

Принципи навчання у фізичному вихованні

План

1. Принцип свідомості й активності.
2. Принцип наочності.
3. Принцип систематичності.
 - 3.1 Безперервність процесу навчання.
 - 3.2 Повторність і варіативність.
 - 3.3 Оптимальне чергування фізичних навантажень і відпочинку.
4. Принцип поступовості (доступності).
5. Принцип послідовності.
6. Принцип індивідуалізації та диференціації навчання.

Література

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / [Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – С. 93-105.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – С. 42-75.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. : Т. 1: Общие основы теории и методики физ. воспитания / под ред. Л. П. Матвеева , А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 114-141.
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / Арнольд Андреевич Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. – (Наука - спорту).
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 95-113.
6. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Михаил Михайлович Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
7. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ по спец. № 2115 "Нач. воен. подгот. и физ. воспитание" и № 1910 "Физ. культура" / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. ; под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – С. 36-50.
8. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : [учеб. пособие для пед. спец. вузов] / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – С. 86-94.
9. Основы теории и методики физической культуры : [учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж и др.] ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 48-56.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1 / Богдан Михайлович Шиян ; голов. ред. Б. Є. Будний. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – С. 110-134.

11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Academia, 2001. – С. 52-64.

12. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибр. лекції / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – С. 143-159.

1. Принцип свідомості й активності

Принципи – це вихідні положення, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації навчально-виховного процесу, виконання яких забезпечує його максимальну ефективність.

У принципах навчання та виховання відображаються об'єктивні, тобто незалежні від бажання людини закономірності, типові для процесу фізичного виховання в цілому. Пізнання закономірностей (психологічних, фізіологічних, біохімічних, педагогічних) фізичного виховання, на яких ґрунтується методика занять, та їх застосування є основою свідомої та цілеспрямованої діяльності вчителя фізичної культури, підвищує її ефективність. І, навпаки, незнання принципів, нехтування ними або їхнє неправильне застосування істотно гальмують успішність навчання рухів, ускладнюють виховання фізичних якостей.

Зміст і сутність деяких принципів можуть змінюватися. Це може бути пов'язано з підвищеними вимогами до фізичних вправ, з рівнем розвитку фізичного виховання як науки. І навіть можуть формуватися нові принципи, у яких відображаються невідомі до цього закономірності.

У фізичному вихованні набули застосування загальнопедагогічні принципи, оскільки вони відображають загальнопедагогічні закономірності, що діють і у сфері фізичного виховання.

У загальній педагогіці такі принципи сформульовані стосовно закономірностей навчання (дидактичні принципи). Фактично дидактичні принципи містять низку універсальних методичних положень, без дотримання яких немислима раціональна методика не тільки в навчанні, але й взагалі в жодному з основних аспектів педагогічної діяльності. Вони являють собою загальнометодичні принципи. Ці принципи утвердилися і в методиці фізичного виховання. Щоправда, їх зміст набув своєї конкретизації відповідно до особливостей процесу фізичного виховання.

У педагогіці принципу свідомого навчання надається найважливіше значення.

Так, Я.А.Коменський і К.Д.Ушинський були глибоко переконані в необхідності постійно стимулювати „свідомі сили учнів”, формувати в них точне уявлення про досліджувану дію, перш ніж спонукати їх до її вивчення.

У теорії фізичного виховання принцип свідомого навчання фізичних вправ відіграє важливу роль. Ще П.Ф. Лесгафт підкреслював, що одне з провідних завдань фізичного виховання полягає в тому, щоб привчити людину свідомо ставитися до своїх дій і працювати з якомога меншими затратами енергії.

Основні вимоги реалізації даного принципу у фізичному вихованні:

1) Усвідомлення учнем навчальної мети й завдань; чітке розуміння, для чого і як виконується вправа.

П.Ф.Лесгафт стверджував: „Кожну вправу необхідно попередньо пояснити, розтлумачити, як її слід виконувати та з якою метою”.

Усі педагогічні вимоги до навчання однаковою мірою стосуються фізичного виховання як педагогічного явища. Навчання рухів базується на загальних дидактичних принципах, яким у фізичному вихованні притаманні свої специфічні особливості.

Однак тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії як засіб фізичного виховання та психічного вдосконалювання людини, і це визначає особливості процесу навчання.

Навчання рухів і виховання фізичних якостей – дві сторони процесу фізичного виховання. Вони становлять одне ціле, хоча й мають певні розбіжності. При виконанні рухів з метою їх опанування завжди проявляються певні фізичні якості (сила, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість), які й сприяють їхньому розвитку.

2) Дотримання чіткої системи аналізу та контролю за виконанням фізичної вправи (аналіз повинен сприяти осмисленому ставленню до вправи).

3) Сприяння розвитку самоаналізу (вміння аналізувати свої успіхи й невдачі допомагає в навчанні та формує впевненість у власних силах, якщо навіть щось не буде вдаватися).

4) Стимулювання активності учнів, залучення їх до страхування, показу й оцінки як власних дій, так і дій своїх товаришів.

5) Постановка чіткої та зрозумілої учням мети перед кожним уроком (перспективна мета – виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості, входження до складу збірної школи; найближча мета – оволодіння вправою, розвиток і досягнення певного рівня фізичних якостей).

6) Розкриття прикладного значення умінь і навичок, що набуваються.

7) Урахування залежності біохімічних змін в організмі від позитивних або негативних емоцій.

8) Широке використання на уроці термінової інформації, тобто забезпечення термінового зворотного зв'язку шляхом інформування учнів про хід виконання фізичної вправи. Процес навчання буде значно успішнішим, якщо учень сам зможе визначати, наскільки правильно він виконує ту чи іншу рухову дію.

9) Ідеомоторне тренування як один із елементів свідомого навчання. Але не на початковому етапі, оскільки ще відсутнє чітке уявлення про засвоюваний рух.

Реалізація принципу свідомості повинна сприяти формуванню в учнів активності.

Навчання передбачає єдність свідомості й активності того, хто навчається, оскільки свідомість без активності є пасивним спогляданням, а активність без свідомості – невпорядкованістю, суєтою.

Активність виражається в систематичному відвідуванні занять, допомозі вчителю в їх організації, в бажанні самостійно займатися, постійно підвищувати свій фізичний рівень.

Реалізація принципу свідомості й активності залежить від педагогічної майстерності вчителя, від його вміння створювати умови для свідомої та активної участі школярів в навчальному процесі (для цього необхідно чітко ставити суспільно значиму мету).

Умови розвитку активності:

1. Пробудження інтересу до навчального предмета, створення передумов для активної діяльності учнів, спонукання їх до самостійного пошуку та набуття нових знань.

2. Урізноманітнення навчального матеріалу.

3. Усвідомлення учнями важливості, необхідності й доцільності освоєння визначених дій.

4. Органічний зв'язок нового матеріалу із засвоєним раніше.

5. Доступність навчального матеріалу.

6. Своєчасність контролю та оцінювання результатів діяльності учнів.

7. Образність та емоційність подачі навчального матеріалу, створення позитивного емоційного та психологічного настрою.

2. Принцип наочності

Спостереження є першоджерелом людського пізнання. Пізнання завжди спрямоване на предмет, пов'язане з діяльністю та здійснюється в рамках цієї діяльності.

Практика розглядається як джерело потреби пізнання, як основа вибору мети, засобів і критеріїв якості навчання.

Учень повинен не тільки зрозуміти, запам'ятати та відновити навчальний матеріал, але й використати його у своїй практичній діяльності.

Наочність є передумовою засвоєння рухів і необхідним засобом вдосконалення рухової діяльності.

Будь-яке пізнання починається із безпосереднього споглядання. Живий образ виконання рухової дії формується за участю як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – органів зору, слуху, вестибулярного аналізатора, рецепторів м'язів і т.д.

Сприймаючи певний рух різними органами чуттів, ми нібито доповнюємо й уточнюємо рухову дію. Чим більш почуттєвим є образ руху, тим швидше й легше формуються на його основі рухові вміння та навички.

Для цього застосовуються різноманітні методи (наочні, словесні, практичні).

Використання наочності – не тільки вихідна передумова, але й необхідна умова всього процесу вдосконалювання рухової діяльності.

У міру засвоєння рухової дії різні органи чуттів починають функціонувати в більш тісній взаємодії.

У процесі навчання важливу роль виконує руховий аналізатор, що керує рухами. Щоб підвищити вимоги до рухового аналізатора необхідно штучно виключити інші аналізатори. Однак на першому етапі навчання це не рекомендується.

У ході засвоєння рухів роль і характер взаємодії різних органів чуттів мають змінюватися. Повинна змінюватися і наочність.

На початковому етапі навчання провідну роль відіграє зорове сприйняття, потім – руховий аналізатор, але на будь-якому навчальному етапі важливо дотримуватися такого правила: не варто обмежуватися однією формою наочності, необхідно комплексно використовувати різноманітну наочну інформацію (безпосередню та опосередковану).

Необхідно пам'ятати, що частина учнів краще сприймає рух через зоровий аналізатор, а частина – через слуховий. І цей фактор учитель повинен враховувати. Знаючи провідний аналізатор учня, можна значно ефективніше організувати навчальний процес.

Коли вправа (рухова дія) виконується у загальних рисах і правильно, контроль за виконанням руху покладається на руховий і тактильні аналізатори.

Ефективність використання наочності підвищується при наявності зворотного зв'язку (виконання вправи перед дзеркалом).

Багато вчителів реалізують принцип наочності навчання в натуральному показі рухової дії. Це завжди викликає сильні позитивні емоції, що сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу та стимулює бажання навчатися. Натуральний показ формує наочне (зорове) уявлення. Однак він не завжди задовольняє вимогам, які до нього висуваються, тобто не кожен рухову дію можна повторити багаторазово, не завжди її можна продемонструвати в потрібному ракурсі. Неможливі зупинки й уповільнений показ там, де це потрібно.

Тому ефективним методичним прийомом є поєднання натуральної демонстрації з демонстрацією кіноматеріалів, оскільки відбувається накладання зорового образу дії на свіжі м'язові відчуття.

3. Принцип систематичності

3.1 Принцип систематичності передбачає як відповідну систему занять, так і послідовність навчання.

В основі цього принципу покладена фізіологічна закономірність „слідових явищ” у відповідь на фізичне навантаження. Слідові явища в організмі тримаються не більше ніж 48-72 години, після чого настають зворотні явища. Тому процес фізичного виховання повинен бути неперервним. Неперервність передбачає відсутність занадто великих і педагогічно не виправданих перерв між окремими заняттями, що призводить до зниження досягнутого позитивного впливу. Ефект позитивного впливу повинен нашаровуватися на сліди, які є результатом попереднього заняття.

В організмі під час і в результаті виконання фізичних вправ відбуваються певні зміни, процеси, які протікають за **фазами** (фази біологічного стану

організму) у відповідь на фізичну роботу з оптимальним обсягом та інтенсивністю.

1) *Робоча фаза* (слідові явища).

Ця фаза характеризується підвищенням функціонування органів і систем, що здійснюють роботу; підвищенням рівня енергоутворення, реалізацією потенційної працездатності організму і водночас поступовим зниженням робочих ресурсів або джерел енергії (глікогену, креатинфосфату).

2) *Фаза відносної нормалізації* (щодо вихідного рівня).

Ця фаза починається після закінчення роботи. Вона характеризується відновленням працездатності, поверненням низки показників до вихідного рівня.

3) *Фаза суперкомпенсації* (надвідновлення).

Сутність цієї фази полягає в тому, що організм не просто відшкодовує робочі затрати, а компенсує їх із надлишком, зокрема шляхом надвідновлення енергетичних речовин. Це і становить основу слідового ефекту від вправи.

4) *Редуційна фаза* – якщо між заняттям триває занадто велика перерва, то знижується тренуваність організму, і вона навіть може бути нижчою за вихідну, тобто ефект від попереднього заняття втрачається.

Тому *основною ознакою принципу систематичності* є безперервність процесу, в основі якого лежить необхідність нашарування „слідових явищ” (після 2-3 днів воно стирається).

Таким чином, дія фізичних вправ не припиняється відразу після їхнього виконання. Залишається певний слід.

Якщо навантаження було для організму звичним (тобто організм його вже випробовував), то після припинення вправи його працездатність відновлюється до вихідного рівня. Якщо ж організм одержав навантаження, що перевищує звичну норму, то в процесі відпочинку не тільки відновлюється працездатність, але й одночасно відбуваються перебудови, що зумовлюють підвищення функціональних можливостей організму. Отже, необхідний такий обсяг навантаження, при якому під час відпочинку разом із відновленням відбуваються адаптаційні перебудови в організмі, що викликають суперкомпенсацію (надвідновлення) його функцій.

3.2 Важливі ознаки принципу систематичності – повторність і варіативність фізичного навантаження.

При багаторазовому повторенні одного й того ж навантаження організм адаптується, тобто звикає, і вже це навантаження не викликає ніяких змін в організмі (формується стійкість в організмі). Але для набуття та закріплення рухових навичок необхідно дотримуватися не тільки повторності виконання окремих вправ, а й їх послідовності. Необхідною також є загальна послідовність самих занять (у певних циклах), в основі яких лежить формування динамічного стереотипу. Тому повторення фізичного навантаження має бути оптимальним і поєднуватися з варіативністю.

Варіативність передбачає широку видозміну вправ й умов їх виконання, динамічність навантажень, застосування різноманітних методів, засобів, зміну форм і змісту занять у цілому.

Тому необхідне постійне чергування стандартних і варіативних навантажень.

Стандартне навантаження характеризується тим, що в процесі виконання вправи зберігається постійна інтенсивність м'язової роботи, тобто постійна величина зовнішньої сторони навантаження (фізіологічної, психічної) при цьому залишається постійною. Вона підвищується пропорційно тривалості виконуваної роботи. Стандартні навантаження розраховані переважно на пристосування організму до даного навантаження й на закріплення досягнутих перебудов.

Варіативні навантаження передбачають зміну навантаження в бік зменшення або, навпаки, в бік збільшення у процесі виконання вправи.

Повторність і варіативність навантаження характеризується ступенем сформованості динамічного стереотипу, визначається віком, залежить від діяльності вищої нервової системи.

3.3 Ще одна ознака принципу систематичності – раціональне чергування навантажень і відпочинку.

Раціональне чергування навантажень і відпочинку передбачає, що навантаження, впливаючи на організм, підвищує його функціональні можливості, при цьому втота є стимулом для відновлювальних процесів (надвідновлення).

Існує 4 основні форми поєднання навантаження і відпочинку (відповідно до поставлених завдань):

1) Кожне наступне заняття проводиться в період повного відновлення організму. Це сприяє підтриманню на одному рівні або деякому підвищенню всіх показників фізичної працездатності. Такий варіант можна розглядати як підтримувальний.

2) Навантаження дається на фоні недовідновлення організму, тоді працездатність буде знижуватися, і після серії таких занять необхідна тривала перерва. У практиці фізичного виховання ця форма застосовується рідко. Цей варіант використовується для розвитку витривалості (розвивальний).

3) Навантаження дається або чергове заняття проводиться на момент надвідновлення (на фоні суперкомпенсації), і тоді функціональні можливості організму підвищуються (розвивальний варіант). Цей варіант сприяє збільшенню м'язової сили, швидкості, координації рухів.

4) Навантаження дається або чергове заняття проводиться після значної перерви, тобто процеси надвідновлення минули, слідовий ефект мінімальний. Такий режим занять не сприяє розвитку органів і систем організму, підвищенню працездатності. Він використовується переважно в спорті у ході занять відновлювального характеру.

Система навантажень і відпочинку залежить від конкретних завдань, рівня попередньої підготовленості тих, хто займається, від їхніх вікових особливостей, загального режиму життя.

Зазвичай проводять не менше ніж 2-3 заняття щотижня. У міру підвищення рівня підготовленості інтервали між заняттями скорочуються, процес фізичного виховання нібито ущільнюється.

4. Принцип поступовості (доступності)

Цей принцип характеризується ступенем доступності навантаження, що визначається як повна відповідність можливостей тих, хто займається, об'єктивним труднощам, які виникають при виконанні тієї чи іншої вправи (координаційна складність, тривалість та інтенсивність вправи, застосовувані методи, вплив умов середовища, стан спортивного обладнання).

Ступінь доступності визначається:

- віком;
- статтю;
- станом здоров'я;
- межами коливання функціональних можливостей тощо.

Визначення ступеня доступності є важливим і складним моментом у діяльності вчителя фізичного виховання. Передусім він керується програмою, контрольними нормативами, але й повинен урахувати дані лікарсько-медичного обстеження, технічну підготовку.

Для успішної практичної реалізації принципу доступності необхідно дотримуватися певних правил, а саме:

1. Від невідомого до відомого.
2. Від простого до складного.

Принцип поступовості полягає також і у зростанні обсягу та інтенсивності навантаження.

Необхідно підбирати оптимальні за величиною навантаження. Складність визначення оптимальних навантажень полягає в тому, що їхня величина залежить від багатьох чинників: рівня тренуваності, індивідуальних вікових і статевих особливостей тих, хто займається, тощо.

Невеликі навантаження не зможуть викликати необхідну функціональну перебудову організму в цілому. При надмірних навантаженнях величина відповідної реакції не збільшується, а знижується.

Характер реагування організму на різні обсяги навантаження зі зростанням тренуваності змінюється. На першому етапі найбільше надвідновлення виникає після малоінтенсивних навантажень, менше надвідновлення спостерігається при застосуванні навантажень середньої інтенсивності, надвідновлення в організмі не відбувається при великих навантаженнях.

Отже, з одного боку застосовувати великі навантаження (наприклад, 75% від максимальної величини) на початку тренувального процесу не доцільно. З другого боку в міру підвищення тренуваності реакція на постійне навантаження зменшується, відбувається адаптація (звикання).

Відповідні реакції організму на одні й ті самі обсяги навантаження не залишаються незмінними. У міру пристосування до певного навантаження біологічні зміни, обумовлені ним, стають меншими. Тобто знижуються енергетичні затрати на одиницю зовнішньої роботи, зменшується легенева вентиляція, менш вираженими стають також біохімічні й морфологічні зміни у складі крові і т.д.

Говорячи мовою фізіології, „відбувається економізація функцій”: функціональні можливості організму, що збільшилися в результаті пристосування до незмінної роботи, дозволяють організму тепер справлятися з тим же навантаженням більш ощадливо, з меншим напруженням його функцій. У цьому полягає сутність адаптації організму до навантаження. Але як тільки навантаження стає звичним і припиняє викликати надлишкову компенсацію, воно вже не може бути чинником позитивних змін в організмі. Щоб забезпечити подальше підвищення функціональних можливостей, необхідно систематично оновлювати навантаження, збільшуючи його обсяг та інтенсивність. У цьому й полягає одна із закономірностей процесу фізичного виховання.

Ступінь позитивних змін, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ, пропорційний (у певних межах) обсягу та інтенсивності навантаження. Якщо дотримуватися всіх необхідних умов, у тому числі, якщо навантаження не перевищує рівня, за яким починається перевтома, то чим більший обсяг навантаження, тим значніші та стійкіші адаптаційні перебудови. Чим інтенсивніше навантаження, тим потужніші процеси відновлення й надвідновлення.

Виділяють три форми (способи) постійного підвищення навантаження (за Л.П.Матвеевим):

- 1) прямолінійно-висхідну;
- 2) ступінчасту;
- 3) хвилеподібну.

Для прямолінійно-висхідної форми характерне відносно невисоке й рівномірне зростання обсягу навантаження протягом одного заняття або після кожної серії занять.

При ступінчастій динаміці різке зростання навантаження у ході заняття чергується зі стабілізацією протягом декількох наступних занять. Тобто навантаження зберігається протягом певного часу на одному рівні, після чого збільшується, потім знову зберігається протягом певного часу на даному рівні і т.д.

Хвилеподібна форма дозволяє досягти найбільш органічного поєднання поступовості й високих темпів зростання навантаження, завдяки чому вона є найефективнішою. Плавне підвищення навантаження змінюється зі зниженням у заключній фазі.

Розрізняють мале, середнє й велике навантаження. Існує поняття про максимальне навантаження або зусилля (на яке максимально здатна людина). Стосовно цієї величини можна виконувати вправи 30, 60, 90% (ці градації виражають суб'єктивну оцінку величини навантаження) і т.д. від максимуму. Навантаження, що виходить за межі можливостей тих, хто займається, називається позамежним. Об'єктивна оцінка буде виражатися у функціональних показниках серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату, які спостерігаються під час виконання вправ, а також у різні часові терміни після їхнього виконання.

Тільки при поступовому підвищенні обсягу фізичних вправ періодично застосовуються високоінтенсивні навантаження.

Навантаження високої інтенсивності рекомендується застосовувати 1-2 рази на тиждень висококваліфікованим спортсменам.

Обсяг вправ характеризується кількісною мірою виконуваних рухів.

У циклічних фізичних вправах обсяг залежить від довжини пройденої дистанції та кількості повторень певного завдання.

В ациклічних фізичних вправах обсяг залежить від кількості повторень вправи, кількості (різноманітності) виконуваних фізичних вправ і кількості повторень певного завдання.

Інтенсивність вправ характеризується напруженістю систем організму під час виконання рухів.

У циклічних та ациклічних видах інтенсивність змінюється під впливом різних чинників. Чинниками, що впливають на зміну інтенсивності в циклічних видах вправ, є швидкість рухів, спеціально застосовувані обтяження у вигляді обваженого взуття, пояса тощо. Крім того, на інтенсивність вправ у циклічних видах істотно впливає і середовище (умови) виконання дії.

В ациклічних рухах інтенсивність залежить від координаційної складності виконуваних рухів; вихідного положення при виконанні вправи; форми й ваги використовуваних снарядів; ваги та кваліфікації суперника; ступеня нервово-м'язового напруження, необхідного для досягнення більшого рухового ефекту.

На величину навантаження впливає також тривалість і форма організації відпочинку.

Різновиди відпочинку за тривалістю:

1) жорсткий – наступні вправи виконуються на фоні втоми, що збереглася від попередніх вправ.

2) екстремальний – відпочинок, що забезпечує подолання втоми від попередніх вправ, але зберігає сліди їхнього позитивного впливу.

3) повний – відпочинок такої тривалості, що призводить до стирання результатів виконання попередніх вправ.

Різновиди відпочинку за формою його організації:

1) пасивний – відпочинок, при якому припиняються будь-які рухи (відпочинок у положенні сидячи та лежачи).

2) активний – відпочинок із застосуванням спеціальних рухів та дій для прискорення відновлення працездатності.

Після активних рухів, що тривають монотонно, активний відпочинок в 2-3 рази ефективніший за пасивний.

У циклічних видах спорту найдоцільнішою формою відпочинку в перервах між вправами є продовження того самого циклічного руху, але з меншою інтенсивністю. Щоб швидше та краще відновити сили безпосередньо після фінішу, необхідно протягом деякого часу (3-5 хв) продовжувати рух: бігуни біжать дрібними швидкими кроками, плавці рухаються у воді повільно.

У таких видах спорту, як баскетбол, хокей, бокс, волейбол, для яких характерне виконання різноманітних за структурою рухів, що впливають на всю рухову систему, під час коротких перерв доцільно відпочивати сидячи, уникаючи спеціальних рухів для відновлення.

Змішаним відпочинком називається поєднання пасивного й активного відпочинку. У ациклічних видах спорту час, відведений на відпочинок, рекомендується ділити на три частини: 1) 25 % часу відпочивати пасивно; 2) 50% часу відпочивати активно; 3) 25% часу знову відпочивати пасивно. У перервах між виконанням рухів, що викликають місцеве стомлення, рекомендується виконувати вправи на розслаблення й застосовувати масаж або самомасаж і т.д.

1. Принцип послідовності

Реалізація цього принципу на практиці ґрунтується на дотриманні двох основних правил:

1. Від відомого до невідомого.
2. Від простого до складного.

Ці два правила пов'язані з формуванням рухових навичок і процесом засвоєння знань. Нові рухові навички формуються на базі старих, тобто раніше вироблених. Зміст кожного попереднього заняття підводить до сприйняття змісту нового заняття, тобто від засвоєного до незасвоєного (виняток становить той момент, коли потрібно позбутися старої навички, перевчити й виробити зовсім нову навичку).

Правило „від простого до складного”. На засвоєння рухових навичок впливають: координаційна складність фізичної вправи; величина затрачених фізичних зусиль (підтягування на кільцях – важко фізично, але координація проста); психічні чинники (страх, переживання). Провідну роль у реалізації цього правила відіграють підвідні вправи (за структурою подібні до основних рухів).

6. Принцип індивідуалізації та диференціації навчання

Однією із провідних проблем фізичного виховання є реалізація принципу індивідуалізації.

Зважаючи на різний рівень фізичної підготовленості й зацікавленості, на різні інтелектуальні та фізичні можливості, на розбіжності у здібностях, темп засвоєння учнями навчального матеріалу із фізичної культури не однаковий.

Усі учні мають індивідуальні розбіжності, що пояснюється біологічними причинами (вік, стать, генетично обумовлені особливості, працездатність); соціальними причинами (родина, школа, оточення); психологічними особливостями (сприйняття, пам'ять, мислення, характер); особливостями фізичного розвитку.

У процесі навчання важливо враховувати індивідуальний темп роботи кожного учня. Урок може бути ефективний тільки в тому випадку, якщо дотримується оптимальний для кожного учня темп навчання.

Індивідуальний темп навчання – природна, вроджена властивість. В його основі лежить виявлена В.Д. Небиліциним (1963 р.) така властивість нервової системи, як динамічність. Під динамічністю розуміється швидкість формування

в ЦНС умовно-рефлекторних зв'язків на різні подразники. Чим швидше утворюються часові зв'язки, тим швидше (за інших рівних умов) відбудеться засвоєння нового навчального матеріалу. Швидкість формування часових зв'язків у різних учнів неоднакова, тому темп засвоєння знань та формування рухових умінь і навичок у них також різний. Цією особливістю зумовлена потреба в індивідуалізації.

Індивідуальний темп навчання відносно стійкий і впливає на швидкість формування практичних умінь і навичок протягом усього часу навчання в школі.

Уже із середнього шкільного віку індивідуальні фізіологічні, психологічні, статеві розбіжності між учнями настільки яскраво виражені, що без урахування цього чинника темп формування вмінь і навичок різко знижуються.

Однак не завжди повною мірою можна домогтися індивідуалізації навчання, оскільки наповнюваність класів висока (до 30 учнів); уроків фізичної культури тільки 2-3 на тиждень; кількість безпосередніх контактів між учителем та учнями зменшується; здійснення безперервного контролю за діяльністю учнів на уроці неможливе.

Отже, необхідність індивідуального навчання зумовлена такими чинниками:

- різним рівнем фізичної підготовленості учнів;
- індивідуальними психологічними особливостями реагування учнів на навчальне навантаження та на фактори зовнішнього середовища.

Індивідуалізація спостерігається в організації системи фізичного виховання. Підготовка здійснюється за програмою загальноосвітніх шкіл, ВНЗ і спеціалізовано (індивідуальний вид спорту).

Індивідуалізація проявляється й при навчанні осіб жіночої статі. Порівняно з чоловіками, у жінок інша методика навчання, інші обсяги навантаження.

З.І. Кузнецова всіх тих, хто займається, розподіляє за рівнем засвоєння знань на три групи:

1. Швидко та відмінно засвоюють рухові дії. Для цієї групи характерний високий рівень фізичного розвитку, відмінна успішність з усіх навчальних предметів.

2. Добре, але дещо повільніше, порівняно із першими, засвоюють навчальний матеріал. У представників цієї групи відзначається середній рівень фізичного розвитку, переважно хороша успішність з усіх навчальних предметів, рідше задовільна.

3. Посередньо та погано засвоюють рухові дії. У цій групі спостерігається низький рівень фізичного розвитку, погана координація, відхилення у стані здоров'я, успішність з інших предметів неоднакова.

При індивідуальному підході варто враховувати особливості центральної нервової системи. Діти із сильною нервовою системою і при показі, і при поясненні засвоюють вправу значно швидше, ніж діти зі слабкою нервовою системою. Це пояснюється тим, що останні при розучуванні нової вправи відчують нервові напруження, особливо в період початкового навчання. Індивідуальний підхід має полягати в тому, що в процесі навчання рухів дітей із

сильною нервовою системою необхідно віддавати перевагу словесним методам, а при навчанні дітей зі слабкою нервовою системою – показу.

Усі ці труднощі в реалізації індивідуального навчання спонукали до активного пошуку таких способів організації навчального процесу, при яких би збереглися переваги індивідуального методу навчання і водночас змогли б згладитися недоліки.

Організація навчально-виховної роботи на основі диференційованого підходу до учнів дає можливість досить ефективно реалізувати принцип індивідуалізації.

Диференційоване навчання являє собою таку форму навчання, при якій мета і зміст навчальної програми, термін і обсяг її засвоєння залишаються загальними й обов'язковими для всіх без винятку здорових учнів.

Пристаювання навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів відбувається за рахунок диференціації методів навчання, засобів, інтенсивності навчальної діяльності стосовно даної групи, сформованої приблизно з однакових за рівнем підготовленості учнів. В основу диференційованого підходу покладено правило, згідно з яким учні одного класу завжди показують високі, середні й низькі результати практичної діяльності. За цими даними вчитель може розподілити їх на три групи. Це дозволить ставити єдине для однієї окремої групи учнів навчальне завдання. Необхідна диференціація вимог до учнів різних груп. Наприклад, першій групі пропонується лазіння по канату на швидкість, другій групі – на відстань, третій групі – на тренажерах або пристосуваннях. З кожним учнем третьої групи необхідно встановити особистий контакт.

Розподіл на групи дозволяє диференціювати навчальні заняття для учнів з однаковим рівнем засвоєння знань і підготовленості, спростити схему керівництва класом. Ефективна колективна діяльність реалізується в групі, яка налічує 7 учнів (плюс-мінус 2 учні). Така наповнюваність групи створює позитивні умови для індивідуалізації навчання. При меншій кількості учнів у групі колектив не утворюється, при більшому наповненні (10 учнів) він розпадається на мікроколективи.

◆ Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття „принцип навчання” у фізичному вихованні.
2. Які принципи використовуються в системі фізичного виховання?
3. Чому принцип свідомості та активності розглядається разом, а не окремо?

4. Охарактеризуйте принцип свідомості та активності навчання. Розкрийте його сутність та вкажіть основні напрямки реалізації.
5. Охарактеризуйте принцип наочності.
6. Перелічіть види наочності.
7. Назвіть характерні особливості принципу систематичності.
8. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
9. Розкрийте сутність принципу послідовності та поступовості.
10. Охарактеризуйте принцип доступності навчання.
11. Назвіть основні шляхи реалізації принципу індивідуалізації.
12. Поясніть сутність диференційованого підходу як одного із провідних принципів навчання.

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Принципи навчання у фізичному вихованні

План

1. Зміст поняття „принципи навчання”.
2. Характеристика принципу свідомості та активності.
3. Принцип наочності та його характерні особливості.
4. Принцип систематичності та його характерні особливості.
5. Характеристика принципу поступовості та послідовності.
6. Принцип індивідуалізації та диференціації навчання.

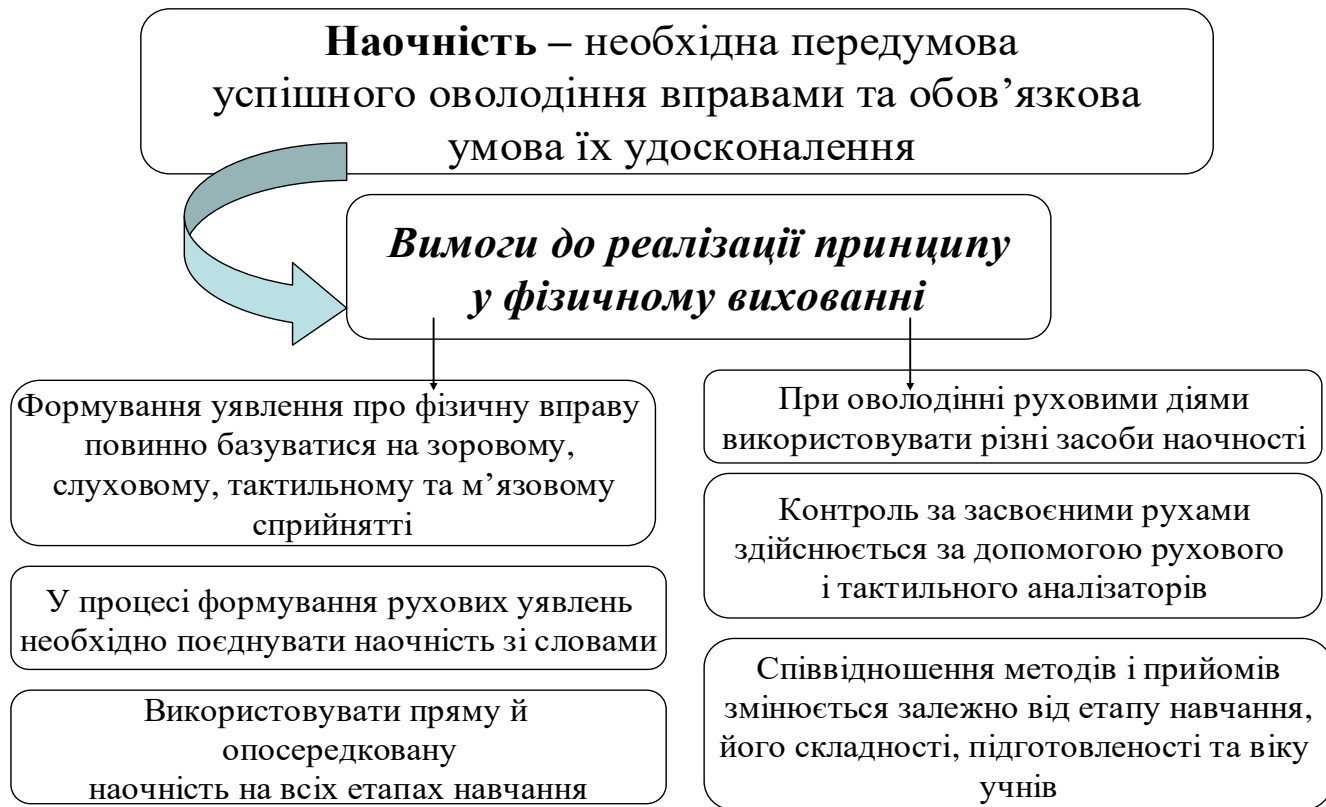
Питання 1. *Визначення поняття “принципи”*



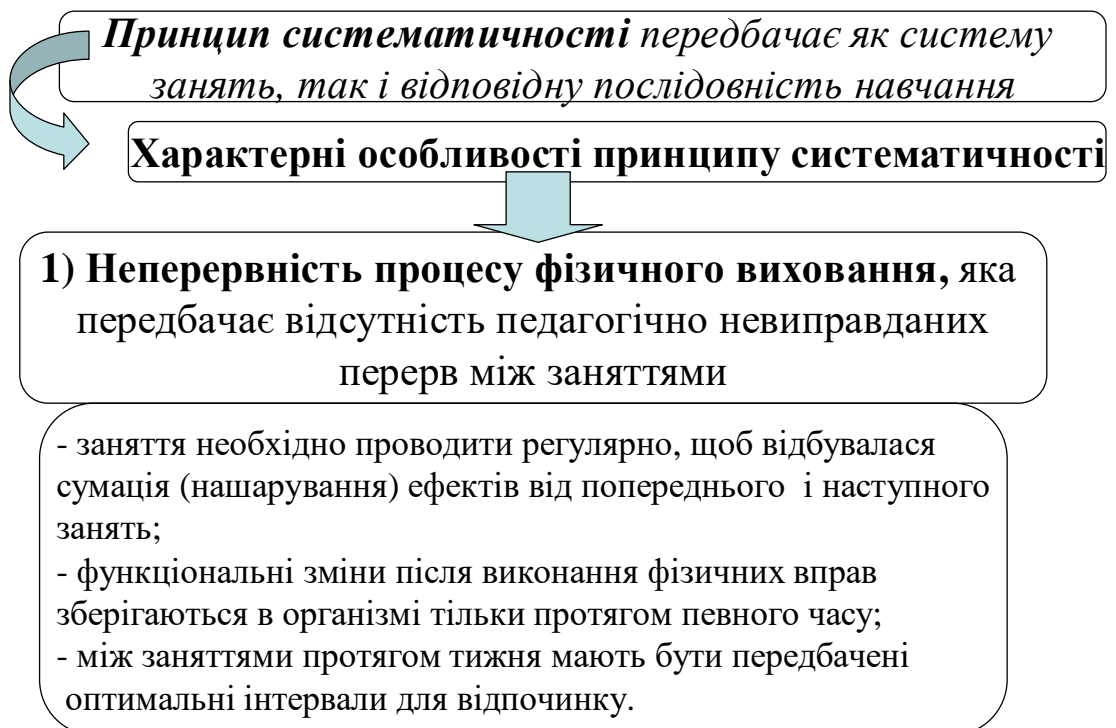
Питання 2. *Характеристика принципу свідомості та активності*



Питання 3. *Принцип наочності та його характерні особливості*



Питання 4. *Принцип систематичності та його характерні особливості*



Характерні особливості принципу систематичності

2) Рациональне чергування навантажень і відпочинку

- повторне навантаження проводиться в період повного відновлення організму, що забезпечує підтримання певного рівня працездатності;
- фізичне навантаження дається на момент суперкомпенсації організму, що забезпечує виконання навантаження на фоні підвищеної працездатності;
- фізичне навантаження дається на фоні неповного відновлення організму, що забезпечує компенсаторні передумови для сумарного ефекту;
- фізичне навантаження дається або заняття проводиться після тривалого відпочинку, коли структурні сліди вже втрачені від попереднього заняття.

3) Повторність і варіативність фізичного навантаження

- багаторазове повторення завдань забезпечує закріплення досягнутого рівня підготовленості;
- варіативність передбачає оптимальну зміну фізичного навантаження, умов виконання, засобів, методів, форм організації занять та умов їх проведення;
- постійне чергування стандартних та варіативних навантажень.

Питання 5. Характеристика принципу поступовості та послідовності

Принцип поступовості передбачає розширення рухових умінь і навичок та підвищення рівня розвитку фізичних якостей за рахунок поступового зростання навантажень

Вимоги до реалізації принципу при навчанні у фізичному вихованні:

- подальше зростання обсягу та інтенсивності навантажень (прямолінійно-висхідна, ступінчаста, хвилеподібна форми);
- ускладнення техніки виконання фізичних вправ;
- суворе визначення ступеня доступності навантаження;
- підтримання досягнутого рівня фізичної працездатності, зважаючи на вікові зміни в організмі.

Принцип послідовності

є важливою умовою як процесу навчання, так і процесу виховання фізичних якостей

Вимоги до реалізації принципу у фізичному вихованні:

- у процесі навчання потрібно дотримуватися таких правил: “від відомого до невідомого”, “від легкого до важкого”, “від простого до складного”;
- послідовно на кожному окремому занятті рекомендується між навантаженням однієї спрямованості застосовувати навантаження іншої спрямованості.

Питання 6. *Принцип індивідуалізації та диференціації навчання*

Індивідуалізація навчання у фізичному вихованні означає оптимальну відповідність завдань, засобів та методів можливостям тих, хто займається

Диференціація навчання – така форма навчання, при якій мета, зміст програмного матеріалу, його обсяг і терміни засвоєння залишаються загальними й обов'язковими для всіх учнів

Вимоги до реалізації індивідуального підходу у фізичному вихованні:

- забезпечення кожному учню найбільш оптимальних умов для формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей;
- урахування у процесі навчання індивідуальних темпів засвоєння учнями навчального матеріалу;
- урахування у процесі навчання рівня фізичної підготовленості учнів, їх фізичного розвитку, стану здоров'я, вікових і статевих особливостей;
- побудова навчального процесу з урахуванням рівня навченості учнів;
- урахування індивідуальних психологічних особливостей реагування учнів на навантаження і чинників зовнішнього середовища.

Вимоги до реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні:

- пристосування навчального матеріалу за рахунок диференціації засобів, методів, інтенсивності навчальної діяльності відповідно до даної групи учнів;
- розподіл учнів за результатами практичної діяльності (високий, середній та низький) і чітка диференціація вимог до них.