої діяльності школярів – це створення викладачем проблемних ситуацій, на основі пройденого матеріалу (розділу програмного матеріалу). Створюють такі проблемні ситуації, що їх студенти повинні логічно вирішити.

### **Орієнтовані проблемні ситуації в методиці (наприклад, у вихованні фізичних якостей)**

Наводимо приблизні проблемні ситуації:

**Проблемна ситуація 1** (методика виховання силових здібностей). Однією із найважливіших методичних проблем під час виховання силових здібностей є проблема вибору величини зовнішнього опору (обтяження). Завданням тренувань було виховання в тих, хто займається, абсолютної сили. Для вирішення цього завдання тренер застосовував таку методику:

- 1) основний засіб – вправи строго регламентованого характеру;
- 2) негранична вага обтяження, середній темп виконання вправ, максимальна кількість повторень вправи в одному підході. Через певний час після проведення повторного тестування він виявив, що приріст абсолютної сили незначний, а показники силової витривалості відчутно зросли.

Завдання 1. Визначте методичну помилку тренера.

Завдання 2. Усуньте помилки, виявлені вами в описаній методиці. Обґрунтуйте правильність своєї відповіді.

**Проблемна ситуація 2** (методика виховання силових здібностей). Одним із основних методичних напрямів у методиці виховання силових здібностей є подолання неграничних обтяжень (опорів) із граничною кількістю повторень. У процесі організації навчально-тренувальних занять зі своїми учнями для вирішення завдань виховання власне-силових здібностей (абсолютної сили) тренерами «А» і «Б» було застосовано різні методики. Тренер «А» обрав підґрунтям своєї методики використання неграничних обтяжень із граничною кількістю повторень. Тренер «Б» застосовував у заняттях граничну та навколোগраничну вагу обтяжень, а кількість повторень в одному підході становила 1–3 рази. Через певний час було проведено тестування тих, хто займається, за цими методиками у своїх тренерів. Показники приросту власне-силових здібностей тих, хто займається, у тренера «Б» перевищили показники тих, хто займається, у тренера «А».

Завдання 3. Визначте й обґрунтуйте:

- 1) чим зумовлена різниця в досягнутих показниках тих, хто займається;
- 2) у чому причина та як можна пояснити, що використання методики роботи з навколোগраничними та граничними обтяженнями дає кращий ефект формування техніки рухових дій, ніж використання неграничних обтяжень із граничною кількістю повторень?

**Проблемна ситуація 3** (методика виховання швидкості). Під час вирішення завдання виховання швидкості реакції у легкоатлетів на стартовій тренер виявив стабілізацію та зупинку показників швидкості реакції. Виникла суперечність між необхідністю порушення стабілізації, покращення швидкості реакції та незнанням тренера, як це зробити.

Завдання 4. Знайдіть шляхи поліпшення показників швидкості реакції на стартовий постріл.

Завдання 5. Визначте, яким іще способом, відмінним від виконання стартового прискорення, можна ще скористатися тренеру для поліпшення показників швидкості простої рухової реакції. Обґрунтуйте правильність вашої відповіді.

**Проблемна ситуація 4** (методика виховання швидкості). У методиках виховання швидкості, розроблених різними тренерами, трапляються різні суперечності. Одне з них таке: з одного боку, щоб підвищити швидкість виконання будь-якого руху, його потрібно багато разів повторювати; з іншого – багаторазові повторення призводять до утворення рухового динамічного стереотипу й внаслідок цього до стабілізації параметрів рухів. Причому відбувається стабілізація не лише просторових характеристик, але й тимчасової швидкості й частоти. Відбувається утворення так званого швидкісного бар'єра. Стабілізація швидкості – найважливіша причина, яка заважає значному підвищенню швидкісних можливостей.

Завдання 6. Визначте проблему та вкажіть можливі шляхи її вирішення.

**Проблемна ситуація 5** (методика виховання швидкості). Тренер, знаючи, що підвищення швидкості рухів залежить від підвищення рівня максимальної м'язової сили (власне силових здібностей), застосував методику акцентованого розвитку власне силових здібностей. Через певний час він зауважив, що приросту швидкісних здібностей у тих, хто займається, немає. Крім того, було простежено навіть певні зниження в них швидкісних показників.

Завдання 7. Визначте, в чому причина цього явища, як скорегувати методику тренувальних занять тренера, спрямовану на поліпшення швидкісних показників його учнів.

**Проблемна ситуація 6** (методика виховання швидкості). Тренер, вирішуючи завдання технічної підготовки в процесі виховання швидкості, застосував методику, що передбачала завдання з виконання досліджуваних рухів із максимальною швидкістю. Через певний час він помітив значні помилки в техніці рухових дій, а також спостеріг явище швидкісного бар'єру.

Завдання 8. Визначте проблему та вкажіть шляхи її вирішення.

**Проблемна ситуація 7.** Вивчіть текст: «Серед методів виховання швидкості широко застосовують методи повторного, повторно-прогресивної зміни (з варіабельними прискореннями) вправи. Основна тенденція – прагнення перевищити на занятті свою максимальну швидкість. Цьому підпорядковані всі характеристики методів (довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, кількість повторень і ін.). Довжину дистанції (або тривалість виконання) вибирають таку, щоб швидкість пересування (інтенсивність роботи) не знижувалася до кінця спроби. Рухи виконують із максимальною швидкістю. Той, хто займається, в кожній спробі прагне показати, як правило, найкращий для себе результат. Інтервали відпочинку між спробами роблять такими великими, щоб забезпечити відносно повне відновлення. Швидкість руху не повинна помітно знижуватися від повторення до повторення. Відомо, що збудження ЦНС безпосередньо після виконання швидкісного вправи виявляється підвищеним, а потім поступово знижується. Якщо зорієнтуватися лише на цей показник, то було б доцільно використовувати відносно невеликі інтервали відпочинку, щоб збудження центральних нервових утворень не встигала істотно знизитися. Тоді кожне наступне повторення припадало б на фазу підвищеного збудження ЦНС, що сприятиме

досягненню найвищої швидкості. Однак виконання швидкісних вправ пов'язане з утворенням більш-менш значної кисневої нестачі: на її ліквідацію потрібен час, іноді не один десяток хвилин. Іще довше може затягуватися відновлення інших фізіологічних показників (вміст  $\text{CO}_2$  в крові, легенева вентиляція й ін.). Тому спроби виконувати вправи з невеликими інтервалами відпочинку між повтореннями дуже швидко призводять до зниження швидкості.

Завдання 9. Спробуйте пояснити такий факт: багато тренерів у процесі виховання швидкості рухів використовують методику, в якій інтервали відпочинку залежно від запланованої роботи незначні – від 2–3 до 4–12 хв.

**Проблемна ситуація 8.** Під час бесіди двох тренерів виникла суперечка. Тренер «А» стверджував, що метод колового тренування можна застосовувати лише для виховання фізичних характеристик. Точка зору тренера «Б» полягала в тому, що колове тренування можна використовувати і для вдосконалення рухових дій під час паралельного виховання фізичних параметрів.

Завдання 10. Визначте, хто з тренерів має слухність.

### **Курсові роботи з теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Наводимо орієнтовну тематику курсових робіт з теорії і методики фізичного виховання:

1. Педагогічні методи дослідження в теорії і методиці фізичної культури і спорту.
2. Соціальні функції та форми фізичної культури.
3. Загальні принципи фізичного виховання та їхня реалізація у процесі занять фізичними вправами.
4. Методи суворо регламентованої вправи та їхня класифікація.
5. Ігровий і змагальний методи у фізичному вихованні.

6. Методи навчання рухових дій.
7. Основи регулювання маси тіла.
8. Моральне та трудове виховання у процесі фізичного виховання.
9. Розумове виховання у процесі фізичного виховання.
10. Естетичне виховання у процесі фізичного виховання.
11. Навчання рухам (методика поетапного формування рухових дій).
12. Методичні принципи фізичного виховання.
13. Природні та гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання та методика їхнього застосування.
14. Засоби та методи виховання силових здібностей.
15. Засоби та методи виховання швидкісних здібностей.
16. Загальна витривалість і методика її виховання.
17. Спеціальна витривалість і методика її виховання (на прикладі своєї спеціалізації).
18. Засоби і методи виховання гнучкості.
19. Засоби і методи виховання координаційних здібностей.
20. Форми занять фізичними вправами.
21. Планування та контроль у фізичному вихованні.
22. Фізичне виховання дітей до 3 років.
23. Фізичне виховання дітей від 3 до 6 років.
24. Інноваційні напрями в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.
25. Методичні особливості виховання фізичних якостей і формування рухових дій у дітей 3–6 років.
26. Організація й основи методики фізичного виховання в дитячих дошкільних установах.
27. Фізичне виховання дітей дошкільного віку в сім'ї.
28. Формування знань в учнів початкових класів на уроках фізичної культури.
29. Виховання особистої фізичної культури у молодших школярів.

30. Виховання швидкості рухів у школярів молодших класів із застосуванням рухливих ігор.
31. Застосування методу кругового тренування на уроках фізичної культури.
32. Використання предметних регуляторів у навчанні руховим діям.
33. Формування у школярів інтересу до фізичної культури.
34. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у фізичному вихованні дітей шкільного віку.
35. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у шкільному віці.
36. Формування та контроль знань у дітей старшого шкільного віку з дисципліни «Фізична культура».
37. Особливості проведення занять із фізичного виховання з учнями спеціальних медичних груп.
38. Порівняльний аналіз програм з фізичної культури для учнів молодших, середніх, старших класів (за вибором).
39. Аналіз труднощів у педагогічній діяльності вчителів-початківців фізичної культури.
40. Методика фізичного виховання в середніх спеціальних навчальних закладах.
41. Методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
42. Здоровий спосіб життя й фізична культура студентів.
43. Професійно-прикладна фізична підготовка.

**Орієнтовна тематика курсових робіт з теорії та методики оздоровчо-рекреативної і реабілітаційної фізичної культури**

1. Фізична культура як компонент здорового способу життя.
2. Роль і значення фізичної культури у профілактиці захворювань і зміцнення здоров'я, збереження творчої активності.

3. Критерії та способи оцінювання фізичної підготовленості, комплексного контролю і самоконтролю фізичного стану основних віково-статевих груп дорослого населення.
4. Основи методики загальної фізичної підготовки та кондиційного тренування основних віково-статевих груп дорослого населення.
5. Основи фізичного виховання школярів (студентів) з ослабленим здоров'ям.
6. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку в групах продовженого дня.
7. Організаційно-методичні основи виробничої фізичної культури (виробничої гімнастики, післяробочого відновлення, професійно-прикладної фізичної підготовки за вибором студента з одного виду та на прикладі однієї з груп праці).
8. Особливості методики й основи планування навантажень у фізкультурно-оздоровчих заняттях (із конкретизацією положень на прикладах занять бігом і ходьбою, плаванням, ходьбою на лижах, їздою на велосипеді, спортивних і рухливих ігор – за вибором студента).
9. Застосування тренажерів в оздоровчо-рекреативній та реабілітаційній фізичній культурі.
10. Плавання як засіб оздоровлення дітей дошкільного віку.
11. Зміст особливостей методики та планування занять у групах атлетичної гімнастики, шейпінгу, ритмічної гімнастики, аеробіки (степ-аеробіки, аквааеробіки, велоаеробіка, танцювальної аеробіки й ін.), дихальної гімнастики й ін. (за вибором студента).
12. Профілактика та корекція основних відхилень у стані здоров'я у дітей шкільного віку засобами фізичної культури.



13. Профілактичні-реабілітаційні заходи в системі підготовки спортсменів.

14. Застосування колового методу в заняттях оздоровчою фізичною культурою.

#### **Додаткова література для написання курсових робіт з 2000 року**

За даними наукових досліджень встановлено, що рухова підготовленість дітей зі вступом до школи зменшується на 50 %. [3, 12, 20, 100 та ін. ]. У зв'язку з чим погіршується здоров'я, настає швидка втомлюваність у продовж навчального дня, знижується рівень фізичної і розумової працездатності, гальмується їхній фізичний розвиток, в результаті чого знижується темп розвитку основних фізичних якостей. Тому авторами акцентовано рекомендується більша кількість наукових джерел для написання контрольних і курсових робіт на теми, пов'язаних з фізкультурною діяльністю дітей молодшого шкільного віку.

1. Абу Замьята Али. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе начального обучения. / Абу Замьята Али – М.: ВНИИФКС, 2000. – 23 с.
2. Арефьев В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять фізичною культурою учнів основної школи. / В. Г. Арефьев– К.: КНГГУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – 328 с.
3. Багінська О. В. Особистісно орієнтоване навчання руховим діям дітей 5– 6 років в умовах дошкільного навчального закладу. / О. В. Багінська– К.: НПУ, 2008. – 20 с.
4. Баканов И. М. Гигиеническое обоснование двигательного режима учащихся начальных классов

- школ полного дня. / И. М. Баканов– М.: ГУ науч. центр здоровья детей рами, 2007. – 26 с.
5. Бассам Х. О. Абдель Разек. Оцінка фізичного стану учнів молодших класів (7–12 років) чоловічих шкіл Палестини. / Х. О. Бассам. – К.: НУВС України, 2000. – 19 с.
  6. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів. / О. О. Безкопильний– Харків: ХДАФК, 2009. – 22 с.
  7. Билецкая В. В. Теоретико-методическое обоснование тестирования физической подготовленности младших школьников в процессе физического воспитания. / В. В. Билецкая– К.: ЛНУФВС Украины, 2008. – 22 с.
  8. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання). / С. А. Білітюк – Харків: ХДАФК, 2009. – 22 с.
  9. Бичук О. І. Біомеханічний контроль постави учнів у процесі фізичного виховання. / О. І. Бичук– Львів: ЛДФК, 2001. – 20 с.
  10. Бондарчук О. М. Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу. / О. М. Бондарчук– Львів: ЛДУФК, 2013. – 20 с.
  11. Бубела О-О. Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерних технологій. / О-О. Ю. Бубела– Л.: ДДФК, 2002. – 17 с.
  12. Валькевич О. В. Профілактика порушень склепінь стопи у молодших школярів засобами фізичного виховання. / О. В. Валькевич– Івано-Франківськ: ПНУ ім. Василя Стефаника, 2012. – 20 с.

13. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів. / А. В. Віндюк. – Львів: ЛДУФК, 2002. – 17 с.
14. Вітос Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних одноборств. / Я. К. Вітос – Львів: ЛДУФК, 2015. – 19 с.
15. Волков В. Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки. / В. Л. Волков – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – 42 с.
16. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5-9 класів засобами ритмічної гімнастики. / Н. С. Войнаровська – Харків: ХДАФК, 2011. – 19 с.
17. Гаврелюк А. Н. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. / А. Н. Гаврелюк– Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 22 с.
18. Гвоздецька С. В. Корекційна спрямованість занять з фізичного виховання старших дошкільників із затримкою психічного розвитку. / С. В. Гвоздецька– Харків: ХДАФК, 2011. – 20 с.
19. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку. / Л. В. Гнітецький – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 22 с.
20. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку. / О. І. Головченко– Харків: ХДАФК, 2011. – 19 с.
21. Горюнов А. В. Влияние различных групп гимнастических упражнений на организм детей 9-12 лет. / А. В. Горюнов . – М.: МГАФК, 2000. – 26 с.
22. Горшова И. В. Вплив фізичних навантажень різного спрямування на адаптацію підлітків до несприятливої

- метеоситуації. / И . В. Горшова – Львів: ЛДУФК, 2010. – 19 с.
23. Грубар И. Я. Дитячий травматизм: профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання. / И. Я Грубар. – Львів: ЛДІФК, 2004. – 21 с.
  24. Губа Д. В. Диференцированный поход при развитии специальных физических качеств и оздоровления подростков 12-14 лет, занимающихся в секции по баскетболу. / Д. В. Груба. – М.: ВНИИФКС, 2003. – 22 с.
  25. Гурман Л. Д. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи. / Л. Д. Гурман – Львів: ЛДІФК, 2001. – 20 с.
  26. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності. / В. С. Гуменний-Івано-Франківськ: ПНУ ім. Василя Стефаника, 2012. – 16 с.
  27. Вікові зміни складу тіла і розвитку м'язової сили у школярів, які проживають у різних соціально-природних умовах. – Харків: ХДАФК, 2010. – 19 с.
  28. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17–19 років при застосуванні різних режимів фізичного навантаження. / С. П. Драчук– К.: КНУ ім. Тараса Шевченко, 2006с.
  29. Дударева Л. Ю. Теоретичні і методичні основи формування готовності майбутніх учителів до організації шкільного туризму. / Л. Ю. Дударева – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – 40 с.
  30. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором засобами фізичного виховання. / А. А. Дяченко – К.: НУФВСУ 2009. – 19 с.

31. Забелина Л. Г. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10–12 лет различных соматотипов. / Л. Г. Забелина – Тюмень: ТГУ, 2004. – 20 с.
32. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. / В. В. Захожий. – Харків: ХДАФК, 2011. – 20 с.
33. Зубаль М. В. розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів . / М. В. Зубаль – Львів: ЛДУФК, 2009. – 19 с.
34. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи./ О. С. Іщенко – К.: НУФВСУ, 2016. – 22 с.
35. Канішева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низьким адаптаційними можливостями організму. / О. П. Канішева – Львів.: ЛДУФК, 2007. – 20 с.
36. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів. / Н. В. Карачевська – Львів.: ЛДУФК, 2007. – 20 с.
37. Клюс О. А. Корекція психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання. / О. А. Клюс– Львів: ЛДУФК, 2009. – 20 с.
38. Козетов І. І. Формування оптимальної структури координаційної здібностей у школярів 7–9 років. / І. І. Козетов– К.: НУФВСУ, 2016. – 22 с.
39. Ковальчук А. А. Особливості технічної підготовки волейболісток на основі спеціалізованих тренувальних пристроїв в умовах вищого навчального закладу: навчальний посібник /А. А. Ковальчук, О. С. Куц, В.

- Л. Яковлів. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2016. – 192 с.
40. Коровкин Д. В. Повышение качества показателей индивидуального физического развития на основе плавательной подготовки детей младшего школьного возраста. / Д. В. Коровкин – М.: ВНИИФК, 2001. – 20 с.
  41. Корольчук А. П. Адаптація студентів різної спортивної спеціалізації до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту. / А. П. Корольчук– Івано-Франківськ: ПНУ ім. Василя Стефаника, 2012. – 16 с.
  42. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки. / П. П. Коханець – Львів: ЛДІФК, 2006. – 20 с.
  43. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи. / Я. І. Кравчук – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 20 с.
  44. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу. / Г.В. Кротов – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 21 с.
  45. Лушинская Л. Б. Развитие точности двигательных действий детей 6–8 лет с учетом индивидуальных особенностей координации движений (на примере теннисистов). / Л. Б. Лушинская– К.: КГИФК, 2002. – 24 с.
  46. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі. / Ю. С. Кузь – Івано-Франківськ: ПНУ ім. Василя Стефаника, 2011. – 20 с.
  47. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням

- функціонального стану сенсорних функцій. / І. О. Кузьменко– Харків: ХДАФК, 2011. – 20 с.
48. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10–12 років. / Л. Л. Лисенко – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 20 с.
  49. Кушнерук І. І. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5-х класах як засобу різнобічного розвитку учнів. / І. І. Кушнерук – Івано-Франківськ: ПНУ ім. Василя Стефаника, 2012. – 16 с.
  50. Лазаренко С. А. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону. / С. А. Лазаренко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2012. – 20 с.
  51. Ле Ты Чьонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6–8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах. / Ле Ты Чьонг – М.: РГУФК, 2003. – 24 с.
  52. Лукавенко А. П. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання. / А. П. Лукавенко – Івано-Франківськ: ПНУ ім. Василя Стефаника, 2012. – 16 с.
  53. Мазепина Е. В. Эффективность применения игровых средств и методов физического воспитания для улучшения психофизического состояния детей 6–8 лет. / Е. В. Мазепина – М.: ВНИИФК, 2001. – 23 с.
  54. Маленюк Т. В. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих хлопчиків 10–13 років. / Т. В. Маленюк – Львів: ЛДІФК, 2001. – 20 с.
  55. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор. / С. І. Марченко – Харків: ХДАФК, 2008. – 20 с.
  56. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ,

- спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів. / І. П. Масляк. – Харків: ХДАФК, 2011. – 22 с.
57. Мацейко І. І. Стан психофізіологічних функцій та успішність навчання учнів середнього шкільного віку і їх зв'язок з властивостями основних нервових процесів. / І. І. Мацейко– К.: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2003. – 18 с.
58. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу. / В.М Мірошніченко. – Львів: ЛДЦФК, 2008. – 17 с.
59. Михайлова Н. В. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе при использовании соревновательно-игровых комплексов повышенной наглядности. / Н. В. Михайлова– М.: РГАФК, 2005. – 25 с.
60. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади новаційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів./ Н. В. Москаленко – К.: НУФВСУ, 2009. – 42 с.
61. Мудрик С. Б. Эффективность застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі. / С. Б. Мудрик – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2000. – 18 с.
62. Неворова О. В. Особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у дітей молодшого шкільного віку з різними властивостями нервових процесів. / О. В. Неворова– Харків: ХДАФК, 2011. – 20 с.
63. Огиенко Н. Г. Система оценки двигательной одаренности мальчиков 7–10 лет. / Н. Г. Огиенко– М.: РГАФК, 2001. – 26 с.



64. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання. / Я. Ф. Остафійчук– Львів: ЛДУФК, 2014. – 20 с.
65. Петрина Р. Л. Формування відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку./ Р. Л. Петрина. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2000. – 16 с.
66. Петрина Л. А. Удосконалення методики проведення занять аеробікою з дівчатами старшого шкільного віку. / Л. А. Петрина– Львів: ЛДУФК, 2014. – 20 с.
67. Петрович В. В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами футбол-гімнастики. / В. В. Петрович – Львів: ЛДУФК, 2007. – 21 с.
68. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5–6 років у процесі фізичного виховання. / А. А. Пивовар – Л.: ЛДІФК, 2005. – 20 с.
69. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років засобами інформаційних технологій. / А. Є. Подоляка– Харків: ХДАФК, 2011. – 18 с.
70. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5–6 років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму. / В. В. Поліщук – Львів.: ЛДІФК, 2008. – 20 с.
71. Попов Г. В. Концепция и педагогические условия реализации гуманистического подхода к физкультурно-спортивной работе с младшими школьниками. / Г. В. Попов – М.: РГУФК, 2004. – 24 с.
72. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. / О. М. Почтар– К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 20 с.

73. Пустовалов В. О. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. / В. О. Пустовалов – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2009. – 20 с.
74. Присяжнюк С. І. Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням здоров'язбережувальних технологій. / С. І. Присяжнюк – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – 39 с.
75. Радченко О. В. Профілактика вживання алкогольних напоїв студентами вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. / О. В. Радченко – Харків: ХДАФК, 2011. – 20 с.
76. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності. / В. І. Романова – Харків: ХДАФК, 2010. – 21 с.
77. Романчишин О. М. Формування готовності студентів педагогічних коледжів до фізкультурно-оздоровчої роботи. / О. М. Романчишин – Львів: ЛДУФК, 2013. – 20 с.
78. Рут Єжі Зигмунд. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів / Рут Єжі Зигмунд – Харків: ХДАФК, 2005. – 38 с.
79. Рябченко В. Г. Диференціація фізичних навантажень дівчаток 7 – 8 - річного віку з різною тіло будовою на фізкультурно-оздоровчих заняттях у початковій школі./ В. Г. Рябченко – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – 20 с.
80. Салман Хані Руміє. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час. / Салман Хані Руміє – Харків: ХДАФК, 2006. – 21 с.

81. Самошкіна А. В. Диференційований підхід до планування фізичних навантажень в самостійних заняттях з фізичного виховання зі студентками після гострих респіраторних захворювань / А. В. Самошкіна – Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2009. – 20 с.
82. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студентів 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я. / Н. В. Семенова– Львів: ЛДУФК, 2015. – 20 с.
83. Сергієнко В. М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. / В. М. Сергієнко – К.: НУФВСУ, 2016. – 44 с.
84. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11-14 років. / К. М. Сидорченко – Львів: ЛДІФК, 2013. – 20 с.
85. Солонець Ю. Ю. Розвиток рухової координації майбутніх учителів фізичної культури у процесі занять з хореографії./ К. М. Солонець – Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 20 с.
86. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми./ Н. С. Сороколіт – Львів: ЛДУФК, 2015. – 19 с.
87. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання позаакадемічних у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю. В. В. Стадник– Львів: ЛДУФК, 2015. – 20 с.
88. Столітенко Є. В. Виховання в учнів 5–7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. / Є. В. Столітенко – К.: ІПВ АПН України, 2002. 20 с.

89. Титлов А. Ю. Факторная структура работоспособности школьников в зависимости от уровня физической активности. / А. В. Титлов – М.: ВНИИФК, 2000. – 23 с.
90. Тришкина Т. Д. Дифференцированный подход к нормированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре. / Т. Д. Тришкина – М.: ВНИИФК, 2000. – 23 с.
91. Файдович В. В. Методика модульного навчання студентів ВНЗ у процесі фізичного виховання. / В. В. Файдович – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2016. – 20 с.
92. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників. / Є. О. Федоренко – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2012. – 20 с.
93. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості спортсменок ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ аеробіки. / Н. О. Хлус – Львів: ЛДУФК, 2013. – 20 с.
94. Хомич А. В. Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі ВНЗ. / А. В. Хомич – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2016. – 20 с.
95. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності. / Р. Є. Черкашин – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – 19 с.
96. Чухланцева Н. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів транспортних спеціальностей на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки. / Н. В. Чухланцева – Харків: ХДАФК, 2010. – 20 с.

97. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичному вихованні старшокласниць. / У. С. Шевців – К.: НУФВСУ, 2001. – 18 с.
98. Шелобанова О. В. Эффективность применения прыжковых упражнений со школьниками на уроках физической культуры в IV–V классах. / О. В. Шелебанов – М.: ВНИИФКС, 2004. – 24 с.
99. Шеменев А. В. Физическая подготовка детей старшего школьного возраста с учетом влияния сезонных периодов крайнего севера. / А. В. Шеменев – Омск: СГУФК, 2004. – 24 с.
100. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу. / О. П. Швець – Івано-Франківськ: ПНУ ім. Василя Стефаника, 2011. – 16 с.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ ПЕРШИЙ НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ З</b>	
<b>ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>6</b>
<b>Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як</b>	
<b>наукова та навчальна дисципліна .....</b>	<b>6</b>
1.1. Базові поняття ТіМФВ.....	7
1.2. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з	
іншими науками та навчальними дисциплінами .....	13
1.3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ .....	16
1.4. Актуальні проблеми ТіМФВ.....	17
<b>Тема 2. Система фізичного виховання в Україні .....</b>	<b>23</b>
2.1. Поняття про систему фізичного виховання.....	24
2.2. Складники системи фізичного виховання .....	27
2.3. Загальні соціально-педагогічні принципи системи	
фізичного виховання.....	32
2.4. Стан і перспективи розвитку системи фізичного	
виховання в Україні .....	34
<b>Тема 3. Спрямоване формування особистості у процесі</b>	
<b>фізичного виховання .....</b>	<b>39</b>
3.1. Значення фізичних вправ у процесі формування	
особистості.....	41
3.2. Особливості виховання моральних якостей у процесі	
фізичного виховання осіб різного віку .....	43
3.3. Розумове виховання у процесі фізичного виховання.	53
3.4. Специфіка виховання вольових якостей у процесі	
фізичного виховання осіб різного віку .....	54
3.5. Виховання естетичних смаків у процесі фізичного	
виховання осіб різного віку .....	56
3.6. Трудове виховання у процесі фізичного виховання...	58
<b>Тема 4. Засоби фізичного виховання.....</b>	<b>65</b>
4.1. Характеристика фізичних вправ як основного засобу	
фізичного виховання.....	66
4.2. Класифікація фізичних вправ .....	68

4.3. Техніка фізичних вправ. Параметри техніки.....	69
<b>Тема 5. Структура процесу навчання .....</b>	<b>79</b>
5.1. Загальна характеристика структури процесу навчання .....	80
5.1.1. Перший етап – ознайомлення з руховими діями .....	82
5.1.2. Другий етап – розучування рухової дії.....	83
5.1.3. Третій етап – удосконалення рухової дії .....	88
<b>Тема 6. Методи навчання .....</b>	<b>100</b>
6.1. Загальні відомості про методи навчання .....	101
6.2. Словесні методи навчання. ....	102
6.2.1. Загальнопедагогічні методи.....	102
6.2.2. Методичні прийоми словесних методів .....	104
6.3. Наочні методи навчання.....	106
6.4. Практичні методи навчання .....	108
6.5. Метод цілісного вивчення дії.....	111
6.6. Вивчення вправи частинами .....	113
<b>Тема 7. Принципи навчання.....</b>	<b>120</b>
7.1. Загальні положення про методичні принципи .....	121
7.2. Принцип свідомості й активності.....	121
7.3. Принцип наочності .....	124
7.4. Принцип доступності індивідуалізації .....	126
7.5. Принцип систематичності.....	127
7.6. Принцип міцності та прогресу.....	128
<b>Тема 8. Основи теорії і методики навчання руховим діям.....</b>	<b>134</b>
8.1. Загальна характеристика знань, рухових умінь і навичок.....	135
8.1.1. Методологічні основи навчання в системі фізичного виховання.....	135
8.1.2. Загальна характеристика знань.....	136
8.1.3. Загальна характеристика рухових умінь.....	137
8.1.4. Загальна характеристика рухових навичок .....	138
8.1.5. Спільні та відмінні ознаки рухових умінь і навичок .....	139

8.2. Закономірності розвитку рухової навички .....	144
8.2.1. Уявлення про механізми рухових умінь і навичок .....	144
8.2.2. Взаємодія навичок .....	146
8.3. Управління рухами .....	149
<b>Тема 9. Теоретико-практичні основи розвитку</b>	
<b>фізичних якостей.....</b>	<b>157</b>
9.1. Загальна характеристика рухових якостей.....	158
9.1.1. Перенесення фізичних якостей.....	159
9.1.2. Віковий розвиток рухових якостей .....	160
9.2. Сила та методика її розвитку .....	161
9.3. Швидкісні здібності й основи методики їхнього	
виховання.....	165
9.3.1. Засоби виховання швидкісних здібностей .....	171
9.3.2. Методики виховання швидкісних здібностей.	
Виховання швидкості простої рухової реакції.....	173
9.3.3. Виховання швидкості складних рухових реакцій..	174
9.3.4. Виховання швидкості рухів .....	176
9.3.5. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня	
розвитку швидкісних здібностей.....	179
9.4. Загальна характеристика витривалості.....	180
9.5. Гнучкість і методика її виховання.....	184
9.6. Спритність і методика її розвитку.....	186
<b>РОЗДІЛ ДРУГИЙ НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ З</b>	
<b>МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>217</b>
Тема 10. Шкільний урок фізичного виховання.....	217
10.1. Періодизація шкільного віку.....	218
10.2. Форми організації фізичного виховання школярів	219
10.2.1. Уроки фізичної культури .....	220
10.2.2. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі	
навчального і подовженого шкільного дня .....	220
10.2.3. Позакласні форми роботи .....	221
10.2.4. Заняття у спортивних секціях і гуртках.....	222
10.2.5. Змагання, свята, ігри, туризм.....	223
10.2.6. Тематичні екскурсії, кінофільми, виступи, зустрічі	



із провідними спортсменами .....	223
10.2.7. Позашкільні заклади з організації фізичного виховання.....	223
10.2.8. Дитячо-юнацькі спортивні школи.....	224
10.2.9. Фізичне виховання в літніх таборах відпочинку, на туристичних базах.....	225
10.3. Фізичне виховання в сім'ї .....	225
10.3.1. Гігієнічні фактори в домашньому побуті .....	226
10.3.2. Фізичні вправи в умовах сімейного побуту .....	228
10.4. «Положення про середній загальноосвітній навчально-виховний заклад» .....	230
10.5. Єдність освітніх, оздоровчих і виховних завдань... ..	232
10.6. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури .....	233
10.7. Організаційне забезпечення уроку .....	235
10.7.1. Підготовка вчителя до уроку .....	235
10.7.2. Підготовка учнів до уроку фізичної культури .....	237
10.7.3. Методи організації учнів на уроці.....	238
10.7.4. Організація матеріально-технічних умов .....	240
10.7.5. Розміщення та переміщення учнів на уроці .....	241
<b>Тема 11. Особливості структури уроку фізичного виховання .....</b>	<b>255</b>
11.1. Види й типи уроку .....	256
11.2. Зміст уроку фізичної культури .....	258
11.3. Особливості структури уроку фізичного виховання .....	259
11.4. Етапи побудови уроку фізичного виховання .....	266
<b>Тема 12. Умови підвищення ефективності фізичного виховання школярів.....</b>	<b>276</b>
12.1. Активізація діяльності школярів і шляхи її реалізації .....	277
12.2. Щільність уроку та методи її підвищення.....	280
<b>Тема 13. Управління процесом фізичного виховання</b>	<b>294</b>
13.1. Планування у фізичному вихованні .....	294
13.2. Прогнозування у фізичному вихованні .....	296

13.4. Контроль у фізичному вихованні .....	299
<b>Тема 14. Фізичне виховання дітей, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп .....</b>	<b>306</b>
14.1. Значення та завдання занять фізичною культурою з учнями, зарахованими до спеціальної медичної групи ...	307
14.2. Організація роботи спеціальних медичних груп із фізичного виховання.....	308
14.3. Методичні вимоги до проведення занять зі школярами спеціальної медичної групи .....	310
14.4. Зміст програми з фізичного виховання для школярів 1–11 класів спеціальної медичної групи.....	313
<b>Тема 15. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури .....</b>	<b>319</b>
15.1. Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання.....	319
15.2. Змістовні основи оздоровчої фізичної культури ....	324
<b>Тема 16. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури .....</b>	<b>330</b>
16.1. Особливості оздоровчого тренування та його складники.....	332
16.2. Основні принципи організації оздоровчого тренування .....	333
16.3. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.....	336
16.4. Основні засоби оздоровчого тренування.....	340
<b>РОЗДІЛ ТРЕТІЙ КРОК ДО НАУКИ .....</b>	<b>349</b>
<b>Методики дослідження в ТіМФВ.....</b>	<b>349</b>
Контрольна робота в системі фізкультурно-педагогічної освіти .....	354
Контрольні роботи з теорії і методики фізичного виховання школярів.....	356
Орієнтовані проблемні ситуації в методиці (наприклад, у вихованні фізичних якостей) .....	359
Курсові роботи з теорії і методики фізичного виховання і	

спорту .....	363
Орієнтовна тематика курсових робіт з теорії та методики оздоровчо-рекреативної і реабілітаційної фізичної культури .....	365
Додаткова література для написання курсових робіт з 2000 року.....	367

Навчальне видання

КУЦ Олександр Сергійович  
РОМАНОВА Вікторія Іванівна

**ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ФОРМУВАННЯ  
ЗНАНЬ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Навчальний посібник

Підп. до др.. 28.02.2017 р. Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Папір офсет. Гарнітура Times. Друк цифровий.  
Тираж 300 прим.

Видавець: Олег Зень  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
серія РВ № 26 від 6 квітня 2004 р.  
вул. Кн. Романа, 9/24, м. Рівне, 33022,  
0362-24-45-09, 068-025-067-4;  
[olegzen@ukr.net](mailto:olegzen@ukr.net)

Друк: ВРМ-ПОЛІГРАФ  
вул.Буковинська, 3, м. Рівне, 33000;  
0362-64-21-34