

Лекція 1. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

1. Закономірності та фактори розвитку дитини.
2. Підходи до вікової періодизації дітей.
3. Вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку та дітей молодшого шкільного віку.
4. Значення фізичного виховання у процесі розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.
5. Спрямованість завдань фізичного виховання дітей у дошкільний період.

Література:

1. Вільчиковський “Тім ФВ дітей дошкільного віку”.
2. Цвек “Фізичне виховання молодших школярів”.

① Закономірності дитячого розвитку:

- 1) бурхлива динаміка (розвиток);
(високі темпи розвитку різних органів)
- 2) гетерохронність (різні темпи росту);
- 3) нерівномірність (хвилеподібність);
- 4) індивідуальність у розвитку;
- 5) адаптивність до нового;
- 6) ранимість (сила пристосування надзвичайно мала);
- 7) пластичність.

Фактори розвитку:

- 1) генетичні задатки;
- 2) умови життя (режим життя, харчування, руховий);
- 3) найближче оточення;
- 4) радіологічний вплив.

② Ясла	– 1-й рік життя	
II група раннього віку	- 1-2 роки	
I молодша група	- 3-й рік	
II молодша група	- 4-й рік	
середня	- 5-й рік	
старша	- 6-й рік	
підготовча	- 7-й рік	
початкова школа	- 7-10 років	1-4 клас
середня школа		5-9 клас
старша школа		10-11 клас

Ця соціальна класифікація не є досконалою.

Іншою класифікацією є класифікація за біологічним віком. Критеріями цієї класифікації є:

- а) розміри тіла і органів;
- б) вага;
- в) ступінь окостеніння кістяка (скелету);
- г) прорізання зубів;
- д) розвиток залоз внутрішньої секреції;
- е) ступінь статевого дозрівання;
- є) м'язова сила.

Відповідно визначено 7 періодів:

- 1) новонародженості 1-10 днів;
- 2) грудний вік 10 днів – 1 рік;
- 3) раннє дитинство 1-3 роки;
- 4) перше дитинство 4-7 років;
- 5) друге дитинство: дівчата 8-11 років; хлопці 8-12 років;
- 6) підлітковий вік: дівчата 12-15 років; хлопці 13-16 років;

7) юнацький вік: дівчата 16-20 років; хлопці 17-21 рік.

③ Кістки містять хрящову тканину, багато води і мало мінеральних речовин у дошкільному віці. Сприятливі до деформації.

Пропорції тіла: велика голова, короткі ноги, вузький таз.

У м'язах: багато води, мало білкових речовин. Слабкі, погана координація рухів (тонус згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів). Краще розвинуті великі м'язи, ніж дрібні. М'язова тканина енергійно зростає до 5-7 років.

Швидкі темпи приросту опорно-рухового апарату.

У молодшому шкільному віці іде сповільнення росту кісток і м'язів. Іде період "округлення" – приріст у товщину.

Серце слабке, судини широкі й еластичні – більша ЧСС, ніж у дорослих.

1 рік – 130-120 уд/хв;

5-6 - 100-90 уд/хв;

7-8 - 80-90 уд/хв.

Дихання – поверхневе. Більша частота дихальних рухів (слабкі реберні м'язи, відповідно не можуть розширювати грудну клітку):

1 рік – 30-35 раз/хв;

3 р. – 25-30 раз/хв;

6 р. – 25 раз/хв;

7-10 р. – 22-20 раз/хв;

дорослі – 18-16 раз/хв.

У нервовій системі переважають процеси збудження. Діти здатні оволодівати складно-координаційними рухами у молодшому шкільному віці.

④ Рухова активність впливає:

1) на ріст кісток у довжину і ширину; запобігає відхиленням постави і плоскостопості;

2) поліпшується скорочувальна властивість м'язів;

3) покращується регуляція м'язової діяльності з боку нервової системи;

4) зростає насичення крові киснем; поліпшується склад крові за рахунок збільшення кількості лейкоцитів;

5) зростає й екскурсія грудної клітки, збільшується газообмін у легенях; зміцнюється дихальна мускулатура.

⑤ Оздоровчі: 1) сприяти повільному і своєчасному розвитку кісткової системи та створенню правильної постави;

2) задовільнити природню потребу у русі;

3) забезпечити оптимальний рівень розвитку фізичних якостей:

- сила великих м'язових груп;

- гнучкість;

- швидкість і спритність.

4) сприяти гармонійному розвитку дитини;

5) підвищувати опірність організму до впливів зовнішнього середовища.

Освітні: 1) формувати основні життєво важливі рухові вміння і навички (ходьба, біг, плавання, перелізання);

2) забезпечити правильну поставу і її зберігання у різних позах (стоячи, сидячи);

3) вміти виконувати узгоджені рухи різними частинами тіла;

4) формувати знання, що пов'язані із заняттями фізичними вправами.

Виховні: - сприяти розумовому вихованню (пам'яті, уваги, мови);

- сприяти формуванню естетичних смаків;

- сприяти формуванню навичок самообслуговування;

- вольові і моральні якості.

Лекція 2. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

1. Рухова активність дитини як основа організації її життєдіяльності.
2. Норми рухової активності.
3. Організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Організаційні форми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

① Для кожного вікового періоду виділяється один основний тип діяльності, який має найбільші темпи приросту.

Класифікація основних типів діяльності:

До 1 року – емоційне (безпосереднє) спілкування з дорослими;

1–3 роки – предметно-маніпулятивна діяльність.

4-7 років – ігрова діяльність.

8-11, 12 років. – навчальна діяльність.

12; 13-15; 16 – суспільно-особистісна діяльність.

16; 17-20; 21 – навчально-професійна діяльність.

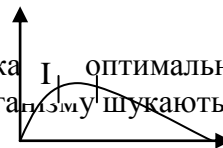
Але кожна діяльність починає розвиватись і формуватись на попередньому етапі.

Критерієм того, який обсяг знань може засвоїти дитина, є працездатність – це здатність людини розвинути максимум енергії, економно її витрачаючи, досягнути поставленої мети при якісному виконанні праці (розумової чи фізичної).

У будь-яку роботу організм включається не відразу.

I фаза впрацювання – організм включається в роботу.

Характеризується тим, що кількісні показники (ЧСС і т.д.) шукають оптимального рівня діяльності для забезпечення нормальної роботи. Усі забезпечуючі системи організму шукають оптимальний режим самостійно, їх діяльність не скоординована.



II фаза – оптимальна працездатність – кількісні і якісні показники узгоджуються між собою на досить високому рівні і змінюються синхронно. Через деякий час починає розвиватися втома.

III – спад працездатності, показує неефективність виконання даної роботи.

① В залежності від циклічної діяльності дітей (чи урок, чи тиждень, чи рік) ця крива має свої закономірності.

Після розумової діяльності діти найкраще відтворюють працездатність під час рухової діяльності.

② Рухові режими дітей різного віку відрізняються один від одного. Все це враховується під час розробки розпорядків дня. Здійснюється на підставі програм, де є розклад, в який входять:

- сніданок, обід, полудник;
- ранкова і вечірня прогулянки;
- сон;
- навчальні заняття і заняття фізичними вправами.

Для школярів не включається сон. Вдень школярі повинні займатися активною руховою діяльністю не менше двох годин. Повинна задовільнятися потреба у руховій діяльності.

Норми рухової активності вимірюються у різних одиницях – тривалість роботи, кілометраж, кількість кроків.

Для молодшого шкільного віку – кілометраж 7,5 – 10 км;

Кількість годин (на м'язові зусилля) 3-3,5 год.

Кількість кроків (від рівня фізичної підготованості):

Низький, нижчий за середній – на менше 14 тис.

Середній рівень – 14-16 тис.

Високий – 16 і більше тис.

③ Оздоровчі і гігієнічні комплекси фізичних вправ проводяться з метою створення у дітей бадьорого настрою, активної поведінки, підтримки їх працездатності.

Розрізняють ранкову гімнастику, фізкультхвилинку, фізкульт-паузу, коригуючу гімнастику.

Ранкова гімнастика знімає гальмівну дію сну, сприяє організованому включенню дітей у режим дня.

Фізкультхвилинка – спрямована на поліпшення працездатності дітей. Вона проводиться під час занять, як тільки у дітей помічається втома. Через 15-20 хв. У дітей переключається увага. Тому після першої ознаки втоми дають фізкультхвилинку, яка складається з 2-3-х ЗРВ, у яких задіяні важкі м'язові групи.

Заняття для молодшої групи 15-20 хв, середньої – 25 хв, старшої – 30 хв.

Фізкульт-пауза – проводиться між заняттями, у яких переважає розумова або ручна праця. Складається з 3-4-х ЗРВ, ходьби, короткочасного бігу чи підстрибувань на місці. Можна провести рухову гру середньої інтенсивності.

Коригуюча гімнастика - проводиться після денного сну. Має на меті те саме, що і ранкова гімнастика. Складається з ходьби, ЗРВ, короткочасного бігу, ходьби. У комплекс ЗРВ, на відміну від ранкової гімн., включають спец. вправи для виправлення пошкоджень або хиб постави і вправи для запобігання плоскостопості.

Крім цього, з дітьми дошкільного віку проводять заняття фізичного виховання – це основна форма організованого систематичного навчання дітей рухам. Вирішуються такі завдання:

- формування життєво важливих вмінь та навичок;
- формування знань, що пов'язані із заняттями фізичного виховання;
- сприяти розвитку рухових якостей.

2 рази на тиждень.

Фізичні вправи на прогулянці – 3 рази на тиждень, у дні, коли нема занять з фізичного виховання. Включають у себе основні рухи, рухові ігри, вправи із спортивним ухилом.

Пішохідний перехід проводиться з метою зміцнити здоров'я, закріпити рухові вміння і навички, сприяти розвитку загальної витривалості. 1 раз на тиждень.

У залежності від вікової групи тривалість різна: молодша група – в один кінець 10 хв, середня – 15 хв, старша – 20-25 хв, підготовча – 25-30 хв.

Крім того, відбуваються фізкультурні свята 2 рази на рік, з метою оцінки рівня засвоєння пройденого програмного матеріалу з ФВ.

Дні здоров'я – 1 раз на 3 місяці. У цей день якомога довше перебувати на свіжому повітрі, занять нема.

Фізкультурні розваги – прогулянки на гойдалки.

Для дітей МШВ: урок фізкультури, фізкультурно-оздоровчі заходи, в режимі робочого дня фізкультхвилинка на уроках, фізичні вправи і рухові ігри на перервах, щоденні фізкультурні заняття у групах робочого дня.

Позакласні форми занять: 1-4 класи – групи загальної фізичної підготовки, гуртки фіз. культури, загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи.

Лекція 3. Основні методики навчання руховим діям дітей ДВ та МШВ.

1. Особливості навчання дітей руховим діям.
2. Формування вмінь, навичок у дітей ДВ та МШВ.
3. Засоби та методи у процесі навчання РД.
4. Планування і контроль за навчанням РД.

① Рухові дії формуються за механізмом тимчасових зв'язків. Етапність оволодіння РД (РД спочатку формується до рухового вміння, потім – до навички).

Закономірності + структура формування РД = можна ефективно навчити новим РД.

Спроби виконання вправ змінюються (нерівномірність) – 2-3 спроби добре, потім гірше.

- Неоднозначність (нерівномірність) – поступовий розвиток рухових вмінь (лежати, сидіти, стояти, ходити).
- Індивідуальність: різними людьми по-різному засвоюється техніка виконання тої чи іншої вправи.
- Адаптація – проявляється у пристосуванні виконувати велику кількість РД (велика ранимість – зміна умов).
- Інтенсивність та нерівномірність розвитку: проявляється у плавному переході від простих до складних рухів.

② Навчання рухів – двосторонній процес (педагогічний), у якому розрізняють діяльність педагога і його виховання. Педагог керує пізнавальною діяльністю дітей: розказує про рух, показує його, організовує тренування, виправляє помилки.

У дітей ДВ:

- 1) Основні природні рухи (ходьба, біг, рівноваж.);
- 2) ЗРВ для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів – вправи з предметами і без них, на гімнастичних лавах;
- 3) Порядкові вправи – шиккування, розмикання, змикання.
- 4) Вправи коригуючого характеру (недопуск або виправлення недоліків постави);
- 5) Вправи спортивного характеру – їзда на велосипеді, бадмінтон, плавання, городки.

У дітей МШВ формують:

- 1) Складно-координаційні РД; комплексні програми вправ (навики, які діти можуть засвоїти);
- 2) ЗРВ (в русі, у парах);
- 3) Танцювальні рухи; акробатичні вправи.

③ Для навчання фізичних вправ використовують такі методи навчання: наочні, словесні, практичні.

I етап. Показ.

Вимоги: показ має велике значення, коли у дітей створюють уяву про рух, який треба вивчити, або ж ті уявлення неточні. Показ повинен бути правильний і в потрібному темпі, тому що діти дуже добре копіюють рухи дорослих. Неточність показу – причина помилки.

Ефективність показу залежить від правильного вибору положення, яке враховує структуру рухів. Положення повинно бути зручне (просторове діти не сприймають).

У показі треба виділити головне. На початковому ознайомленні з рухом його слід показувати в цілому, потім – важчі частини.

Показ доповнює пояснення, бо часто дитина не може виділити головні елементи руху без супроводу пояснення. Пояснення повинно бути лаконічним та зрозумілим. Відповідно обирати, як дану вправу краще показувати: збоку, спереду, ззаду. В міру оволодіння рухом питома вага показу зменшується.

Важливе значення для дитини ДВ має метод *словесна інструкція* – проговорювання рухових дій. Це дозволяє дитині усвідомлювати рух, який вона вивчає.

Дитина, яка усвідомлює свої дії, оволодіває ними значно швидше, з меншою кількістю повторень, ніж та, яка не зрозуміла зміст дії.

Метод суворо-регл. вправи – метод цілісного вивчення вправи.

У МШВ прості рухи вивчають цілісним методом, а складнокоординовані – методом розгл. вивч.

Під час навч. руховим діям, які не мають значних м'язових зусиль, доцільно виконувати вправи 2 рази підряд. Це дозволяє відразу ж виправляти помилки після першого повтору. Після тривалої паузи дитина забуває вказівки виховника.

II етап навчання – велика різноманітність вправ, демонстрація плакатів, менше підвідних вправ, багаторазове повторення вправ, що вивчає метод цілісного вивчення.

III етап – ігровий і змагальний метод.

④ 1) I і III етап – під час уроків або занять фізичного виховання у дитячому садочку.

2) Чим менша дитина – тим більший процес навч. РД.

3) Необхідно враховувати явище перенесення навичок.

4) Врахов. інд. особливостей.

5) Початкове вичення РД потрібно планувати на початку уроку; поглиблення навичок, можна планувати як в I-ий, так і в II-й частині занять.

Перерви між повтореннями мають суттєве значення для підтримання сформованої навички: спочатку – короткі, згодом можна триваліші. Контроль починає здійснювати вже під час перших спроб виконання. Оцінка виконання має бути позитивною, але потрібно вказувати недоліки виконання. Вимоги до оцінки менші, ніж для дорослих.

Лекція 4: Основи методики розвитку рухових якостей дітей ДВ та МШВ.

1. Передумови розвитку для дітей ДВ та МШВ.
2. Спрямованість розвитку РЯ дітей ДВ та МШВ.
3. Особливості методики розвитку РЯ дітей ДВ та МШВ.

① 5 основних якостей.

З м'язовою діяльністю пов'язано 3 рухові якості – сила, швидкість, витривалість. Гнучкість і спритність вимагають інших складових.

Значення розвитку у цих вікових періодах має свої особливості: специфічне завдання – розвиток цих якостей за допомогою фізичних вправ чи рухової діяльності.

Розвиток фізичних якостей (рухових) залежить від двох чинників:

- 1) природно-біологічних змін організму;
- 2) режим рухової активності.

② Наукові дослідження показали, що у дітей ДВ доцільно починати цілеспрямований розвиток вже з 3-річного віку.

У кожного року є своя специфіка у розвитку різних РЯ.

Діти 3-4 років – під час розвитку швидкості необхідно звертати увагу на розвиток швидкості реакції; частоти рухів у простих вправах;

- гнучкість – активні та активно-пасивні розтягування м'язів і зв'язок.
- спритність – формувати техніку виконання основних рухів і використовувати їх в основній діяльності.

Спеціальних тренувань для розвитку витривалості і сили не проводять. Ці якості будуть розвиватися на фоні рухової активності, яка здійснюється під час розвитку швидкості, гнучкості, спритності.

Діти 4-5 років – гнучкість, швидкість, спритність – аналогічне попередньому року.

Сила – розвив. у дрібних м'язах; м'язах, які керують діями кисті, стопи, гомілки, передпліччя.

Діти 5-6 років – сила: здатність розвивати досить тривалі, але невеликі за величиною напруження, точно дозовані м'язові зусилля. Витривалість розвивається через здатність тривалий час виконувати фізичні вправи, а не як розвиток спец. фіз. вправ.

Діти 6-7 років: швидкість розвивається через частоту рухів; спритність – через швидке реагування на зміну умов; сила – через силу великих м'язових груп ніг, рук, живота, спини, косих м'язів тулуба; витривалість – через тривалі прогулянки, пішохідні переходи, біг підтюпцем – тривалість 5-7 хвилин.

У дітей МШВ збільш. сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, що забезпечує виконання тривалішої і напруженішої рухової діяльності.

Швидкість – через одиночні рухи, частоту рухів.

7-9 років середній приріст частоти рухів від 0,3 до 0,6 рухів / сек.

9-10 р. – 0,1-0,2 рухів/сек.

11-13 р. – 0,3-0,4 рухи/сек.

Спритність у МШВ – через навчання складнокоординованих рухових дій.

У зв'язку з тим у МШВ спостерігається велика точність рухів у просторі і часі, у 9-10 досягає точності дорослих.

Точність м'язових зусиль мала. Серцево-судинна система недосконала і не може забезпечити роботи великої потужності, то сила розвивається через швидкість силових проявів.

7-11 р. – низькі показники м'язової сили. Силові і статичні вправи викликають швидку втому. Витривалість – великі темпи приросту витривалості до статичної роботи. Витривалість до динамічної роботи мала.

③ Для вибору методики розвитку РЯ необхідно звертати увагу на:

- Взаємозв'язок навантаження і відпочинку;
- Необхідність комплексного розвитку РЯ;
- Диференційований підхід.

Швидкість – трив. до 10 сек., інтенс. макс. і велика, відпочинок повний (2-3 хв.).

Для дітей 3 р. – біг з макс. інтенсивністю;

3 р. – 15 м, 4 р. – 20 м, 5 р. – 25 м, 6 р. – 30-35 м. Пауза, відпочинок.

Повтори: 3-4 р. – 3-4 рази, 5-6 р. – 3-5 разів.

Біг – швидкість вища за середню, 3-4 роки – 20-25 с, 5-6 р. – 30-35 с.

Для розвитку всіх РЯ ефективні рухливі ігри.

Спритність – 1) вправи з елементами новизни;

2) вправи з конкретним руховим завданням;

3) вправи на рівновагу;

4) вправи з регуляцією рухів у просторі і часі (естафети);

5) виконання дій в обидві сторони лівою і правою рукою.

Методи: повторно-рівномірні, ігровий, змагальний.

Гнучкість – вимоги до вправ:

1) чітке дозування навантаження;

2) не намагатися до надмірного розтягування зв'язок і м'язів.

Вправи: пружні рухи, махові; рухи, що виконуються з макс. амплітудою.

Легше витримують навантаження тазостегнові і гомілкостопні суглоби, плечові суглоби і хребетний стовп можуть бути легко травмовані.

Сила – вправи з невеликим обтяженням, ЗРВ з предметами (палиці, мішень з піском).

Для дітей МШВ – гумові амортизатори, набивні м'ячі, гантелі (500 г, 1 кг), вага власного тіла.

2-й підхід – підвищення моторної щільності занять. Стрибки на дільність метання (макс. амплітуда у суглобах).

Витривалість – збільшення тривалості занять (піші переходи, вправи спортивного характеру, довготривалі ігри).

Лекція 5. Організаційні форми ФВ дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Розрізняють ранкову гімнастику, фізкультхвилинку, фізкульт-паузу, коригуючу гімнастику.

Ранкова гімнастика знімає гальмівну дію сну, сприяє організованому включенню дітей у режим дня.

Фізкультхвилинка – спрямована на поліпшення працездатності дітей. Вона проводиться під час занять, як тільки у дітей помічається втома. Через 15-20 хв. У дітей переключається увага. Тому після першої ознаки втоми дають фізкультхвилинку, яка складається з 2-3-х ЗРВ, у яких задіяні важкі м'язові групи.

Заняття для молодшої групи 15-20 хв, середньої – 25 хв, старшої – 30 хв.

Фізкульт-пауза – проводиться між заняттями, у яких переважає розумова або ручна праця. Складається з 3-4-х ЗРВ, ходьби, короткочасного бігу чи підстрибувань на місці. Можна провести рухову гру середньої інтенсивності.

Коригуюча гімнастика - проводиться після денного сну. Має на меті те саме, що і ранкова гімнастика. Складається з ходьби, ЗРВ, короткочасного бігу, ходьби. У комплекс ЗРВ, на відміну від ранкової гімн., включають спец. вправи для виправлення пошкоджень або хиб постави і вправи для запобігання плоскостопості.

Крім цього, з дітьми дошкільного віку проводять заняття фізичного виховання – це основна форма організованого систематичного навчання дітей рухам. Вирішуються такі завдання:

- формування життєво важливих вмінь та навичок;
- формування знань, що пов'язані із заняттями фізичного виховання;
- сприяти розвитку рухових якостей.

2 рази на тиждень.

Фізичні вправи на прогулянці – 3 рази на тиждень, у дні, коли нема занять з фізичного виховання. Включають у себе основні рухи, рухові ігри, вправи із спортивним ухилом.

Пішохідний перехід проводиться з метою зміцнити здоров'я, закріпити рухові вміння і навички, сприяти розвитку загальної витривалості. 1 раз на тиждень.

У залежності від вікової групи тривалість різна: молодша група – в один кінець 10 хв, середня – 15 хв, старша – 20-25 хв, підготовча – 25-30 хв.

Крім того, відбуваються фізкультурні свята 2 рази на рік, з метою оцінки рівня засвоєння пройденого програмного матеріалу з ФВ.

Дні здоров'я – 1 раз на 3 місяці. У цей день якомога довше перебувати на свіжому повітрі, занять нема.

Фізкультурні розваги – прогулянки на гойдалки.

Для дітей МШВ: урок фізкультури, фізкультурно-оздоровчі заходи, в режимі робочого дня фізкультхвилинка на уроках, фізичні вправи і рухові ігри на перервах, щоденні фізкультурні заняття у групах робочого дня.

Позакласні форми занять: 1-4 класи – групи загальної фізичної підготовки, гуртки фіз. культури, загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи.

Лекція 6.

Методика проведення урочних форм занять дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку

План.

1. Характеристика урочних форм занять фізичними вправами.
2. Структура урочних форм занять та завдання їх частин.
3. Вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань під час проведення урочних форм занять.
4. Методи організації дітей та способи виконання вправ під час проведення урочних форм занять з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку застосовують різні форми організації занять фізичними вправами.

Основною формою роботи з фізичного виховання є урок фізичної культури, на якому учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум необхідних знань, набувають вмінь і навичок, що забезпечує їм потрібний розвиток, зміцнення здоров'я та участі у суспільно корисній праці.

Урок фізичної культури є обов'язковою для всіх учнів формою занять, що забезпечує необхідний мінімум знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою.

Вивчаючи на уроках різноманітні фізичні вправи, учні дістають перше уявлення про гімнастику, про різні види спорту, здобувають основні знання і навички у рухливих та спортивних іграх.

Оволодіваючи під керівництвом учителя різноманітними руховими діями, діти відчують, як збільшується їхня сила, зростає швидкість й витривалість при вихованні дедалі складніших фізичних вправ.

Усе це визначає відповідальну роль уроку в загальній системі фізичного виховання в школі.

Характерними ознаками уроку є:

1. Постійний склад учнів; клас-дитячий колектив, приблизно однорідний щодо віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я. Це зумовлює чітку організацію вихованців, можливість реалізувати вимоги, стабільність навантаження тощо.
2. Відповідність навчального матеріалу програмі з фізичної культури, та календарним планам, що забезпечує зв'язок та наступність уроків і дає змогу поступово розв'язувати завдання, поставлені на плановий період.
3. Сталий розклад занять, що забезпечує найсприятливішу для розв'язання завдань фізичного виховання школярів, систематичність навантаження і відпочинку.
4. Застосування різних методів навчання, виховання та організації учнів, перевірки і оцінювання навчально-виховного процесу.
5. Провідна роль учителя, який організує і спрямовує навчально-виховний процес.

Елементи змісту уроку можуть бути розподілені у часі і об'єднані у відповідну систему, яка забезпечувала б економне і продуктивне рішення поставлених задач. Взаємопов'язаний послідовний розподіл в часі усіх елементів змісту заняття називають ***структурою уроку***.

Урок фізичної культури складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворити відповідний емоційний стан.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різноманітну ходьбу з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її задачі - дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться на прикінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ : урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

Результати педагогічного процесу у фізичному вихованні залежить від якості учбової і виховної роботи, яка проводиться на уроці фізичної культури. Це досягається послідовним вирішенням задач, які лежать в основі кожного уроку.

Освітні задачі вирішуються в процесі навчання дітей фізичними вправами шкільної програми з фізичної культури. Послідовне вирішення освітніх задач приводить до систематичного, міцного і повного засвоєння всього учбового матеріалу програми. Для вирішення одних освітніх задач потрібно декілька уроків (серії уроків), а для вирішення інших одного уроку.

До освітніх задач відносяться також задачі, які допомагають дітям отримувати знання про фізичну культуру і спорт, збереження здоров'я, режимі дня, правильному диханню при виконанні фізичних вправ, про загартування та інше.

Вирішення освітніх задач йде паралельно з рішенням виховних і оздоровчих. На уроках фізичної культури вирішуються задачі розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Правильно побудовані і проведені уроки фізичної культури, у відповідних спортивних костюмах і взутті, необхідні санітарно-гігієнічні умови, уроки на відкритому повітрі- все це сприяє вирішенню оздоровчих задач.

Урок фізичної культури є педагогічним процесом, де обов'язково повинні ставитися і вирішуватися виховні задачі. На уроках виховується увага, дисципліна, воля, акуратність, а також почуття дружби, цілеспрямованості, самостійності.

За вирішенням освітніх задач уроки поділяються на типи: вступні уроки, уроки вивчення нового матеріалу, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані, у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач.

Для організації учнів на уроках фізичної культури застосовують методи: фронтальний, груповий, індивідуальний.

При організації уроку фронтальним і груповим методами завдання можна виконувати різними способами: одночасно усім класом, або групою, по чергово (по одному, два, групою), по змінам. (Можна дати таблицю-малюнок). Метод колового тренування застосовується тільки для вирішення задач фізичного розвитку.

Для кваліфікованого управління учбово-виховним процесом необхідно знати, продумати і засвоїти цілу систему управління, з'ясувати взаємообумовленість таких двох сторін у процесі навчання як зміст діяльності вчителя-викладача, так і діяльність учнів - навчання.

Побудову шкільного уроку фізичної культури визначають:

1. Вік і підготовленість учнів.
2. Реальні умови проведення уроку (місце, інвентар, температура, час проведення).
3. Тип уроку, його задачі.
4. План уроку.
5. Педагогічний досвід учителя, його теоретична і практична підготовленість.
6. Місце уроку в учбовому році і в системі уроків.

При збереженні загальноприйнятої трьохчасної структури і збереженні типових задач частин уроку, необхідно застосовувати різноманітні варіанти побудови уроку. Керівною установкою повинно бути: логіка розвертання і протікання фізіологічних і психологічних процесів, доцільний взаємозв'язок учбових задач, цілеспрямованість застосування засобів і методів організації учбового процесу.

Якість і ефективність уроку визначається активністю самих учнів, тобто їх діяльністю.

Діяльність учнів включає в себе:

- організацію своєї уваги для засвоєння керівної інформації учителя, його зауважень, допомоги товаришів;
- спрямованість їх уваги на показ вправ;
- безпосереднє виконання вправ;
- самоконтроль і самоперевірку своїх дій;
- обговорення з учителем і товаришами питань, які виникають при вирішенні задач уроку;
- саморегуляцію емоційних проявів.

Лекція 7. Особливості застосування вправ ігрового характеру у фіз. вихованні дітей ДВ та МШВ.

1. Характеристика вправ ігрового характеру.
2. Значення вправ ігрового характеру для вирішення завдань фізичного виховання у дітей ДВ та МШВ.
3. Набір вправ ігрового характеру для проведення їх з дітьми ДВ та МШВ.
4. Організація вправ ігрового характеру.
5. Регулювання навантаження під час проведення вправ ігрового характеру.

① До вправ ігрового характеру причисляють: ігри, естафети, протиборства, забави, хороводи, розваги.

Це пов'язано з особливостями в змісті перелічених фіз. вправ, а саме з наявністю або відсутністю сюжету, імпровізації в рух. іграх та змагальності.

Під сюжетом розуміють перебіг подій.

Гра відрізняється від інших вправ тим, що у ній є сюжет, а також наявність імпровіз. + змаг. хар-р.

а) гра – це змагально-сюжетна діяльність, яка регламентована правилами, що зумовлюють імпровізацію рухових дій. Ігрова діяльність гри передбачає наявність сюжету, імпровізації та змагань.

б) Естафета – це змагально-сюжетна діяльність, яка регламентована правилами, що забороняють імпровізацію рухових дій. Ігрова діяльність передбачає наявність сюжету, змагання, відсутність імпровізації.

в) протиборство - це змагальна діяльність, яка регламентована правилами, що зумовлюють імпровізацію рухових дій. Для ігрової діяльності хар-на наявність змагання та імпровізації, відсутність сюжету.

г) забава - це сюжетна змагальна діяльність, яка регламентована правилами, що забороняють імпровізацію рухових дій. Для ігрової діяльності хар-на наявність змагання та імпровізації, відсутність сюжету.

д) хоровод – це різновид забав, рухові дії під час проведення якого проходять під музичний чи пісенний супровід.

е) розваги – це незмагальна діяльність, яка здійснюється через довільну імпровізацію рухових дій. Ігрова діяльність передбачає наявність імпровізації та відсутність сюжету і змагань.

② Вправи ігрового характеру сприяють:

- 1) формування та вдосконалення рухових вмінь та навичок;
- 2) розвитку рух. якостей;
- 3) виховання позитивних моральних і вольових якостей;
- 4) високому емоційному задоволенню від рухової активності;
- 5) розумовому розвитку дітей.

Однак вправа ігрового характеру має своє значення у процесі фізичного виховання дітей ДВ та МШВ.

Забави застосовуються для вивчення з дітьми нових рухів, а гру – естафету – протиборство лише для вдосконалення вивчених рух. дій та розвитку рух. якостей.

Розвага сприяє реалізації творчої уяви дитини вияву інд. здібностей.

Хороводи формує почуття ритму у дітей.

③ Підбираючи вправи, слід керуватись двома вимогами:

- 1) вони повинні бути цікавими і
- 2) корисними для дітей.

Цікавими вправи ігрового характеру є тоді, коли дитина може зрозуміти їх зміст, тобто порядок перебігу подій, і правила, що зумовлюють рухові дії, а ігровий досвід не вичерпує дозволених правилами можливостей вдосконалення та імпровізації рухових дій.

Корисною є така вправа ігрового характеру, в якій дитина може правильно виконувати усі рухові дії, докладаючи при цьому макс. зусиль.

Підбираючи вправи ігрового характеру, необхідно враховувати:

- 1) рівень фіз. і розумового розвитку дитини;
- 2) рівень фіз. підготовленості;
- 3) обізнаність дитини з даною вправою;
- 4) досвід участі у ній.

Для дітей 3-4 років добираються вправи ігрового характеру з нескладним змістом і найпростішими рухами. Такі вправи повинні включати події, добре відомі дітям з оточення або за сюжетом казок, мультфільмів тощо. Малюків цікавить сам хід гри, а не її результат. Охоче наслідують дії тварин і птахів, тому з ними проводять забави і розваги. Сюжет забав повинен передбачати виконання дітьми однакових рухових дій. Бажано, щоби такі вправи супроводжувались віршованим текстом (вихователь), а діти лише наслідують дії, про які йдеться у вірші.

Діти 4 р. володіють набагато ширшим колом як рухів, так і образів. Їх починає цікавити наслідок рух. дій. Для них уже небагато, спіймають їх чи ні. Тому з ними починають проводити рухові ігри. Як правило, це ігри з ловінням, які супроводжуються віршами, діалогами. Закінчення діалогу є сигналом для виконання рухових дій.

Крім того, з дітьми починають проводити хороводи. Слова промовляють самі учасники.

З дітьми 5 р. можна проводити ігри, в яких ігрова діяльність передбачає вибір з кількох варіантів одного. З дітьми починають проводити протиборство. Кожен гравець уточнює свої дії з діями партнера.

З дітьми 7 р. проводять ігри, в яких необхідно узгоджувати свої дії з діями кількох партнерів. Починають проводити естафету.

З 8 р. доцільно проводити командні ігри, в яких не передбачена безпосередня боротьба. Кожен гравець повинен контролювати рухові дії як партнерів, так і суперників.

Вправи ігрового характеру для використання в різних організаційних формах фіз. виховання доцільно застосовувати, враховуючи показники моторної щільності та інтенсивності навантаж. За показниками моторної щільності ігри поділяються на:

- 1) ігри, в яких одночасно активізовані всі учасники (“День і ніч”);
- 2) активізовано половину учасників;
- 3) активізовано від 1 до 4 учасників (“Третій зайвий”);
- 4) кількість одночасно активізованих дітей змінюється.

На уроках бажано застосовувати ігри I і II групи.

За інтенсивністю навантаження ігри поділ. на:

- 1) зону низької інтенсивності – ЧСС до 130 уд/хв (забави, хороводи);
- 2) середня зона інтенсивності – 130-159 уд/хв;
- 3) велика зона інтенсивності – I група.

Ігри можна застосовувати у підготовчій, основній і заключній.

Організація включає:

- розподіл на команди, визначення ведучих;
- пояснення гри, керівництво грою.

ЛЕКЦІЯ 8

Методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі

План

1. Причини захворювань і засоби фізичного виховання.
2. Зміст та особливості застосування коригуючої гімнастики у фізичному вихованні школярів.
3. Зміст та особливості застосування дихальної гімнастики у фізичному вихованні школярів.
4. Зміст та особливості застосування циклічних вправ у фізичному вихованні школярів.
5. Зміст та особливості застосування загартовувальних процедур у фізичному вихованні школярів.

1. Причини захворювань і засоби фізичного виховання

У процесі фізичного виховання школярів важливе значення має використання засобів фізичного виховання не лише для вирішення освітніх чи виховних завдань, але й для зміцнення здоров'я учнів.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я під терміном “здоров'я” розуміється не лише відсутність хвороби, але й стан повного фізичного, біологічного, психічного та соціального благополуччя людини. В той же час, в значній мірі стан здоров'я дітей залежить від здатності організму боротися з тим чи іншим захворюванням.

Серед причин захворювань виділяють генетичну спадковість; вплив різних хвороботворних вірусів, інфекцій, бактерій; неправильний режим дня та режим праці і відпочинку; неправильне харчування; шкідливі звички. Однак різні діти, перебуваючи в тих самих умовах, мають різну схильність до захворювань.

Прихильники природних методів лікування прийшли до висновку, що здоров'я людини залежить від того наскільки свіжа і досконала за своїм складом кров, а також наскільки безперешкодно вона циркулює в тілі людини. В зв'язку з цим, можна виділити дві причини захворювань:

- порушення безперешкодної циркуляції крові в тілі людини;
- недосконалий склад кров.

Друга причина пов'язана з особливостями харчування, а тому не належить до системи фізичного виховання і не є предметом нашого вивчення. А от перша причина напряду пов'язана з особливостями функціонування опорно-рухового апарату, серцево-судинною, дихальною і видільною системами, які забезпечують рухову діяльність людини.

Дослідження показали, що на порушення безперешкодної циркуляції крові в тілі людини впливає:

- стан хребта;
- неповноцінне дихання і рухливість діафрагми;
- недостатня робота м'язів;
- зашлакованість організму.

2. Зміст та особливості застосування коригуючої гімнастики у фізичному вихованні школярів.

Спеціальні вправи для формування постави

Формування постави – це багатогранний і безперервний процес, який вимагає постійного контролю і самоконтролю за збереженням правильного положення тіла в різних умовах. Важливе місце в цьому процесі належить спеціальним вправам, які дозволяють досягнути тонкого відчуття положення як тіла в цілому, так і окремих його частин. Це вправи у вертикальній площині, вправи з предметом на голові, а також вправи в рівновазі.

Вправи у вертикальній площині – це вправи, які виконуються біля стіни з плінтусом шириною 3 см. Стати треба так, щоб торкатися стіни потилицею, лопатками, сідницями і п'ятками. Можна відійти від стіни, виконати якісь рухи і знову повернутися, щоб перевірити правильність постави.

До серії цих вправ можна додати вправи для самовитягування. Це “поза дерева” із статичних вправ.

Вправи з предметами на голові – це вправи, що допомагають закріпити навички правильного утримання голови і тулубу при виконанні різних видів ходьби, поворотів і вправ. У якості предмета можна використовувати мішечок з піском, дерев'яний кубик, кільце, на яке можна покласти набивний або звичайний волейбольний м'яч.

Найефективніший засіб формування постави – вправи в рівновазі. Намагаючись зберегти стійке положення при малій площі опори, людина набуває навички найбільш раціонального розташування частин тіла відносно спільного центру ваги.

Вправи у стані рівноваги є динамічні, статичні та змішані.

Динамічні вправи – це різні види пересування: кроком, бігом, стрибками, з поворотом, які виконуються на лавці, колоді чи якомусь іншому підвищенні.

Перешкодою під час пересування можуть бути палиця, скакалка, кубик та ін. Ці вправи можна виконувати з предметом на голові.

Статичні вправи – це різні види стійки: на двох ногах (на п'ятах або носках, в нахилі), на одній нозі в різних позах (вільна нога – вперед, назад, вбік), на колінах, на лопатках, на голові та ін.

Змішані вправи – це чергування динамічних і статичних вправ. Чим частіше змінюється положення центру ваги тіла, тим чіткіша виробляється координація рухів. Переходи від динамічних вправ до статичних повинні виконуватися швидко.

При виконанні вправ на рівновагу розвивається відчуття положення тіла в просторі, тренується вестибулярний апарат.

Групові вправи на рівновагу

У цих вправах збереження рівноваги ускладнюється тим, що воно залежить не лише від самого себе, але й від партнерів, тому весь час доводиться тримати під контролем стан рівноваги.

Основні принципи дозування фізичного навантаження у коригуючій гімнастиці

Проблема дозування вправ у коригуючій гімнастиці вимагає від учителя ретельності й неформального підходу. Набір вправ і кількість повторень істотно залежать від віку, статі, фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів, а також від того, в якій частині уроку вони виконуються – у підготовчій, основній чи заключній.

Оскільки основним завданням коригуючої гімнастики є формування правильної постави, то головним критерієм дозування навантаження і кількості повторень є симетричність напруження м'язів правої і лівої частин тулуба в процесі виконання вправ. Наприклад, з вихідного положення лежачи на животі дуже легко виконати 30 разів ножиці руками. Але у дитини з порушенням постави, особливо зі сколіотичним порушенням або сколіозом, часто вже після 10-ти разів проявляються перші ознаки втоми м'язів, тулуб набуває асиметричності. Одна рука і плече опускається, друга рука і плече задираються, ноги теж розташовуються одна вище, а друга – нижче. Вправу можна виконувати лише до появи перших симптомів втоми м'язів. Повторити вправу можна лише після відпочинку. Якщо перепочинку не робити, то слід виконати вправу з навантаженням на іншу групу м'язів. Потрібно врахувати, що найчастіше дитина не відчуває втоми на момент появи перших ознак асиметрії тулуба, тому не можна покладатися на її відчуття при дозуванні навантаження. Якщо допустити, щоб дитина продовжувала виконувати вправу після появи асиметричного положення, то це призведе до зростання порушення постави. Отже, вчитель повинен дуже уважно визначити допустиме навантаження для кожного учня персонально і навчити учнів прийомів самоконтролю за поставою під час виконання вправ.

Те саме стосується нахилів і поворотів (скручувань). Наприклад, якщо дитина має сколіотичну поставу, то треба дуже уважно слідкувати, щоб нахил вправо і вліво (чи поворот направо і наліво) був виконаний з однаковою амплітудою. Адже при такому порушенні постави нахил різний – дитина нахиляється нижче в той бік, де м'язи вкорочені, і менше в той, де м'язи розтягнуті. З метою корекції постави потрібно виконувати більшу кількість нахилів (скручувань) у бік, де м'язи розтягнуті. Коли ж проводяться заняття з групою, де є діти з різними порушеннями постави, тоді обов'язково давати однакову кількість повторень в один та інший бік, але необхідно зацентувати увагу дітей на тому, щоб амплітуда нахилів (поворотів) в обидва боки була однаковою.

Контрольні нормативи (тести) з коригуючої гімнастики

Учитель повинен систематично здійснювати контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів протягом вивчення матеріалу, оцінюючи кількість і якість виконання вправ, які входять до навчальної програми. Стан здоров'я на всіх етапах шкільного навчання має вирішальне значення для призначення рухового режиму. Вчитель здійснює підсумковий контроль з тем, виділених у програмі в якості контрольних нормативів (тестів). За результатами тестувань учитель виставляє оцінки.

Спочатку важко досягнути, щоб за 10-15 хвилин увесь клас пройшов тестування. Тому доводиться використовувати частину часу, відведеного на вивчення вправ у основній частині. Потреба у додатковому часі відпадає в міру набуття учнями навичок проходження тестувань.

Наведені нижче тести можуть послугувати за основу в оцінці ефективності занять коригуючою гімнастикою. У той же час кожен учитель може самостійно підбирати інші відповідні тести. Перевагою наведених тестів є те, що вони, як правило, не потребують складного обладнання і можуть з однаковим успіхом виконуватися на спортивному майданчику, в залі, а також у квартирі чи дворі за місцем проживання. Ще одна перевага рекомендованих тестів у тому, що вони наскрізні, тобто можуть успішно застосовуватися в усіх класах.

Комбінований тест на 60 секунд

В. п. – лежачи на животі, руки – вгору, ноги притиснуті до підлоги, п'ятки – разом. Піднявши верхній плечовий пояс, виконувати прямими руками ножиці з максимальною швидкістю протягом 30 сек. Наступних 30 сек за сигналом учителя виконавець, повернувшись на спину в упор лежачи на передпліччя, виконує ножиці ногами. Ноги прямі, ступню можна зігнути чи розігнути, але вона повинна бути напруженою. Тест (норматив) зараховується в тому разі, якщо учень під час виконання не перепочиває, не втрачає ритму і самоконтролює поставу. Контроль постави здійснюється за рівнем плечей. Мінімальна кількість рухів за 30 сек повинна бути не менша ніж 50. Учень повинен уміти пояснити, як правильно дихати під час виконання тесту, і вміти керувати диханням у процесі виконання.

Випрямлення ніг за 20 сек

В. п. – сидючи, зігнувши ноги, руки – на колінах. Протягом 20 сек у максимальному темпі випрямляти ноги вперед, не торкаючись підлоги. При випрямлених ногах прогнути спину, з'єднати лопатки, руки розвести в сторони (можна зігнути), ступня напружена.

Зараховується норматив при виконанні за 20 сек не менше 23 випрямлень ніг і самоконтролю постави за рівнем плечей. З часом додається вимога керування диханням у процесі виконання. Розучування тесту краще проводити в парях, коли партнер контролює поставу виконуючого.

Скочування м'яча з тулуба

В. п. – лежачи на животі, прогнутися, піднявши верхню частину тулуба. Ноги притиснути до підлоги, м'яч – вгору.

М'яч – за голову, відпустити його, утримуючи тулуб, так, щоб м'яч скотився до п'ят. Випростати вперед руки і взяти в партнера наступний м'яч, не розслабляючись, повторити вправу. Повторень повинно бути 6 – 10, залежно від віку та фізичної підготовленості учня.

Спроба зараховується лише тоді, коли м'яч скочується до п'ят, бо тільки тоді м'язи лівої і правої половини задньої поверхні тулуба напружені симетрично.

Вправу краще виконувати з набивним м'ячем. Вагу набивного м'яча слід підбирати індивідуально.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

а) В. п. – упор лежачи на колінах.

Згинання-розгинання рук виконувати в постійному темпі 6 і більше разів.

Старшим школярам, а також усім, хто має хорошу фізичну підготовку, можна виконувати вправу в максимальному темпі на час (10-30 сек).

Тест зараховується, якщо руки згинаються симетрично, тулуб напружений.

б) В. п. – упор лежачи.

Згинання-розгинання рук виконувати так, як у пункті “а”, але з прямими ногами. Якщо дитина має хорошу фізичну підготовку і їй не важко виконувати варіант “б”, але вона не вміє контролювати при цьому свою поставу, то при виконанні вправи в неї ліва і права частини тулуба або руки напружуються несиметрично. У такому разі обов'язково слід перейти на варіант “а” і навчити учня самоконтролю при виконанні вправи, а потім перейти до виконання варіанту “б”.

Утримування тулуба, лежачи на животі на кінці лавки

В. п. – лежачи на животі на кінці лавки, ноги зафіксовані, руки – за головою, кінець лавки – не вище талії, тулуб – вище горизонталі. Старші діти можуть утримувати тулуб з вантажем за головою (набивний м'яч, гантеля тощо). Діти, які не можуть так утримувати тулуб, або утримують його з порушенням симетрії тіла, повинні виконувати полегшений варіант цієї вправи – руки вздовж тулуба.

Тест зараховується, якщо учень може утримувати положення не менше 40 сек при симетричному напруженні правої і лівої частин тулуба.

Переступання через палицю, випрямляючи тулуб

В. п. – о.с., палиця – перед грудьми.

20 сек виконувати переступання через палицю однією ногою. Переступивши палицю, треба поставити ногу на стопу, випрямити тулуб, втягнути живіт і переступити ногою у зворотньому напрямку. Потім 20 сек виконувати переступання другою ногою, поставу контролювати за рівнем плечей. Тест зараховується, якщо при правильному виконанні учень за 20 сек. зробить не менше 12 разів.

Найчастіше однією ногою учень виконує більше переступань, ніж другою. Тому потрібно загострити увагу учнів на тому, що при виконанні цього тесту як домашнього завдання, вони мусять виконувати тією ногою, яка “відстає”, на одне-два переступання більше, ніж другою.

Присідання з предметом на голові (можна використовувати книжку)

Присідати потрібно 10 -15 разів. Спочатку руки тримати довільно, а згодом положення рук вказує вчитель (руки – за спину, в замок, в сторони, вперед і т.ін.). Якщо таке завдання легко вдається виконувати, то тест ускладнюється переступанням через перешкоду, поворотами, пересуванням приставними кроками чи просто заданим темпом.

Повзання по лавці на животі

В. п. – лежачи на лавці на животі, ноги прямі, гомілки не торкаються лавки, руки – вперед.

Взятися руками за лавку і підтягнутися, руки згинаються симетрично. Руки перехопити 3 – 6 разів. Для ускладнення тесту можна ногами утримувати м'яч. Ліва і права частина тіла повинні напружуватися симетрично.

Повзання по лавці на спині

В. п. – лежачи на лавці на спині, ноги прямі, підняті невисоко над лавкою, стопи взяти на себе, поперек притиснути до лавки, руки – вгору, взятися за лавку і симетрично, згинаючи руки, підтягнутися. Перехопити руки 3-5 разів. Прогин у поперек при виконанні вправи не повинен збільшуватися, напруження правої і лівої частини тулуба повинно бути однаковим.

Розвантаження хребта

Хребет відіграє ключову роль в організмі людини і є показником її здоров'я та досконалості. Фізична витривалість, яка значно важливіша навіть за м'язову силу, залежить головним чином від стану хребта. Є навіть вислів, що кожна людина молода настільки, наскільки молодий її хребет [3].

Хребет – це основа скелету, він надає тілу потрібної форми. До хребта прикріплюються пласти великих і малих м'язів і здійснюється зв'язок спини і живота, призначених для утримання тіла у вертикальному положенні, а всіх життєво важливих органів – на своїх місцях. В середині хребта знаходиться спинний мозок, який є центром обширної і розгалуженої сітки рухових і відчуттєвих нервів, які знаходяться в усіх частинах тіла. Завдяки цим нервам ми одержуємо задоволення і відчуваємо біль. І тільки сильний, гнучкий і розтягнутий хребет дозволяє кожному нервові функціонувати нормально.

Хребет, який “осів” або вкоротився, має меншу відстань між хребцями, котрі через це стискають (защемлюють) нерви, які виходять через отвори хребцевих дуг. Коли защемлюються нервові волокна у верхній частині шиї або біля основи голови, то в людини можуть з'явитися сильні головні болі. Затискування нервових волокон на 2,5 см нижче основи голови призводить до розладів зору. Защемлення нервів у грудній області, які йдуть до шлунка та інших органів травлення, викликає розлад цих органів. Защемлення нервових волокон, розташованих трішечки нижче, може вразити кишки або нирки. Кожен, хто змушений багато говорити, як, наприклад, учитель, ризикує перенапружити свій голос і втратити його, якщо не подбає про добру поставу, аби розслабити м'язи шиї та плечей. Немає такої частини тіла, на котру не діяла б якимось чином хребтова нервова система. Тому якщо хребет викривляється і вкорочується, то це згубно впливає на кістки скелету, м'язи і зв'язки видовжуються або вкорочуються, внутрішні органи зміщуються, захворює весь організм [9].

Вивчення структури хребта дало змогу розробити вправи, які забезпечують усі стискування і розтягування, необхідні для повного відновлення його функцій. Було встановлено, що ці нескладні вправи призводять до відновлення (збільшення) товщини міжхребцевих дисків, зростання пружності зв'язок, зменшення вірогідності защемлення нервів, відновлення нормального циркулювання крові та лімфи в зоні хребта, збільшення гнучкості хребта і покращення загального стану здоров'я [3, 7, 14].

Учителі фізкультури і валеології повинні сформулювати в учнів тверде переконання, що для збереження доброго стану здоров'я кожній людині щоденно, незалежно від віку і роду занять, необхідні

спеціальні вправи на розвантаження хребта. Достатньо щодня приділити 5 – 7 хвилин виконанню наведених нижче вправ.

Вправи на розслаблення (розвантаження) хребта слід виконувати на кожному занятті з фізкультури, хореографії чи ритмічної гімнастики. Потрібно домогтися того, щоб учні обов'язково включали їх у свої комплекси при самостійних заняттях фізичними вправами вдома.

Особливо ефективно виконувати вправи на розслаблення хребта з вихідного положення лежачи, стоячи на колінах чи під час звисання.

3. Зміст та особливості застосування дихальної гімнастики у фізичному вихованні школярів.

Навчання правильному диханню, формування навичок свідомого керування диханням є дуже важливою формою фізичного виховання дітей, особливо дітей зі слабким здоров'ям [7,8,11,13,31].

Дихання – широкий та надійний канал проникнення наших вольових зусиль у вегетатику, ефективний шлях підпорядкування її своїй волі, свідомості. Воно тісно пов'язане з найтоншими вегетативними процесами в організмі. Разом з тим, процесом зовнішнього дихання (газообміном на етапі “зовнішнє середовище – легені – кров”) можна керувати через скелетну дихальну мускулатуру. Свідомі впливи на вегетативні процеси через дихання, таким чином, теж опосередковані скелетною мускулатурою. Тому і в даному випадку вихідною ланкою в підпорядкуванні вегетатики свідомості є моторна система [10, 16, 19, 30].

Виявивши практичним шляхом, що від того, як дихає людина, значною мірою залежить її здоров'я, що за допомогою дихання можна свідомо впливати на внутрішні органи, йоги створили струнку й дуже різноманітну за цільовими призначеннями систему дихальних вправ – пранаям. І немає анітрохи перебільшення в їхньому твердженні, що правильно поставлене дихання цілюще впливає на здоров'я і продовжує життя.

Існує досить багато захворювань, виникнення яких пов'язане з порушенням дихання. Досліди, проведені у Державному інституті вуха, горла і носа, показали, що при порушеннях зовнішнього дихання безпосередньою причиною захворювань є не киснева недостатність і погіршення газообміну, а неправильний режим дихання. Хибний режим зовнішнього дихання спричиняє розлад функцій різних органів. Головним і найсерйознішим наслідком порушення дихання часто є розладнання діяльності серця, шлунка, нирок. А як шкодить здоров'ю, особливо дітей, зовсім безневинне, на перший погляд, порушення природного способу дихання через ніс і заміна його диханням через рот (при непрохідності носа)! У таких дітей різко погіршується фізичний і психічний розвиток. Шкідливий вплив неправильного дихання в таких випадках настільки значний, що змінюється навіть зовнішній вигляд і поведінка дітей: вони стають блідими, кволими, вередливими. Дихання через рот порушує нормальний розвиток скелету обличчя, погіршує розвиток грудної клітки, функцію кишково-шлункового тракту, нерідко призводить до розвитку недокрів'я, значного похудіння.

Якщо порушення зовнішнього дихання може спричинити багато захворювань, то його нормалізація є ефективним засобом загального фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, а тому певні дихальні вправи можна використати і для лікування деяких захворювань. Слід відзначити, що механізми фізіологічної дії дихальних вправ дуже складні й ще не вивчені до кінця.

Кожна людина може навчитися правильно дихати, контролювати і зберігати дихання в нормі навіть у момент сильного напруження за допомогою вольового керування зовнішнім диханням.

Діти запам'ятовують дихальні вправи і набувають навичок вольового керування диханням значно швидше, ніж дорослі. Але якщо заняття стають нерегулярними, то вони так само швидко втрачають одержані навички.

Основна мета наведеної нижче групи вправ полягає в забезпеченні нормального співвідношення вуглекислого газу і кисню в системах організму і тканинах. Якщо є відчуття, що дихається легко, то цієї мети досягнуто. Коли після видиху застосовується затримка дихання (апное) для тренування стійкості організму до гіпоксії (зниження вмісту кисню в тканинах і крові), то слід орієнтуватися на відчуття, що певна доза апное (2 - 4 сек) не потребує вольових зусиль, а сприймається у спокої і в русі (наприклад, на прогулянці), як приємне й комфортне відчуття, і не викликає навіть натяку на задуху, коли вже треба дихати через рот і різко частішають вдих та видих.

Мають рацію ті, хто стверджують, що шкідливою є гіпервентиляція легенів (невиправданий потребою організму надлишок кисню), і ті, хто вважає, що шкідлива й гіпоксія (киснева заборгованість). Тільки нормальне співвідношення кисню і вуглекислого газу в крові сприятливе для організму.

Надійним показником такого співвідношення є відчуття комфорту (легко й приємно дихається) як у спокої, так і під час виконання фізичної і розумової праці. Фізіологи і медики довели, що для збереження здоров'я і підвищення працездатності дуже важливо розвивати стійкість організму до кисневої заборгованості. Спеціалісти пропонують цю стійкість вдосконалювати та підвищувати вольовою затримкою дихання у вправах або поверхневим диханням у побуті чи динамічними фізичними вправами (ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, ігри, туризм). Найнеприйнятнішим способом досягнення цієї мети є вольова затримка дихання до межі можливого, а також поверхнєве дихання під час фізичного навантаження, оскільки вольова затримка дихання виключає природний спосіб контролю – автоматизм самого організму.

Виховання навичок вольового керування диханням починають із знайомства учнів з основними типами дихання: черевним, грудним і повним, далі освоюють кілька дихальних вправ, які покликані допомогти учням протягом тривалого часу підтримувати хорошу працездатність при різних видах діяльності.

Тест. Перевірка стійкості організму до кисневої заборгованості

Перед освоєнням наведених нижче дихальних вправ треба провести тестування кожного учня на стійкість його організму до кисневої заборгованості. Рекомендується перевіряти цей показник не рідше одного разу в місяць. Під впливом регулярних занять дихальними і фізичними вправами цей показник неухильно поліпшуватиметься. Зазначимо, що коли невольова затримка дихання після неглибокого видиху (поки приємно) досягає 40 –60 сек, це означає, що співвідношення кисню і вуглекислого газу в організмі в межах норми.

Методика визначення показника стійкості організму до кисневої заборгованості (ПСОКЗ) така. Порахуйте пульс протягом однієї хвилини. Потім після вдиху видихніть і затримайте дихання, поки буде не важко (при цьому затисніть пальцями ніздрі). Дані пульсу і апное (в секундах) запишіть у вигляді дробу пульс /апное (наприклад, так: 80 / 40 = 2).

Чим менший одержаний показник, тим стійкість організму до кисневої заборгованості краща.

Далі виконайте десять присідань або десять вставань зі стільця (залежно від загального стану організму). Темп рухів середній – протягом секунди виконайте присідання і під час наступної секунди – вставання. Видихати – під час вставання. Виконавши завдання, відпочиньте, сидячи 4 хвилини, спокійно подихайте. Потім порахуйте пульс і визначте апное. Якщо показник буде менший від первинного, виявленого у спокої, то це означатиме, що стійкість організму до кисневої заборгованості під впливом тренування зростає. Якщо ж показник після відпочинку збільшується, слід тимчасово зменшити фізичне навантаження, а іноді порадитися з лікарем стосовно загального стану здоров'я.

Оскільки киснева заборгованість негативно впливає не лише на різні відділи центральної системи, а й на всі функції організму, необхідно поліпшувати ПСОКЗ, тренуючи дихальні м'язи (міжреберні, діафрагму і черевний прес), відновлюючи механізм нормального (природного) дихання і регулярно виконуючи повне фізичне навантаження (ходьба, біг, ігри, різноманітні фізичні вправи).

Зменшення ПСОКЗ залежить в основному від поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем, що необхідно і для підтримання відносної сталості життєво важливих фізіологічних функцій організму (гомеостазу).

Дихальні вправи

Виховання навичок вольового керування диханням починають зі знайомства з основними типами дихання.

Черевне (діафрагмальне) дихання

При вдиху живіт випинається, передня стінка його утворює гірку. При видиху – навпаки: живіт втягується й утворюється впадина. Тривалість дихальних фаз становить 2-4 секунди і збільшується поступово. Найлегше черевне дихання проводити, лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах. Однак цьому типові дихання треба навчитися також сидячи і стоячи. Ним найзручніше дихати у спокої. При цьому ритм дихання зменшується до 6 – 10 разів на хвилину, що благотворно діє на врівноваження нервових процесів (збудження і гальмування).

Грудне дихання

При вдиху грудна клітка піднімається, на видиху – опускається, а дихальні м'язи розслаблюються. У момент вдиху і видиху передня стінка живота залишається нерухомою. Тривалість дихальних фаз невелика і постійно збільшується.

Гармонійне повне дихання

Після засвоєння черевного і грудного дихання слід оволодіти гармонійним повним диханням (ГПД), коли в процесі вдиху й видиху беруть участь усі дихальні м'язи (діафрагма, міжреберні м'язи і черевний прес).

Цикл ГПД включає такі фази:

- 1 – вдих;
- 2 – пауза, яка є переходом до видиху;
- 3 – видих;
- 4 – пауза, яка є переходом до нового вдиху.

Найкраще набувати навичок ГПД, сидячи зручно на стільці, прихилившись до спинки. Сидіти не напружено, шию тримати вертикально, плечі злегка опустити. При вдихові повітрям спочатку наповнюються нижні відділи легенів, живіт випинається, як при черевному диханні. Потім повітрям послідовно піднімаються грудна клітка, плечі й ключиці. Не дихати, поки приємно. Повний видих виконується в такій самій послідовності: поступово втягується живіт, опускаються грудна клітка, плечі й ключиці. Не дихати, поки приємно.

Дихальні вправи в заданому режимі повторюють кілька разів. Тривалість фаз вдиху, видиху і пауз діти регулюють, контролюючи їх тривалість шляхом підрахунку.

Повне дихання сприяє значному збільшенню рухливості діафрагми. Під час вдиху вона опускається, знижуючи внутрішньогрудний і підвищуючи внутрішньочеревний тиск, а під час видиху – піднімається, підвищуючи внутрішньогрудний тиск. У цьому проявляється так званий “грудно-черевний насос”. Не випадково “грудно-черевний насос”, створюючи від’ємний тиск у грудній порожнині, поряд з “м’язовим насосом” відноситься до факторів, які сприяють підтримці достатнього повернення венозної крові до серця.

У результаті цього легені й серце здійснюють дихання і кровообіг з меншим напруженням, оскільки певну частину цієї роботи бере на себе діафрагма.

В основі повного дихання лежить правильне виконання заданого дихального циклу з певним співвідношенням тривалості вдиху (секунди або рахунок) до тривалості видиху. Цикл повного дихання (ЦПД) для зручності можна виразити такою формулою: ЦПД = 4 (2) / 4 (2), яка означає, що вдих триває 4 сек (або на 4 рахунки), пауза на вдихові триває 2 сек, видих продовжується 4 сек, а пауза видиху – 2 сек. Цифри в дужках показують тривалість паузи в кінці вдиху і видиху. Тривалість паузи залежить від типу дихання. Вона необхідна для того, щоб уникнути гіпервентиляції, пов’язаної зі збільшенням у крові кількості вуглекислого газу і перезбудженням дихального центру. Невеликі затримки дихання на вдихові регулюють ступінь збудження дихального центру.

Величину навантаження при виконанні дихальних вправ можна регулювати так:

- 1 – поступовим збільшенням тривалості вдиху і видиху;
- 2 – збільшенням кількості повторень заданих режимів дихання;
- 3 – збільшенням тривалості пауз на вдиху і видиху.

Щоб уникнути напруження і втоми, рухи передньої стінки живота і грудної клітки виконуються з малою амплітудою.

Гармонійне повне дихання використовується для виконання двох наступних вправ.

Видих ривками (провітрювання легень)

Якщо доводиться довго сидіти, то слід через кожні 2-3 години провітрювати легені особливим видихом – 2-3 рази під час продовженого видиху треба вимовляти “фу-фу”, кожного разу сильно втягуючи живіт.

Вдих на позіханні

Якщо немає можливості здійснювати прогулянки (3-5 км), то кінце необхідно 3 рази в день подихати біля відчиненого вікна 10-12 разів особливим способом. Цей спосіб полягає в тому, що ви дихаєте гармонійно повним диханням, але виконувати вдих треба ніби позіхаючи із закритим ротом. Після подовженого видиху слід не дихати доти, доки приємно і легко. Збільшувати кількість таких вдихів до 20 можна лише за умови, що ця кількість повторень не викликає запаморочення. Якщо таке відчуття буде, то це означає, що мозок тривалий час не одержував достатньої кількості кисню. Нормальне забезпечення мозку киснем відновлюється через 5 – 12 днів після оволодіння вдихом на позіханні.

Тренування економного дихання

Поступове збільшення тривалості вдиху виконується без будь-якого напруження (“тонким струменем”). Видих здійснюється активно. Тренування виконується в добре провітрюваній кімнаті у положенні сидячи (за наведеною нижче таблицею). Виконання цієї вправи веде до економного режиму дихання, яке характеризується зниженням надмірної вентиляції легень. Зниження напруження вентиляції легень у спокої, збільшення резерву вдиху і видиху, покращення бронхіальної прохідності створює сприятливі умови для раціонального дихання не лише в спокої, але й при розумовій і фізичній діяльності.

Таблиця 1.

Тривалість фаз економного дихання (в секундах) [7].

Фаза дихання	Номер завдання						
	1	2	3	4	5	6	7
Вдих	4	4	3	3	2	2	2
Пауза	2	2	2	2	2	2	2
Видих	4	5	6	6	8	8	8
Пауза	2	2	2	3	3	4	5
Всього	1	1	1	1	1	1	1
	2	3	3	4	5	6	7

У таблиці сім завдань. Починати виконувати завдання слід з першого, переходячи до наступного тільки тоді, коли завдання, що засвоюється, виконуватиметься легко, невимушено і без зусиль протягом тижня. Перші чотири завдання треба виконувати 2 – 4 рази підряд, а наступні по 1 – 3 рази, збільшуючи кількість повторень у залежності від самопочуття. Завдання за таблицею 1 слід повторювати кілька разів на день до приймання їжі.

Коли кожне завдання буде добре засвоєне, можна виконувати всі завдання підряд по одному разу. Якщо ПСОКЗ поліпшився, то всі завдання можна повторювати і більшу кількість разів.

Наведені вище дихальні вправи допоможуть поступово здійснити перехід від вольового повного дихання до мимовільного, що є показником міцності сформованого в учнів навичку.

Виконуючи дихальні вправи, слід дихати через обидві ніздрі, без напруження. Вдих безшумний, але глибокий. Під час затримки дихання (пауз) не повинно бути напруження зв'язок.

Найтипovішими помилками під час навчання повного дихання є необгрунтовано тривалі затримки дихання, надмірне подовження видиху, дискоординація між різними групами дихальних м'язів при виконанні повного дихання, необгрунтоване збільшення глибини дихання.

При виконанні дихальних вправ з помилками у деяких учнів можуть виникнути неприємні відчуття, стан дискомфорту і напруження. Іноді може з'явитися легке запаморочення. Це означає, що дихальні вправи виконуються надто інтенсивно, багато повітря проходить через легені, видихається багато вуглекислого газу, внаслідок чого збіднюється кров на цей важливий компонент.

Можлива й інша помилка. Раптом у дитини з'явилось відчуття нестачі повітря або бажання позіхнути. Причина в тому, що вона робить надто тривалі видихи або затує паузи. В організмі при цьому накопичується вуглекислий газ і зменшується кількість кисню. Не можна допускати, щоб цей стан продовжувався довго. Потрібно припинити заняття. Запаморочення, відчуття нестачі повітря, бажання позіхнути майже відразу проходять. Після невеликого відпочинку тренування можна продовжити, але обережно.

Керування диханням під час виконання вправ

Після того, як учні оволодіють навичками повного дихання у спокої, їх вчать керувати диханням при ходінні, бігу і т.ін. При цьому треба враховувати, що ритм дихання рефлекторно впливає на темп руху. Особливо чітко вираженим є зв'язок дихання з рухами при ходінні, бігу, плаванні, пересуванні на лижах, бігові на ковзанах та ін. Для позначення потрібного поєднання режиму дихання і рухів використовується термін “руховий дихальний цикл” (РДЦ).

Співвідношення між фазами дихання і руху для зручності можна виразити так:

де числівник вказує на тривалість фази вдиху і видиху, а знаменник – на кількість рухів, які здійснюються під час вдиху і видиху.

При виконанні циклічних вправ можна рекомендувати таке узгодження дихання з рухами тіла. За одну фазу руху зручно приймати кратне число рухів (два, чотири, шість кроків, два, чотири підскоки

та ін.). При ходінні, підскоках, стрибках на місці й зі скакалкою, бігу і плаванні на кожний дихальний цикл припадає 4-6 рухів: 2-3 під час вдиху і 2-3 під час видиху. Співвідношення між дихальним циклом і фазами руху залежить від частоти рухів. При повільному темпі на кожний дихальний цикл робиться 6-8 рухів: 3-4 на вдих і 3-4 на видих. При швидкому темпі за час одного дихального циклу учень може зробити лише 2-4 кроки. Незважаючи на зміну співвідношення дихальних фаз і рухів, дихання повинно бути неперервним, а оптимальна глибина дихання дорівнювати 40–60 % життєвої ємності легенів.

Глибину дихання приблизно можна визначити так: слід зробити максимально глибокий вдих і видих, як при визначенні життєвої ємності легенів, а потім дихати так, щоб амплітуда дихальних рухів грудної клітки становила приблизно половину або трохи менше максимальної.

Навчаючи школярів погоджувати дихання з рухами при виконанні циклічних вправ, треба враховувати, що у дітей навіть одного віку і статі відмінності в частоті дихання значно більші, ніж у темпі рухів.

Мобілізуюче та заспокійливе дихання

Дихальні вправи мають не лише загальнооздоровчий вплив на організм людини. На сьогодні уже вивчено фізіологічний механізм впливу дихання на функціональний стан нервової системи, тонуус кори головного мозку та емоційний стан.

Встановлено, що глибоке дихання знижує збудливість деяких нервових центрів.

Вкорочений видих і подовжений вдих застосовують як мобілізуючий прийом, а подовжений видих і вкорочений вдих – як заспокійливий, розслаблюючий прийом.

Мобілізуюче дихання полягає у продовженні вдиху і пропорційно до нього – паузи. Пауза робиться після вдиху. Схема мобілізуючого дихання: 2 (2) + 2; 4 (2) + 4; 4 (2) + 5; 4 (2) + 6; 4 (2) + 7; 4 (2) + 8; 8 (2) + 5; 9 (4) + 5; 10 (5) + 5, де перша цифра – тривалість вдиху в секундах, друга – тривалість паузи, третя – тривалість видиху [32].

Заспокійливе дихання характеризується поступовим подовженням видиху доти, доки він не стане вдвоє довшим за вдих. Пауза робиться після видиху. Тривалість паузи після видиху дорівнює половині тривалості вдиху, яку надалі слід пропорційно подовжувати.

Приблизна схема цього варіанту дихання: 2 + 2 (2); 4 + 4 (2); 4 + 6 (2); 4 + 7 (2); 4 + 8 (2); 4 + 9 (2); 5 + 9 (3); 5 + 9 (2); 5 + 10 (2); 6 + 10 (3); 7 + 10 (3); 8 + 10 (3); 9 + 10 (4); 10 + 10 (5), де перша цифра – тривалість вдиху в секундах, друга – тривалість видиху, третя – тривалість паузи [32].

Мобілізуючі дихальні вправи доцільно застосовувати в ранковій гімнастиці й у підготовчій частині уроку перед виконанням вправ, а заспокоюючі дихальні вправи застосовуються після виконання інтенсивних і напружених вправ у заключній частині уроку, а також перед сном з метою заспокоєння, зниження збудливості нервових центрів і ліквідації кисневої заборгованості.

ЛЕКЦІЯ №9-10.

Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.

План.

1. Законодавче та програмно-нормативне забезпечення процесу фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.
2. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку:
 - 2.1. Завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
 - 2.2. Анатомо-фізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку.
 - 2.3. Рекомендації з організації та проведення уроків фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.
 - 2.4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів середнього шкільного віку.
3. Завдання та особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку:
 - 3.1. Завдання фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
 - 3.2. Анатомо-фізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку.
 - 3.3. Рекомендації з організації та проведення уроків фізичної культури з учнями старшого віку.
 - 3.4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів старшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания. Учебн.для инс-в физ. культуры \ Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2- е, Т. П- М.: Физкультура и спорт, 1976, - С. 139 - 194.
2. Физическая активность человека \ Бальсевич В. К. , Запорожанов В.К. : Здоров'я, 1987, - С. 194- 197.
3. Основи теорії і методики фізичного виховання \ За ред. М. Є. Догадіна: Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. інст- в-К.: Рад. школа, 1967.-С.214, 218-219, 227-230.
4. Основи теорії та методики ФВ \За ред. М.Є.Догадіна: Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів. -К.: Рад. школа, 1967.-С. 219, 214-215, 230-231.
5. Физическая активность человека \ Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. - К.: Здоров'я, 1987.-С. 197-201.
6. Теория и методика ФВ: Учебн. для ин-тов ФК \ Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д.Новикова. -Т.П. - М.: ФиС. 1976. - С. 139 - 170.
7. Основы теории и методики ФК: Учебн. для техн. физ. культуры \ Под ред. А.А.Гужаловского. -М.: ФиС, 1986. - С. 219 -262.

1. Процес фізичного виховання школярів спирається на широку законодавчу і програмно-нормативну базу. Серед найважливіших законодавчих актів необхідно назвати Конституцію України.

В статті 3 зазначається, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визначаються в Україні найвищою соціальною цінністю.

Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту (стаття 49). Основні права і свободи громадян України уточнені і конкретизовані в багатьох законах України. Для фахівців у галузі фізичної культури надзвичайно важливий “Закон України про фізичну культуру і спорт”, який визначає загальні правові, соціальні, економічні і організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні.

В законі (стаття 4) вказується право громадян на заняття фізичною культурою і спортом стаття 12 говорить про те, що фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм.

В середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури обов'язкові і проводяться не менше трьох разів на тиждень. (Закон прийнятий у 1993 році, але ця вимога ще і сьогодні не у всіх школах виконується).

Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури, а також організують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Місцеві органи державної виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів з відповідних бюджетів.

Серед найважливіших законодавчих актів три назвемо Закон України “Про освіту”, Цільову комплексну програму “Фізичне виховання - здоров’я нації”, Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Програмну нормативну базу процесу фізичного виховання школярів складають державні програми з фізичної культури для учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи, державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Необхідно зазначити, що крім державних програм загальноосвітні школи можуть реалізувати процес фізичного виховання учнів за регіональними або авторськими програмами.

2.1. В ході занять фізичними вправами з дітьми середнього шкільного віку вирішуються наступні завдання:

- 1) Подальше зміцнення опорно-рухового апарату, органів систем кровообігу і дихання, більшу увагу слід звернути на зміцнення м’язів спини та живота для підтримання правильної постави, особливо в період швидкого росту дитини.
- 2) Оволодіння сучасною технікою бігу, стрибків, метань, пересування на лижах, плавання та ін. (відповідно до вимог програми), вмінню застосовувати ці дії в умовах ігор, змагань і в повсякденному побуті.
- 3) Сприяти гармонійному розвитку рухових якостей в їх єдності, особливо спритності і бистроти, формуванню вольових, моральних та естетичних якостей.
- 4) Подальше поглиблення знань з питань фізичної культури і спорту: про особисту і суспільну гігієну тощо.
- 5) Закріплення гігієнічних навичок та розширення кола організаційних і громадсько-педагогічних умінь у галузі фізичної культури та спорту.

2.2. Середній шкільний вік співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму. В цей час остаточно формується моторна індивідуальність, притаманна дорослій людині. Для підлітків характерне погіршення рухових координацій при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. В сфері психіки іде складний процес становлення характеру, формуванню інтересів, схильностей, смаків.

Підлітковий вік - період максимальних темпів росту всього організму, відповідальний етап не тільки біологічного дозрівання, але і соціального росту особистості дитини. В цей період відбувається ріст самосвідомості, здійснюється перехід від конкретного способу мислення до абстрактного. Швидко розвивається друга сигнальна система, зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навичок. Посилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. При цьому гальмівна функція кори великих півкуль головного мозку. Підліток набуває здатність до свідомого гальмування тої чи іншої дії, при цьому його неврівноваженість зростає. Це знаходить прояв в різних змінах настрою, конфліктах з вихователями, батьками та іншими дорослими. Ці особливості психіки слід враховувати при організації фізичної активності. Слід заохочувати їх прагнення до самоствердження через сферу занять спортом та фізичними вправами. Крім цього необхідно формувати розуміння громадської важливості високого рівня їх здоров’я.

При ФВ підлітків необхідно враховувати і деякі особливості морфофункціональної організації.

У середньому шкільному віці дитина росте посилено. Приріст доходить до 6 см на рік, переважно за рахунок нижніх кінцівок. Процес скостеніння триває. Слід пам’ятати, що надмірні навантаження можуть уповільнити ріст трубчастих кісток в довжину, що негативно впливає на збалансованість ритму росту дитини. До суттєвих змін функцій різних органів і систем можуть привести порушення постави, якщо не здійснювати постійного контролю за позою підлітка і не забезпечувати зміцнення м’язів.

Відносне відставання росту м’язів від росту кісток, а також нестійкість нервової системи приводить до погіршення координації рухів.

Внаслідок посиленого росту трубчастих кісток м’язи витягуються. У зв’язку з енергійним розвитком серця, просвіти кровоносних судин відносно об’єму серця зменшуються, кров’яний тиск підвищується. До мозку припливає недостатня кількість крові, що приводить до прискореного серцебиття, запаморочення, а іноді і до непритомності. Ці явища різкіше проявляються у дівчаток у

зв'язку з швидким формуванням їх організму. Цей вік характеризується підвищеною збудливістю нервової системи, швидкою стомлюваністю, різкою зміною настрою.

При діях надмірних або монотонних навантажень у підлітків розвивається різко окреслене гальмування, що слід враховувати при виконанні дітьми цього віку навантажень, зв'язаних з проявом витривалості і урізноманітнювати їх.

В підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидко-силових здібностей.

При цьому базовим елементом комплексу фізичних якостей є бистрота. Бистрота і швидка сила найбільш інтенсивно розвивається. Власне в цьому віці сенситивні періоди розвитку цих якостей.

Процес наростання сили проходить по різному у хлопчиків і дівчаток, а тому заняття мають бути диференційованими.

Головну увагу учнів треба зосереджувати на вивченні техніки рухів, використовуючи також вправи на розвиток сили і витривалості.

У підлітковому віці поступово, на сонові різнобічної загальної фізичної підготовки, впроваджується спортивна спеціалізація, суттю якої є спортивно-технічна підготовка з видів спорту, які не вимагають великих напружень.

Фізична активність підлітка реалізується перш за все в організованих формах - на уроках фізкультури, фізкультпаузах, під час активного відпочинку, турпоходів і т.п.

2.3. Біологічні і психологічні особливості дітей середнього шкільного віку визначають особливості методики проведення уроків:

1. Переважно груповий та індивідуальні методи організації учнів під час розв'язування освітніх завдань ФВ і фронтальний та позмінний - при роботі над спеціальним розвитком рухових якостей та виконанні загальнопідготовчих вправ. Спеціально розвивати силу, витривалість, гнучкість і вміння розслабляти м'язи в цьому віці доцільніше, застосовуючи фронтальну та позмінну організацію учнів. Це полегшує контроль і регулювання навантаження, збільшує щільність заняття і забезпечує організованість класу. Слід працювати і над розвитком сили у дівчат.

2. Оволодіння основами сучасної техніки бігу, стрибків, метань, плавання і т.п., а також уміння застосовувати цю техніку в різних умовах вимагає, щоб вчитель дав учням необхідну суму знань. Це досягається широким викорисатнням методу пояснень і бесід, використання розчленовано-акцентованого показу, наочних посібників, орієнтирів та інших методів і засобів навчання. Групові ігри відходять на другий план, їх замінюють командні і підготовчі до спортивних. Основний зміст цих ігор - розвиток рухових та вольових якостей: сили, бистроти, спритності, сміливості тощо. В ході ігор найкраще формуються вольові і високі моральні якості. Ці ігри дають можливість вивчити позитивні і негативні сторони фізичної, маральної та вольової підготовленості учнів.

3. Широке використання змагального методу навчання і стимулювання до прояву ними наполегливості, завзятості, сили, швидкості та інших якостей. Враховуючи силу впливу змагального методу та ще недостатню технічну підготовленість учнів, слід проводити змагання та правильність техніки рухів.

4. Продовження систематичної роботи над формуванням і закріпленням правильної постави. Ця робота виходить і за межі уроку. Красиву поставу, підтягнутість, легку ходу треба зробити звичними. Треба звернути увагу на стройові вправи, а також на вправи, які проводяться фронтально для спеціального розвитку рухових якостей.

5. Робота над усвідомленням учнями важливості фізичних вправ для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку форм і функцій організму, для високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. Для розв'язання завдання вчитель повинен пропагувати ФКіС. Для цього в кожному уроці слід вводити нові вправи, усувати причини виникнення анатомо-фізіологічну суть вправ, на їх значення для навчальної, трудової і військової діяльності для спорту.

6. Забезпечення розвитку всіх рухових якостей з обмеженням застосування вправ на розвиток сили та витривалості. Обумовлено це тим, що в період статевого визрівання відбувається швидкий ріст тіла в довжину, зберігається "вузькогруддя" (ОГК в спокійному стані менша за довжину півзросту), особливо в 12-15-річному віці, розвиток серця не завжди збігається з розвитком організму.

7. Диференційований підхід у підборі вправ та їх дозуванні для хлопчиків і дівчаток. Незважаючи на те що 11-12-річні дівчата випереджають щодо зросту і ваги хлопчиків цього віку, але щодо сили вони відстають. Якщо до 8 років ця різниця зовсім незначна, то в підлітковому віці сила

дівчаток становить тільки 65-75% сили хлопчиків. Ця особливість в умовах спільних занять хлопчиків і дівчат вимагає продуманої методики застосування вправ. При фронтальній організації учнів для спеціальної роботи над зміцненням м'язів дозують навантаження кількістю повторень заданих вправ для хлопчиків і дівчат. Це створює у дівчат своєрідні простоти. Досвід кращих вчителів дає підставу рекомендувати інші прийоми регулювання навантаження:

- використовувати для хлопчиків і дівчат різні вихідні положення (при однаковій кількості повторень);
 - використовувати обтяження різної вагию
8. Широке використання активності учнів:
- залучення їх до підготовки місць занять;
 - до роботи груповодами;
 - до роботи судьями.

Активність дітей слід обов'язково заохочувати. Робота з активом важлива ще й тому, що робота вчителя в цьому віці відрізняється від роботи з молодшими школярами.

Вчитель залишається організатором педагогічного процесу, але особисто включається у виконання вправ тільки у методично виправданих випадках. Все інше робить вихований вчителем актив з числа учнів.

9. Зміст уроків фізкультури, як правило, має комбінований характер. Це забезпечує загальну фізичну підготовку учнів, опанування різноманітних рухових якостей, насамперед спритності, швидкості, гнучкості. Обсяг навантаження та інтенсивність вправ, особливо наприкінці основної частини уроку, значні і спрямовані на розвиток сили і витривалості (швидкісної, координаційної і т.п.).

2.4. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів середнього шкільного віку наступні:

1. Знання основних правил тренування і вміння застосовувати їх при організації самостійності занять фізичними вправами.
2. Знання основних правил, прийомів і методів самоконтролю та вміння застосовувати при заняттях фізичними вправами.
3. Всебічна фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.
4. Систематична фізична активність.
5. Стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами в різних формах.
6. Знання інформації про текучі спортивні події в місті, країні, за кордоном.
7. Знання не менше 200 вправ (видів навантажень) швидкісного і швидкісно-силового характеру.

3.1. У старшому шкільному віці (IX-XI класи) заняття ФК повинні вирішувати наступні завдання:

1. Сприяти зміцненню опорно-рухового апарату, підтриманню гнучкості і еластичності м'язів, гармонійному розвитку форм і функцій організму.
2. Сприяти закріпленню навички правильної постави.
3. Закріпити раціональну техніку прикладних і спортивних видів рухів (це забезпечує розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та інших рухових якостей), а також умінню використовувати засвоєну техніку, набуті знання і якості в умовах спортивної боротьби і в повсякденному житті.
4. Виховувати високі моральні, вольові та естетичні якості.
5. Сприяти поглибленню знань про використання засобів і методів ФВ для сталого запровадження ФК і спорту в побуті і праці, а також для того, щоб учні стали справжніми агітаторами і пропагандистами ФК і спорту в масах, громадськими інструкторами та судьями з видів спорту.

Крім того, старшокласник повинен брати активну участь у житті фізкультурного активу, в спортивних змаганнях, в громадській роботі.

3.2. Для вікового розвитку старших школярів характерне досягнення високих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Відзначається найбільш інтенсивний ріст силових показників, витривалості і вдосконалення рухових координацій.

В 15-17 років завершується розвиток ЦНС. Покращується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш свідоме.

Розвиток кістково-м'язового апарату старшокласників ще продовжується. Півне зростання кісткових епіфізарних дисків з тілом хребців продовжується з 15 до 24 років. Зростання ядер

окостеніння рук продовжується д 16 до 25 років, зростання трьох тазових кісток відбувається в 14-20 років. До 15-21 року у юнаків, 13-17 у дівчат завершується окостеніння фалангів пальцівніг, роком-двома пізніше - фаланг пальців рук. Окостеніння хребця, ключиці, стегнової кістки ще не закінчене, завершується в 25-26 років. Ріст трубчастих кісток в довжину уповільнюється, а в широчінь посилюється. Кістки стають більш широкими та міцними.

Продовжує помітно змінюватись хімічний склад м'язів, удосконалюються їх функціональні властивості. М'язева тканина за своїм хімічним складом (співвідношення білків, жирів, води та ін.) побудовою властивостей скорочення наближаються до норми дорослих. Досягають високого рівня збуджуваність і лабільність м'язів, їх нервова регуляція. Разом з тим м'язи у старшокласників еластичніші, ніж у дорослих, тобто володіють властивістю в більшій мірі скорочуватися і видовжуватися при скороченні та розслабленні. Все це створює основу для швидких, різноманітних по характеру і амплітуді рухів. У школярів старших класів більш виразно, ніж у підлітків, виявляється різниця в збільшенні сили м'язів правої та лівої половини тіла. В зв'язку з цим для повноцінного формування рухового апарату серйозне значення набуває симетричний розвиток м'язів правого та лівого боків тулуба й кінцівок.

Це важливо і для досягнення високих результатів при виконанні різних вправ, безпосередньо таких, які мають одностороннє направлення в стрибках, метаннях та ін.

На відміну від підлітків у старшокласників опорно-руховий апарат стає більш стійким до рухового напруження, статичної роботи. В цьому віці з'являються сприятливі можливості для розвитку сили та витривалості м'язів. Разом з тим небезпека шкідливого впливу на розвиток кісток і м'язів надмірного рухового напруження та часто повторюваній статичній роботі до деякої міри залишається. Так, занадто часте піднімання обтяжень може привести до ущільнення стопи.

Для забезпечення правильного розвитку кістково-м'язової системи доцільно використовувати посилені, розмірені вправи з більшим напруженням м'язів, направлені на розвиток сили, однак такі вправи повинні проводитись в чергуванні з більш легкими. В цих вправах напруження окремих м'язів повинно поєднуватись з їх поступовим розслабленням і роботою інших м'язів.

Для *д і в ч а т* стає характерним більш розвинений тазови пояс і мускулатура тазового днища, ніжна побудова і м'язів. В порівнянні з юнаками, в них спостерігається значно менше зростання м'язів по відношенню до ваги тіла, повільніше йде зростання сили, помітно відстає в розвитку плечовий пояс. Все це позначається на здатності дівчат виконувати вправи, які вимагають більшого напруження м'язів, наприклад: підтягування, вис, упори, лазіння. Для правильного формування кістково-м'язевої системи дівчат необхідно з більшою обережністю давати вправи, які створюють внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на розвиток органів малого тазу, наприклад: піднімання і перенос обтяжень, стрибки з більшої висоти на тверду поверхню і т.ін. В той же час слід широко використовувати вправи, які закріплюють м'язи тазу та черевного пресу, які сприяють розвитку кісток тазу. До таких вправ відносяться різні вправи в приведенні і відведенні ніг, вправи типу "велосипед" лежачи на спині, вертіння тулуба.

В зв'язку з ростом і розвитком тіла у юнацькому віці йде подальше формування органів кровообігу й дихання. В цей період продовжується ріст серця, удосконалюється його регуляція, збільшується потужність серцевого м'язу, в результаті чого значно зростає ударний та хвилинний об'єм серця (об'єм крові, яка викидається серцем при одному скороченні та на протязі хвилини), збільшується сила серцевих скорочень при одночасному зменшенні частоти скорочень.

В 16-17 високої досконалості набуває нервова й гуморальна регуляція діяльності серця та кровоносних судин. Робота серця й судин стає більш злагодженою, реакція серця на зовнішні подразнення робиться більш адекватною, співрозмірною. Завдяки вказаним особливостям в старшому шкільному віці помітно підвищується функціональні можливості серцево-судинної системи, зростає витривалість серця по відношенню до фізичного напруження.

Учні старших класів можуть практично витримувати такі ж по об'єму й тривалості фізичні навантаження, що й дорослі. Їм доступні вправи з статичним навантаженням, вправи, які вимагають більшої швидкості й витривалості рухів, пов'язаних зі значним м'язовим напруженням. Разом з тим використання подібних вправ на заняттях, впрешу чергу ССС, вельми небажано. Це пов'язано з тим, що серце у старшокласників на відміну від дорослих володіє більшою збудженістю, при м'язовому навантаженні посилення його діяльності відбувається швидше і буває яскраво виражене. Для невідготовлених юнаків і дівчат часті і тривалі навантаження виявляються іноді надмірними та можуть

викликати серйозні розлади в діяльності ССС з появленням загальної слабкості, болю в області серця, перебоїв, частішого пульсу.

Для тренування ССС необхідно широко використовувати різні види бігу в помірному темпі, біг на швидкість на короткі дистанції, ходьбу на лижах, катання на ковзанах, помірне плавання і т.ін. На заняттях слід чергувати вправи, які дають більше навантаження з вправами помірними або з періодами короткочасного відпочинку. Доцільно давати вправи з глибокими дихальними рухами.

Формування дихання в старшому шкільному віці має ряд особливостей. У юнаків, в меншій мірі у дівчат прогресивно зростає окружність грудної клітки та розміри її дихальних рухів, екскурсія, йде подальший розвиток дихальних м'язів, їх сили, удосконалюється регуляція дихання, значних розмірів досягає життєва ємність легенів.

В цьому віці спостерігається помітне збільшення вентиляції легенів як в спокою, так і при граничних фізичних навантаженнях. Більш ефективним стає обмін газів в легенях, збільшується процент використання кисню.

Не дивлячись на це, дихальний апарат учнів старших класів по своїх функціональних можливостях не досягає ще межі яу у дорослих. При інтенсивному фізичному навантаженні в них швидше знижується рівень насичення крові киснем, швидше настає киснева недостатність (гіпоксемія). Старшокласники ще не можуть тривало затримувати дихання і підтримувати працездатність. Під впливом фізичних вправ дихання стає рідшим і більш глибоким, збільшується життєва ємність легенів, підвищується рівень споживання кисню при максимальному фізичному навантаженні.

При навчанні руховим діям необхідно звертати увагу на глибокий видих, на погодженість з рухами. В циклічних видах акт дихання - вдих й видих - повинні узгоджуватись з визначеною кількістю крові (при ходьбі, бігу), гребком руками (в плаванні) і т.ін.; в ациклічних видах (стрибки, метання, гімнастичні вправи) вдих й видих повинні робитись як з врахуванням положення грудної клітки по відношенню до кінцівок і інших частин тіла, так і з врахуванням моментів найбільшого напруження м'язів в вправах які виконуються. Так, при виконанні ЗРВ необхідно під час розгинання тулуба і розведення рук роботи вдих, а під час нахилів й зведення або згинання рук- видих. Враховуючи встановлений факт підвищення сили м'язів на фазі видиху й при напруженні (затримка дихання на видиху), при виконанні вправ в стрибках, метаннях, підтягуванні, підніманні обтяжень доцільно під час найбільшого напруження м'язів роботи видих або затримку дихання на видиху.

В старшому шкільному віці завершується розвиток ЦНС. Нервові процеси набувають більшої рухливості, протікання процесів збудження і гальмування стають більш врівноваженими. Значно покращується аналітична й синтетична діяльність кори головного мозку. Високого рівня досягає друга сигнальна система, що сприяє поглибленому навчанню учнів руховим діям, розвитку рухових якостей. В цьому віці можуть розповідати досить повно про виконання ними дії та про помилки, які вони допускаються. Словесний опис вправ набуває великого значення, коли в навчанні звертається увага на особливості структури руху, який вивчається. Це сприяє точнішому уявленню фізичної вправи, швидкому й правильному її виконанню.

В порівнянні з підлітками старшокласники стають більш спокійними, врівноваженими. В них більше проявляються інтереси до визначеної діяльності, безпосередньо пов'язані на їх погляд з професією, яку вони обрали, прагнення до особистого удосконалення в обраному виді діяльності. Старшокласник в достатній мірі здатний свідомо управляти своїми діями: виконувати вправи з заданою координацією, м'язовим напруженням, швидкістю протягом відносно тривалого часу, переборювати втомлення, почуття невпевненості, збентеженості, страху і т.ін.

Увага старших школярів відзначається стійкістю. Юнаки й дівчата можуть витримувати увагу достатньо інтенсивно під час усього уроку, що забезпечує виразне та ясне сприймання учбового матеріалу й осмислення його.

Учні старших класів можуть одночасно сприймати складні дії, які складаються з декількох компонентів. Ця якість важлива для уроків ФК, для розуміння комбінацій вправ в гімнастиці, тактичних й технічних прийомів в спортивних іграх, складних легкоатлетичних вправ.

Юнаки й дівчата вміють концентрувати свою увагу на окремих деталях тих чи інших вправ для точного й детального розгляду, а також розподілу його на декілька видів рухів, якщо це необхідно, й легко переключають свою увагу з одного об'єкту на інший. Учні старших класів добре володіють довільною увагою, яка необхідна для рішення завдань, які мають відому складність, для того щоб не відволікатись, а також виникле на упроді втомлення. Довільна увага може переходити в недовільну.

Спочатку учень заставляє себе силою волі слухати вчителя, слідкувати за ходом уроку, а потім пояснення, сам хід уроку, настільки приваблює його, що він займається з повною увагою без усяких зусиль і напружень.

Викладач повинен враховувати й індивідуальні особливості учнів. В класі можуть бути учні з серйозними недоліками в увазі. Недостатня уважність хоча б одного учня може на уроці ФК привести до тяжких травм, а також знизити ефективність навчання. Слід нагадувати учням про значення уваги під час занять фізичними вправами, приводити приклади. При проведенні уроків необхідно враховувати, що вправи, пов'язані з більшим фізичним навантаженням викликають втомлення, знижують інтенсивність уваги. Матеріал уроку, який потребує більшої уваги, не слід давати після тривалого й інтенсивного навантаження.

Не слід випробовувати увагу старшокласників затягненими поясненнями й настановами. Лаконічне пояснення, опір на кмітливість, залучення уваги не тільки зовнішньою стороною рухів, але їх суть - важлива умова уваги учнів на уроці. Сприймання старшокласників визначається більшою організованістю, осмисленістю, цілеспрямованістю. В спостереженнях за рухами учні не обмежуються зовнішньою стороною рухів, а підмічають більш скриті суттєві сторони фізичних вправ. Вони можуть самостійно проводити аналіз своїх та показам рухів. Однак, як і на інших уроках, спостереження старшокласників повинні направлятися вчителем.

Сприймання особистих рухів ускладнюються тим, що кінестезичні відчуття, які лежать в основі сприймання рухів, не відзначаються ні силою, ні чіткістю. При сприйманні рухів, які виконуються викладачем або іншими учнями, зорво частіше не можливо зрозуміти такі важливі компоненти рухів як зусилля, темп, швидкість, ритм і ін.

Важливо навчити школярів аналізувати свої рухові відчуття, навчити самостійно вести спостереження. З цією метою слід ставити перед учнями завдання, пов'язані з спостереженнями за рухами.

Враховуючи короткочасність процесу виконання деяких рухів, необхідно для точного сприймання повторювати їх декілька разів. Повторення вимагають також складні й незнайомі вправи. Викладачу необхідно знати, які суттєві деталі й фази, рухи тяжко сприймаються учнями. В цих випадках корисно буде показати рухи так, щоб підкреслити той чи інший рух, не дивлячись на те, що це викривляє характер руху, який сопстерігається. Якщо учні попереджені про це і дія або рух будуть знову продемонстровані без викривлень, то про неправильне сприймання побоюватись не слід. В окремих випадках для уточнення рухів необхідно виконувати його в повільному темпі.

В юнацькому віці покращується пам'ять. Але невелика кількість годин, яка відводиться на урок ФК, відсутність спеціальної по вдосконаленню уміння запам'ятовувати рухи - не дозволяють учням X-XI класів досягати значних успіхів в підвищенні ефективності рухової пам'яті.

Рухова пам'ять - це м'язево-рухові образи-уявлення про вивчаючий рух, їх форму, величинь, амплітуду, швидкість, ритм.

Точність запам'ятовування рухів залежить від активності учнів під час вивчення. Для запам'ятовування недостатньо просто повторювати рухи. Необхідно, щоб учні прагнули запам'ятовувати їх. Важливо мобілізувати зусилля школярів для запам'ятовування. Велику користь в цьому приносить самостійне відтворення запам'ятованих рухів після деяких повторень. Відтворюючи самостійно рух, що вивчається учень виявляє, які деталі він не зміг запам'ятати. Це мобілізує активність учня, заставляє його бути більш уважним при подальшому вивченні вправ.

Високий рівень розвитку мислення старших школярів та великий запас знань дозволяє вчителю використати і цю умову для міцного запам'ятовування.

Почуття старших школярів визначається глибиною, силою переживання й різноманітністю. В цьому віці великого розвитку набувають морально-вольові якості. Старшокласник оцінює не тільки вчинки, але переживання та якості особистості. В них розвивається почуття особистої гідності. Підвищується почуття відповідальності й обов'язку, спонукається бажання до прояви наполегливості й завзятості в оволодінні програмою з ФК.

Учні старших класів не завжди вміють правильно володіти своїми почуттями. У юнаків та дівчат можна спостерігати часті зміни настрою, пов'язані з глибшим сприйняттям різних явищ життя.

Характер й воля починають формуватись рано, але в юнацькому віці характер набуває більшої стійкості й визначеності.

Старших школярів приваблюють питання самовиховання. Вони прагнуть краще пізнати себе.

3.3. Вимоги до фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, а також врахування біологічних та психологічних особливостей цієї вікової групи визначають наступні особливості методики уроків ФК:

1. Груповий та індивідуальний методи організації учнів, під час розв'язання освітніх завдань і фронтальний, позмінний та індивідуальний методи - при роботі над спеціальним розвитком рухових якостей. Це дає можливість забезпечити високий рівень загальної фізичної підготовки, поєднати навчання сучасної техніки рухів з цілеспрямованим тренуванням для розвитку рухових якостей, щоб успішно складати учбові та навчальні нормативи.

2. Роздільне проведення занять для юнаків і дівчат. Така організація навчальної роботи визначається відмінністю в їх анатомофізіологічних та психологічних особливостях. Так в 17 років зріст юнаків більший ніж у дівчат в середньому на 10 см, ЖЕЛ - на 1000 см, сила - в 2-2,5 раза і т.д. Різними є їх схильності в руховій діяльності: в юнаків переважає інтерес до атлетизму і витривалості, у дівчат - до пластичних рухів.

3. Широке використання змагального методу, що визначається досить високим рівнем фізичного розвитку, який наближається до даних дорослої людини, прагнення до фізичної досконалості. Змагальний метод застосовується у вигляді "прикидок" з окремих видів рухів на техніку і на результат, контрольних перевірок, а також внутрікласних спортивних змагань.

Змагання як частина навчального процесу є могутнім стимулом безперервного фізичного вдосконалення і дають можливість своєчасно викривати недоліки в технічній, тактичній, фізичній і вольовій підготовленості. Якщо змагання організовані правильно, вони сприяють формуванню колективізму, почуття гордості за свій клас і школу та ін. високі моральні якості.

4. Подальше поглиблення знань про значення фізичних вправ та інших засобів ФВ для систематичного використання їх в режимі дня. Таке поглиблення знань можливе завдяки загальному освітньому рівню старшокласників та нагромадженому досвіду.

Знання про важливість рухового режиму, про спортивне тренування, загартування, про використання фізичних вправ для активного пояснення вчителя і особливо коли читають відповідну літературу.

Структура уроку в старшому шкільному віці мало чим відрізняється від структури уроку в середньому шкільному віці. Але більш високі вимоги до фізичної підготовленості учнів, їх фізичні дані дають можливість значно збільшити навантаження. Уроки набувають більш вираженого тренувального характеру із завданням: удосконалюючи техніку виконання видів руху, більше розвивати силу, спритність, швидкість та інші рухові якості. Час на спеціальний розвиток цих якостей в основній частині уроку збільшується до 12-15 хвилин.

3.4. Дотримання методичних вимог дасть можливість, в свою чергу, оволодіти контрольними якісними показниками рівня фізичної культури старшокласника:

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та уміння застосовувати їх в практиці самостійної і колективної фізичної підготовки.
2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та уміння застосовувати їх при реалізації фізичної активності і при діагностиці свого стану.
3. Знання основних положень біомеханіки рухів людини та уміння аналізувати техніку фізичних, в тому числі спортивних вправ.
4. Переконавання в особистій і загальноосвітній необхідності систематичної фізичної активності.
5. Володіння руховими вміннями і навичками в межах вікових нормативів.
6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.
7. Знання не менше 300 фізичних вправ загальнорозвиваючого характеру, не менше 200 вправ (спрямованих на розвиток силових якостей), не менше 200 - для розвитку гнучкості та профілактики порушень постави і захворювань хребта, не менше 50 засобів тренування витривалості, володіння техніко-тактичними прийомами 5 видів спортивних ігор і 10 інших видів спорту (включаючи легку атлетику).
8. Уміння користуватись тренажерами і організувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.
9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3-х разів на тиждень) і заняття іншими формами оздоровчої і загальнозмінюючої фізичної активності.
10. Не палити і не вживати алкоголю.

Лекція 11. Особливості методики навчання техніці фізичних вправ школярів середнього та старшого шкільного віку

1. Параметри техніки.

Поняття про техніку може розвиватись з педагогічних або біомеханічних позицій. Під технікою фізичних вправ розуміють найбільш ефективний спосіб виконання рухової дії. Значущість рухів, які складають дію неоднакова, тому розрізняють основу техніки і її деталі. При цьому враховують два принципові положення:

Виконання рухової дії залежить від якості виконання кожної дії.

Поняття про основу техніки реалізовується в діяльності вчителя двояко: а) для аналізу дії і побудови системи підвідних вправ; б) для самого процесу навчання.

При аналізі рухової дії основою її техніки рахують ті рухи, які відображають відмінні ознаки даної дії і обов'язкові для виконання наміченої дії.

При навчанні руховій дії виділення основ і деталі техніки обумовлене змістом вирішення рухової задачі. Якщо для її вирішення вимагається максимальний прояв фізичних якостей (швидше пробігти), то основою дії є її динамічні характеристики, а деталями - кінематичні. Якщо рухове завдання вимагає відповідне виконання рухів певному еталону (гімнастика, стрибки в воду) то основою дії є кінематичні характеристики, деталями - динамічні.

Техніка фізичних вправ.

Різні способи вирішення рухової задачі прийнято називати технікою фізичних вправ, а стосовно до видів спорту - спортивною технікою. Вона характеризується ефективністю виконання рухової дії, володіє рядом особливостей, пов'язаних з раціональним використанням рушійних сил, при своєчасному зменшенні дії гальмувальних сил.

Л.П.Матвеев техніку фізичних вправ визначив "як засоби виконання рухової дії, за допомогою яких рухова задача вирішується доцільно, з якісно більшою ефективністю".

З педагогічних позицій Б.А.Ашмарін під технікою фізичних вправ розуміє "найбільш ефективний засіб виконання рухової дії".

Одну і ту ж рухову дію можна виконувати різними засобами, але тільки раціональними способами із них називають технікою. Наприклад, проплисти певну відстань можна різними способами, але досягти високого результату можна, оволодівши технікою певного способу. Якщо не володіти одним з класичних способів - значить людині говорять, що технікою плавання вона не володіє.

Ефективні способи виконання вибирають ті які відповідають: індивідуальним особливостям учня; рівню фізичної підготовки; поставлені задачі; якості спортивного інвентаря.

Техніка фізичних вправ змінюється і вдосконалюється. Постійне прагнення до досягнення рекордних спортивних результатів, ріст фізичної підготовленості дитини, вдосконалення методів навчання і поглиблена розробка закономірностей рухів приводять до створення нових більш ефективних способів рухової дії. Зміна спортивної техніки пов'язана із застосуванням більш досконалого спортивного інвентаря.

Сучасна техніка відображає найбільш раціональну основу рухової дії, яка в рівній мірі однакова для всіх виконавців - *стандартна техніка*

Однак, стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень в деяких елементах виконання, але в межах, які створюють основну рухову дію.

Індивідуалізація техніки відбувається по двох напрямках: — по шляху типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться зміни у відповідності з типовими особливостями конституції і фізичної підготовленості певних груп особин; — по шляху персональної індивідуалізації, яка враховує вже суто особисті особливості людини.

Спортивно-технічна майстерність як раз і відображає високу ступінь персональної індивідуалізації стандартної техніки (говорять має "свій стиль", "свій почерк").

Індивідуалізація техніки - процес двосторонній: з одного боку, елементи стандартної техніки повинні пристосовуватися до особливостей виконавця; з другого - виконавець повинен змінювати свої функціональні можливості у відповідності до вимог техніки.

Частини техніки.

Значення рухів, що складають структуру тієї чи іншої рухової дії не однакова, тому прийнято розрізняти основу і деталі.

Основу техніки фізичної вправи складають рухи, які відображають його відмінні ознаки від других рухових дій. Система подібних рухів є цілком обов'язковою для виконання наміченої рухової

дії. Невиконання одного з рухів веде за собою спотворення рухової дії в цілому. Наприклад, характер руху рук і тулуба визначає техніку нападаючого у волейболі, а ніг і тулуба в польоті - техніку стрибка в довжину з розбігу.

В основі техніки виділяють ведучі рухи, тобто рухи, від яких в першу чергу залежить результативність рухової дії. Наприклад, відштовхування руками під час опорних стрибків.

Деталі техніки складають ті рухи, які не є характерними тільки для даної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами (рухи рук під час кидання м'яча в корзину, рухи ніг під час удару по м'ячу). Видозміна деталей - основний шлях індивідуалізації техніки.

Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура.

Рухові дії людини представляють собою складне структурне ціле. Цілісність рухового акту виражається у взаємозв'язку рухів, з яких цей акт складається: при зміні будь-якої однієї деталі відбувається зміна в просторі і часі ряду інших деталей. Таким чином структура руху - не закономірний, відносно стабільний взаємозв'язок всіх складових рухального акту як єдиного цілого. Дані структури рухів взаємопов'язані, зміна однієї веде до закономірної зміни другої. З педагогічної точки зору при виконанні конкретної фізичної вправи значення кожної з характеристик структури буде різним. На різних етапах навчання однієї з них стають головними, другі тимчасово грають другорядну роль. Виділяють просторові, часові, просторово-часові (кінематичні), динамічні і ритмічні характеристики рухів.

Фази фізичної вправи.

1. Підготовча фаза - спрямована для створення найбільш сприятливих умов виконання головного завдання дії, (наприклад: в стрибках з розбігу - підготовча фаза є розбіг).
2. Основна фаза складається із рухів за допомогою яких вирішується головне завдання дії (наприклад: стрибок з місця - відштовхування і політ).
3. Заключна фаза - завершує дію (дозволяє вийти з робочого стану). Наприклад: в стрибках - приземлення. Ефективність заключної фази залежить від правильності виконання рухів в основній фазі, а результативність від правильності виконання заключної фази (наприклад: приземлення після зіскоку з гімнастичного знаряддя).

Основна фаза здійснюється за допомогою рухів, які становлять основу техніки, а дві інші фази за допомогою рухів, які складають деталі техніки.

Під педагогічним критерієм ефективності техніки розуміють ознаки, на основі яких вчитель може визначити (оцінити) міру відповідності спостерігаючого ним способу виконання рухової дії з об'єктивно необхідним.

В педагогічній практиці використовують декілька критеріїв:

1. Результативність фізичної вправи (спортивний результат).
2. Параметри стандартної техніки (співставленні параметри спостерігаючи дії із параметрами стандартної техніки).
3. Різниця між реальним і можливим результатом. Для використання критерію необхідно: визначити найкращий результат, який показує учень у вивченні дії, знати від рівня розвитку яких фізичних можливостей залежить результативність в даній дії, шляхом тестувань виявити у школяра рівень розвитку саме тих можливостей, враховувати можливий результат при даному розвитку можливостей, визначити різницю між реальним і можливим результатом учня.

Якщо реальний результат буде вище можливого значить техніка виконання повністю реалізує потенціал фізичних можливостей учня, якщо ні - то не реалізує. В першому випадку необхідно підтягувати фізичні здібності, в другому покращити техніку.

Лекція 12. Особливості методики розвитку рухових якостей у школярів середнього та старшого шкільного віку.

ПЛАН

В с т у п.

1. Сприятливі періоди розвитку основних рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку.
2. Розвиток силових якостей у школярів.
3. Розвиток швидко-силових якостей у школярів.
4. Розвиток бистроти у школярів.
5. Розвиток витривалості у школярів.
6. Розвиток спритності у школярів.
7. Розвиток гнучкості у школярів.

1. Природній розвиток систем організму має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Помічено, що у зазначені фази, етапи організм по різному реагує на засоби ФВ. Так, періоди прискореного вікового розвитку рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до їх дій. Спеціальне тренування одними і тими самими методами за однакового обсягом й інтенсивністю навантаженням дає різкий педагогічний ефект і підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Саме тому періоди прискореного розвитку тих або інших функцій організму називають чутливими (сенситивними), а також сприятливими (продуктивними).

Значення цих періодів для практики ФВ чимале. Річ у тім, що рухові якості, нереалізовані в межах певного вікового періоду, в пізньому віці можуть бути досягнуті шляхом тривалих вправ, іноді з меншою повнотою, або не можуть бути досягнуті взагалі.

Хронологічні межі періодів прискореного розвитку рухових якостей у хлопчиків значно ширші, ніж у дівчаток, і охоплюють практично увесь період навчання у школі. У дівчаток вони більш концентровані у часі і, починаючи з 12 років, розвиток рухових якостей лише епізодично характеризується високими темпами.

Серед сприятливих періодів розвитку рухових якостей вирізняють періоди: - *найвищих*; - *високих*; *помірно високих* темпів.

У школярів чоловічої статі вони розташовані у такій послідовності:

1. Найвищі темпи розвитку характерні для розвитку загальної витривалості (12-13 років), гнучкості хребта (13-14; 15-16 років), статичної рівноваги (14-15; 16-17 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (11-12 років), статичної витривалості згиначів плеча (14-15 і 16-17 років) і сили розгиначів тулуба (16-17 років).

2. Високі темпи розвитку мають місце у розвитку силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (12-13 і 15-16 років), сили розгиначів тулуба та статичної витривалості згиначів плеча (13-14 років), загальної витривалості та швидко-силових якостей розгиначів ніг і тулуба (14-15 років).

3. Помірно високі темпи розвитку відзначаються у розвитку сили розгиначів тулуба (11 і 14-16 років), швидкості рухів ніг (14-15 років) і швидко-силових якостей розгиначів ніг (11 років).

Хронологічна послідовність різних за темпами росту сприятливих періодів розвитку рухових якостей у школярів характеризується такими особливостями:

Найвищі темпи розвитку спостерігаються у розвитку швидкості рухів ніг (11 і 13-14 років), статичної рівноваги (11-12 років), швидко-силових якостей розгиначів ніг (11-12 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (11-12 років), сили розгиначів тулуба (11 і 16-17 років), загальної витривалості (11-12 років), і гнучкості хребта (14-15 і 16-17 років).

Високі темпи розвитку мають місце у розвитку статичної витривалості згиначів плеча (11 і 14-15 років), силової (динамічної) витривалості згиначів тулуба (12-13 років), сила розгиначів тулуба (11-12 років) і гнучкості хребта (11-14 років).

Помірно високі темпи розвитку характерні для розвитку швидко-силових якостей розгиначів ніг (14-15 років), загальної витривалості (16-17 років), статичної рівноваги (12-13 років) та швидкості рухів ніг (15-16 років).

Наведені періоди розвитку рухових якостей є підставою для планування фізичної підготовки учнів У-ХІ класів. У кожному класі зазначений процес здійснюють комплексно з пріоритетом щодо тих якостей, для розвитку яких у цьому віці є сприятливі передумови.

2. У підлітковому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж поперек. У старшому шкільному віці з'являється тенденція до зростання м'язів поперек.

Типовими засобами розвитку сили у цьому віці являються – загально розвиваючі вправи, вправи з предметами (обтяженнями), стрибки, ігри з елементами єдиноборств проти дія зовнішнього середовища.

Починаючи з 13-14 років силові навантаження у дівчаток суттєво відрізняються від таких у хлопчиків – як за інтенсивністю, так і за обсягом. У дівчаток мають перевагу вправи, обтяжені вагою власного тіла. Вправи, спрямовані на розвиток сили, доцільно застосовувати наприкінці основної частини уроку, поєднуючи їх із вправами на розслабленнями та гнучкості. Для школярів 11-13 років рекомендується використовувати обтяження малої ваги (до 40% максимальної у даній вправі) і після кожної вправи проводити короткий відпочинок (20-30 с).

З підлітками м'язову силу можна розвивати, застосовуючи вправи зі штангою малого розміру.

Ці вправи можуть бути включені у зміст основної частини уроку. Учні доцільно розподіляти на підгрупи (4-6 чоловік). Кожний комплекс включає три вправи. Окремі вправи комплексу виконують у два підходи з підняттям снаряда по 4-5 разів у кожному. При повторному підході маса снаряда збільшується від 2,5 до 5 кг.

На кожну чверть рекомендується скласти 4-5 комплексів, які чергуються. На виконання комплексів в уроці відводиться до 12 хвилин. Допустимі обтяження для хлопчиків – підлітків – 2/3 власної ваги в 11-13 років і 3/4 власної ваги у 14-15 років.

Ефективність розвитку м'язової сили у школярів середнього шкільного віку залежить від того, як плануються компоненти силових обтяжень. Наприклад, якщо присідання здійснюються з обтяженням невеликою масою (20-60% максимально можливої) і з великим числом повторень, то переважно розвивається силова витривалість. Якщо ці вправи виконувати у швидкому темпі, відбувається розвиток вибухової сили. Виконання вправи з граничним (або близько граничним) навантаженням і невеликим числом повторень сприяє розвитку повільної сили.

Метод максимальних зусиль можна застосовувати у роботі з старшими підлітками не частіше ніж один раз на тиждень. Опір при цьому методі дорівнює 1-4 (повторного максимуму), 3-4 серії, тривалість відпочинку між серіями 3-5 хв.

Найбільш прийнятним методом для підлітків, що дозволяє уникати надмірного напруження і вибірково впливати на розвиток окремих м'язових груп, є метод повторних зусиль. Здебільшого він застосовується при виконанні силового зусилля до "відмови" або до сильної втоми у таких вправах, як згинання та розгинання рук, присідання, підтягування тощо.

Юнаки 16-17 років володіють більшими можливостями в межах шкільного періоду для цілеспрямованого розвитку м'язової сили. Для юнаків розвиток сили – одне з головних завдань. Привчання старшокласників до великих близько граничних і граничних зусиль вважається виправданим. Найефективніші при цьому: єдиноборства, підтягування, підйом силою з вису в упор, піднімання ваги тощо. Для дівчат використовуються вправи, що сприяють зміцненню м'язів живота та спини, малого таза. Вправи не повинні викликати сильних напружень.

Для розвитку м'язової сили в юнаків старших класів застосовуються вправи з обтяженням масою 16 кг, включаючи 3-4 серії по 6-12 повторень, інтервал відпочинку – 60-85 сек., темп – 12-15 рухів за хвилину.

Величина опору при тренуванні максимальної сили за допомогою обтяжень у початківців має становити 60-80% максимальної маси. Число повторень коливається від 2 до 8 разів.

Приріст м'язової сили можливий за рахунок підвищення внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Найбільш ефективно вдосконалення м'язової координації відбувається під час виконання вправ з обтяженням у межах 40-60% максимуму. Темп рухів при розвитку сили за рахунок внутрішньом'язової та міжм'язової координації становить 1,5-2,5 с на кожну вправу, а за рахунок збільшення м'язової маси – 4-6 с на кожний рух. Тривалість роботи, кількість повторень в одному підході залежить від завдань уроку:

Завдання уроку	Кількість повторень
1. Удосконалення внутрішньом'язової координації.	Від 2 до 6
2. Удосконалення міжм'язової координації.	Від 15 до 20 разів, маса обтяжень менше ніж 30-60% максимальної.
3. Підвищення м'язової маси.	30-60 с при 8-12 повтореннях маса 80-90% максимальної.

Тривалість інтервалів відпочинку між окремими підходами під час розвитку максимальної сили за рахунок приросту м'язової маси становить 15-20 сек. у вправах локального характеру і 40-60 с – у вправах загального характеру.

Розвиток м'язової сили без приросту м'язової маси вимагає триваліших інтервалів відпочинку (від 20-30 с до 2-3 хв.), що визначається характером виконуваної вправи (локального чи загального впливу, величинами опору та обтяжень). Інтервали відпочинку між підходами повинні забезпечити відновлення ЧСС до робочого показника.

В одному заняття силові вправи слід розподіляти у такій послідовності: вправа на вибухову силу – на максимальну силу – на силову витривалість. Силові вправи виконуються на уроці після швидкісних і перед розвитком витривалості. Тривалість сигової підготовки:

- На уроках 10-12 хв.
- Під час занять удома – до 20-30 хв.
- Під час занять у секціях – від 20 до 120 хв.

3. Для розвитку швидкісно-силових якостей рекомендується використовувати вправи з подоланням ваги власного тіла та із зовнішнім обтяженням. До найтипівіших вправ швидкісно-силового характеру належать стрибки, метання медицин балів, багатоскоки, зістрибування та вистрибування в темпі, перемінні прискорення у бігу (варіації швидкісних характеристик бігу і зовнішніх умов: під гору, з гори, по різному ґрунту) тощо. Певне місце займає і подолання коротких дистанцій з максимальною швидкістю.

Починаючи з підліткового віку для розвитку швидкісно-силових якостей рекомендують використовувати зовнішні обтяження. Оптимальні величини обтяжень – малі (до 40% максимальної) і середні (8-10 ПМ), застосовувані при великій швидкості руху.

При розвитку швидкісно-силових якостей переважно рекомендують виконувати відповідні вправи серіями. Залежно від підготовленості учня та потужності розвитку зусиль, кількість повторень в одній серії коливається від 6 до 12. Вправи виконуються безперервно або з короткочасною паузою у 2-3 хв. Кількість серій не повинна перевищувати 3-6.

Ефективним засобом розвитку швидкісно-силових якостей підлітків чоловіків є стрибок у глибину (для дівчаток – небажано). Зокрема, у віці 11-13 років рекомендують такі оптимальні висоти зіскакування для: 11 річних – 30 + -5; 12 річних – 35 + - 5; 15 річних – 45 + - 5 см. Стрибки виконуються серіями по 10-12 повторів. Сигнал для припинення вправи – зниження наступного результату стрибка в довжину або вгору.

Тривалість бігу на короткі дистанції не повинна перевищувати 4-6 с. При застосуванні бігу доцільні відносно короткі інтервали відпочинку – у межах 1-2 хв. Іншими словами, інтервали відпочинку між повтореннями становить приблизно 95% часу, необхідного для повного відновлення сил після попереднього виконання вправи.

4. Бистроту розвивають за допомогою вправ, що виконуються вищесередньою, близькограничною та максимальною швидкістю. В інтервалах між такими вправами повинно бути забезпечено повне відновлення (60-120 с).

Кількість вправ або довжину дистанції добирають таким чином, щоб за час їх виконання (одноразовому або повторному) швидкість не знижується.

Навантаження з максимальною швидкістю планується 2-3 рази на тиждень. У середньому навантаження максимальної інтенсивності в одному занятті повторюють 3-5 разів.

Слід пам'ятати, що навіть під час виконання оптимальних інтервалів відпочинку за умови багаторазового повторення швидкісних вправ швидко настає втома. З огляду на це рекомендується серійне виконання вправ. Наприклад 4-6 разів по 5-10 с, 2-3 рази по 15-20 с залежно від складності вправи та рухової підготовленості учнів. Тривалість відпочинку між серіями 4-6 хв.

При розвитку бистроті слід надавати перевагу природнім формам рухів та нестереотипним способам їх виконання. Стандартне повторення вправ буде призводити до виконання швидкісного бар'єру. Через це рухливі та спортивні ігри у середньому і старшому шкільному віці мають перевагу перед стандартними проміжками на швидкість.

Щоб уникнути стабілізації швидкості, рекомендується наступний порядок виконання швидкісних вправ на занятті. Наприклад:

1. Швидкісні вправи в ускладнених умовах: 3-4 прискорення під гору або сходах;
2. Повторний біг із близькограничною швидкістю по горовій доріжці;

3. Короткочасні прискорення у полегшених умовах (по схилу пагорба тощо).

У середньому шкільному віці всеагоміше місце повинні займати швидкісно-силові вправи, а у старшому – застосовуватися комплекс власне швидкісних, швидкісно-силових вправ і вправ для розвитку швидкісної витривалості.

Для виявлення оптимальної тривалості та інтенсивності навантаження, числа повторень, тривалість пауз відпочинку між вправами слід мати інформацію про відповідну реакцію організму (за даними ЧСС).

Методика визначення індивідуального дозованих фізичних навантажень має наступний вигляд:

1. Після розминки визначити вихідну ЧСС.
2. Учню пропонується виконати біг на місці у максимальному темпі (5 с) піднімаючи стегна до рівня приблизно 90° відносно тулуба. Реєструється число рухів.
3. Відразу ж після бігу визначають ЧСС.
4. Пауза відпочинку визначається відновленням ЧСС до рівня вихідної + - 5-10 ударів в хвилину.
5. Так само як проводяться всі наступні навантаження.
6. Сигналом до припинення повторної швидкісної роботи є момент зниження працездатності (частоти рухів), що відповідає настанню першої стадії втоми.

5. Визначальною рисою методики витривалості у шкільний період є поступовий перехід від вправ, спрямованих переважно на збільшення аеробних можливостей організму (в аспекті розвитку загальної витривалості) до розвитку спеціальної витривалості у вправах рівного характеру, в тому числі субмаксимальної та максимальної потужності.

У 11-12 років для розвитку витривалості найефективнішим засобом є рівномірний біг зі швидкістю 2,6 м/с – для хлопчиків 2,5 м/с – для дівчаток. Допустима тривалість навантаження даної спрямованості становить 13-14 хв. Або 2-3 км. Відновлювальний період після даних навантажень становить 3-5 хв. І тому на занятті для розвитку витривалості слід відводити до 16-20 хв. У випадку, якщо навантаження на витривалість надається інтервальним методом (наприклад, 1 хвилину бігу – 30 сек. відпочинку, або 1 хв. бігу – 1 хв. відпочинку, тобто у співвідношенні 1:0,5 або 1:1), то можна планувати 10-11 повторень даного навантаження. Перед початком наступного повторення ЧСС не повинно перевищувати 12-140 уд/хв.

Розвиток витривалості бігу школярів 12-13 років доцільно починати з кросової підготовки та рівномірного пробігу зі швидкістю 1-2 м/с 200-400 метрових відрізків повторно почергово з прискореною ходьбою (30-50 м). Після цього вводиться перемінний біг (200-400 м зі швидкістю 2-3,5 м/с і 30-50 м прискореного бігу зі швидкістю 4-4,5 м/с.

Якщо можливостей виконувати вправу на витривалість на стадіоні немає, застосовувати повторний біг на відрізках (за умов спортивного залу). Найкраще виконувати даний біг серіями. Після серії (2-3 повторення бігу по 10-15 м) ЧСС, не повинна бути нижчою від 115-120 уд/хв. у середньому і старшому шкільному віці.

Враховуючи природній спад після 14 років показники витривалості у дівчаток, для них з цього віку передбачають менш значні навантаження на витривалість, ніж у хлопців-підлітків і юнаків.

Для розвитку загальної витривалості у підлітків рекомендується використовувати безперервну тривалу роботу, яка найбільше виконується з перемінною швидкістю. Аеробна витривалість розвивається з показниками ЧСС під час роботи 110-160 уд/хв – залежно від віку та рівня тренуваності.

Найпростіший спосіб підготовки підлітків до складання навчального нормативу на витривалість полягає у тренуванні на збільшення довжини дистанції. Після досягнення спроможності пробігти всю дистанцію поступово збільшують швидкість бігу з доведенням її до нормативної, яка забезпечує виконання нормативу.

Варіантом підготовки підлітків до складання навчального нормативу до бігу на загальну витривалість може слугувати наступний. Тренувальне навантаження виконується серіями, де кожна серія являє собою частину нормативної дистанції; її моделюють за швидкістю, що вимагається, з тим, щоб в сумі одержати довжину цієї дистанції. У міру поліпшення тренуваності інтервалу відпочинку в середині серій поступово зменшується до повного їх зникнення.

До розвитку витривалості у старшокласників використовують біг у групі, біг на 400, 100-200 м по 3-4 рази, біг на 300-400 м по 1-2 рази, біг на 1200-1500 м у перемінному темпі, подолання дистанції до 5 км з перемінною інтенсивністю та кількома прискореннями по 400-500 м, пересування на лижах з різномірною швидкістю до 10 км, повторне подолання на лижах на швидкості відрізків по 500 м 2-3 рази, ходьба на лижах до 6 км з перемінною інтенсивністю та кількома прискореннями, плавання

вивченими засобами до 300 м з рівномірною та перемінною швидкістю, повторне подолання відрізків (6-8 разів по 10-15 м, по 5-6 разів – по 25 м, 4-5 разів по 50 м, 3-4 рази – по 100 м. Довжина дистанції плавання на уроці становить 600-650 м або 850-900 м).

Один із методів швидкісної витривалості полягає у повторному пробіганні всієї дистанції на максимальній швидкості, при цьому відпочинок між пробігами має бути достатнім для відновлення працездатності організму. Інший спосіб полягає у повторному пробіганні коротких відрізків. Їх довжину добирають так, щоб учень міг підтримувати на них швидкість, яка відповідає встановленому часу.

До різновидів витривалості відносяться витривалість силового характеру, яка вимагається від учнів під час складання нормативу в підтягуванні.

Одним із відомих способів підготовки до цього нормативу є повторним (через проміжок часу, достатнього для відновлення працездатності) виконання підтягувань (до відмови) в кожному підході.

Інший спосіб полягає в повторному виконанні цієї силової вправи серіями, де кожна серія сумарно дорівнює навчальному нормативу. В середині серії час відпочинку послідовно скорочується, а між серіями має забезпечувати повне відновлення працездатності.

6. Для розвитку спритності можуть бути застосовані будь-які вправи, але їх виконання має бути пов'язане з подоланням координаційних труднощів (нові або знайомі, але виконувані у змінених умовах).

Спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засовена. Доцільно регулярно оновлювати та варіювати вправи, проводити їх за складніших умов. Таким чином, вправи спрямовані на розвиток спритності повинні містити елементи новизни.

Як методичний прийом, що ускладнює умови виконання, використовують (суміжні завдання) наприклад виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною або зменшеною довжиною кроку: “контрастні завдань” (кидки м'яча в ціль з різковідмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виконання зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима). До поширення прийомів ускладнення вимог належить: зменшення площі опору, збільшення висоти опору, виконання вправ на оцінку, в умовах змагання тощо.

У процесі розвитку координаційних можливостей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Ця мета добре досягається за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет, спортивних ігор тощо. Слід пам'ятати і про зв'язок спритності з функцією рівноваги. Слід дотримуватись оптимального дозування під час застосування цих вправ. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність – на початку основної частини уроку (дві-три вправи, які виконуються по 6-8 разів).

7. Вправи з метою гнучкості рекомендуються застосовувати шляхом виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується: виконання пружних рухів, погойдування, з махів з великою амплітудою, застосувань захватів руками та притягування тулуба до ніг і ніг до тулуба – з активною допомогою партнера.

Під час проведення цих вправ слід додержуватись таких правил:

- Не допускати больових відчуттів.
- Рухи виконувати повільно.
- Поступово збільшувати амплітуду рухів.
- Поступово збільшувати ступінь застосування сил партнера.
- Доберати пари (учнів) приблизно однакового зросту та маси.

При виконанні вправ на гнучкість вельми важливим є правильне дозування навантажень. Орієнтовна кількість повторень у серії для розвитку рухливості у плечових, тазо-стегнових суглобах (кульшових) і хребті у середньому та старшому шкільному віці – 25-45 повторень. Темп при активних вправах у середньому одне повторення за 1 с; при пасивних – 1 повторення за 1-2 с; затримка у статичних положеннях – 4-6 с. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3-5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення.

Сигналом для припинення повторних вправ на розтягування є набуття максимальної амплітуди + 8-10 додаткових рухів.

Рухливість у суглобах дівчаток і дівчат більша ніж у хлопців і юнаків (приблизно на 20-30⁰). Відповідно обсяг і інтенсивність навантажень, спрямованих на досягнення відповідних зрушень у розвитку гнучкості у хлопців, повинні бути більш значними.

За необхідність забезпечити значні зрушення показника гнучкості за відносно стислі терміни рекомендують такі пропозиції у вправах; 40% активних динамічних; 40% пасивних; 20% статичних вправ. При цьому не слід у процесі виконання комплексу добиватись граничного розвитку гнучкості. Її слід розвивати лише до такого ступеня, який забезпечує виконання необхідних рухів.

При виконанні дозування вправ з обтяженням слід пам'ятати: - чим більше маса обтяження, тим менше число повторень рухів "до відмови"; -недоцільно вдаватися до надмірно великих обтяжень. Найкраще виконувати вправи на гнучкість з обтяженням у 1-2 кг.

На початковому етапі достатньо 2-3 разових занять на тиждень. У подальшому необхідно переходити до щоденних занять.

Рухливість у суглобах зберігається, якщо вправи повторюються, і зменшуються, якщо такі вправи відсутні. Досить навіть невеликої перерви щоб гнучкість почала погуршуватись. За умови двомісячної перерви цей показник може покращуватись на 10-20%. 2-3 заняття на тиждень і наявність вправ у комплексах щоденної ранкової зарядки цілком достатньо для підтримання досягнутої рухливості в суглобах.

Для забезпечення ефективності вправ на гнучкість важливе значення має методика її виконання. Головна умова – обов'язкова ретельна розминка перед виконанням цих вправ.

Під час виконання вправ на гнучкість необхідно ставити собі конкретну мету: дістати до певної точки або предмета. Використання подібної методики завжди приводить до великої амплітуди рухів. Так, при виконанні нахилів уперед з положення сидіти треба намагатися дістати грудьми стегна, тримати голову прямо, при цьому можна дістати пальцями ступню.

Головним моментом при виконанні вправ махового характеру є необхідність максимального розслаблення м'язів ноги, оскільки тільки при цьому можливо досягти максимальної амплітуди у цьому русі. З цією метою можна стати опорною ногою на підвищення (лавку тощо) у такий спосіб, щоб нога, під час виконання згинання та розгинання, відведення та приведення, вільно звисала і не загибала площі опори при виконанні вправи.

Для вдосконалення рухливості у суглобах неабияку яку роль відіграє час доби. Дослідження свідчать: протягом доби амплітуда рухів змінюється і найбільші її величини характерні для 10-11 ранку, а також 15-16 годин дня.

Лекція 13. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

План

1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікації.
2. Характеристика урочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.
3. Характеристика малих позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.
4. Характеристика крупних позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку.

1. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікації

На другому курсі вивчалися організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, окремі з них проводилися вами під час педагогічної практики в школі.

Завдання даної лекції – уточнити доцільність проведення різних організаційних форм фізичного виховання школярів, розглянути їх з точки зору системи фізичного виховання та визначити особливості організації і методики їх проведення з учнями середнього і старшого шкільного віку.

На попередніх лекціях розглядалися завдання фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку, конкретизувалися засоби і методи, спрямовані на їх розв'язання із врахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму дітей та стану їх здоров'я.

Успішність вирішення всього різноманіття завдань фізичного виховання школярів вимагає об'єднання зусиль педагогічного колективу школи, працівників позашкільних закладів і батьків. Лише тоді учні попадають під вплив системи всіх організаційних форм фізичного виховання, які у своїй взаємодії забезпечують найбільший педагогічний ефект.

Кожна форма занять має одну цільову спрямованість, але характеризується різними завданнями та організаційними основами.

Для створення цілісної уяви про зміст і призначення різних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку їх доцільно класифікувати. Науковцями (Матвеев, Шиян, Богданов, Ашмарін та інші) створено кілька класифікацій форм занять школярів, які відрізняються тим, що по-перше, в основу кожної з них покладено різні ознаки, і по-друге, дещо відрізняються назви форм занять, що пов'язано з їх великим різноманіттям і невинним та постійним розвитком у сучасній практиці фізичного виховання школярів. В той же час, погляди вчених збігаються, коли мова йде про значення та підходи до проведення цих форм занять.

Організаційні форми фізичного виховання школярів проводять під час навчання в школі, після уроків, у вихідні дні, на канікулах. В залежності від особливостей організації навчально-виховного процесу учнів вони поділяються на урочні та позаурочні. Процесор Б.М.Шиян подає наступну класифікацію форм занять.

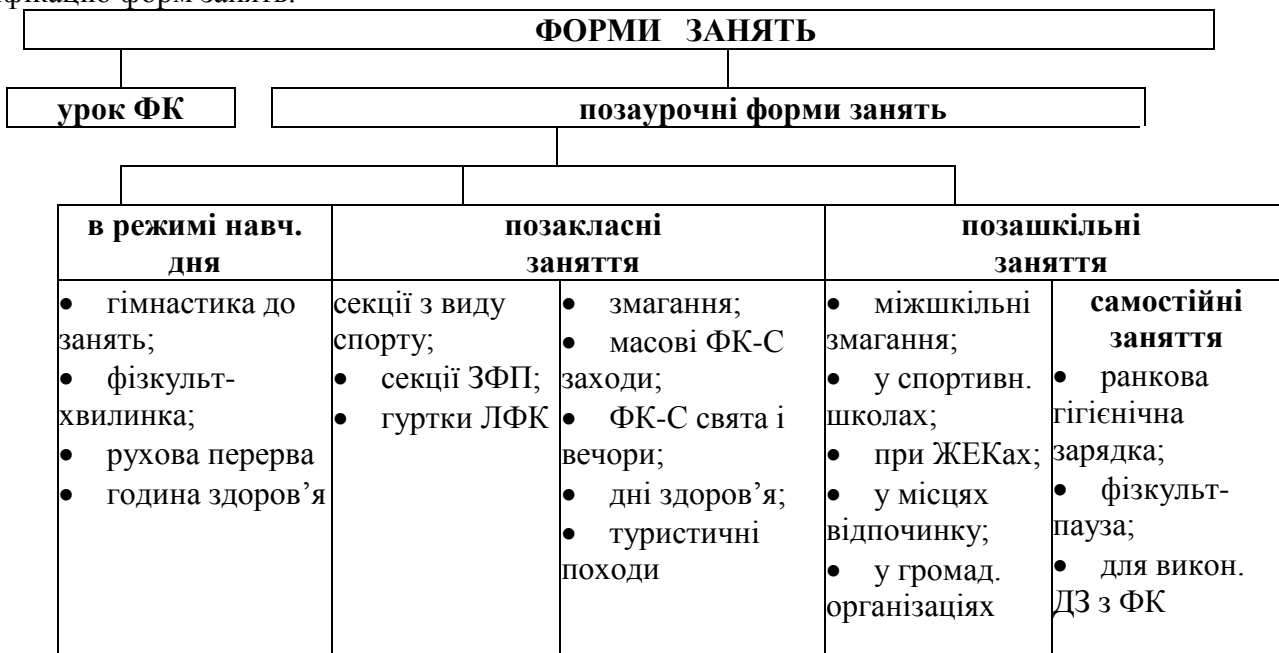


Рис.1 Класифікація форм занять за особливостями організації навчально-виховного процесу школярів

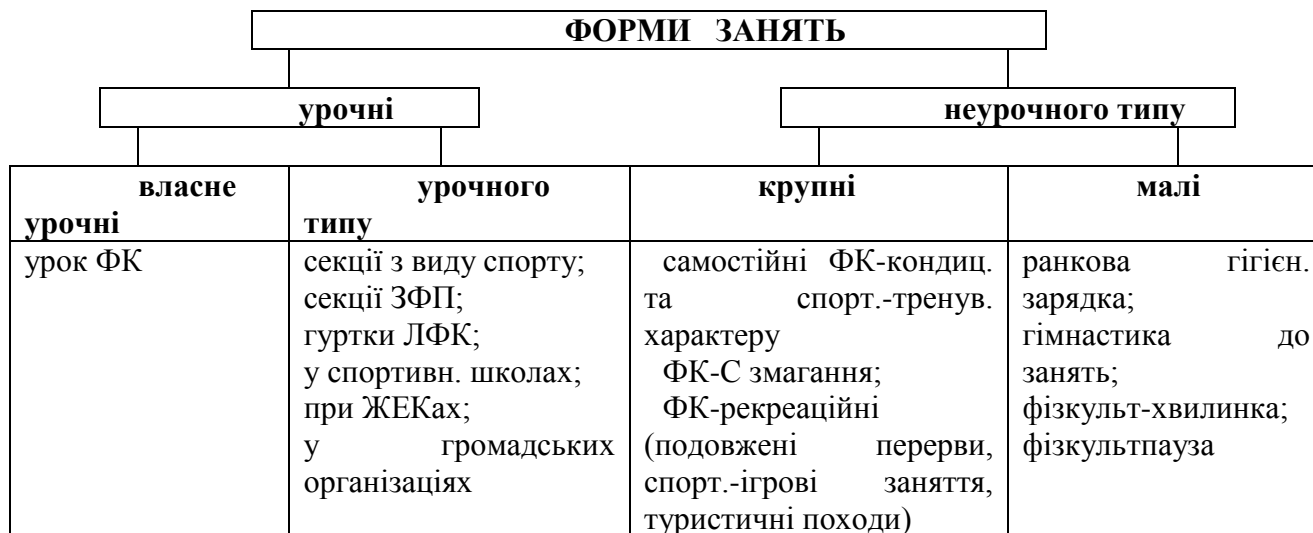


Рис.2 Класифікація форм занять за вирішенням завдань навчально-виховного процесу школярів

Варто відмітити, що за ознаками обов'язковості всі форми поділяються на обов'язкові і добровільні. До перших відноситься лише урок фізичної культури.

За вирішенням завдань навчально-виховного процесу школярів Л.П.Матвеев подає іншу класифікацію.

Урочні форми занять розподіляються на умовні дві групи:

- власне урочні форми занять.
- форми занять урочного типу.

Власне урочні форми занять це урочні заняття з обов'язкового курсу ФВ: в загальноосвітній школі це урок фізичної культури.

Урок характеризується такими ознаками:

- створені умови для вирішення всього комплексу завдань ФВ;
- освітньо-виховна спрямованість цих занять визначається, насамперед, навчальною програмою (робочим планом);
- такі заняття проводяться за сталим розкладом з позиції педагогічної доцільності;
- кожний окремий урок є лише відносно самостійною планкою у системі взаємопов'язаних занять;
- заняття урочної форми проводиться під керівництвом педагога-фахівця;
- контингент тих, хто займається є сталим, або за віком, або за рівнем фізичного стану;
- поведінка і взаємовідносини учасників уроку, а також зовнішні умови його проведення регламентуються так, як це є необхідним для досягнення навчально-виховного ефекту;
- урочна форма занять характеризується трикомпонентною конструкцією.

Форми занять урочного типу збігаються за основними ознаками з урочними. Зокрема заняття урочного типу в секції ЗФП, спортивних секцій, клубах, командах, під керівництвом штатних фахівців на добровільних засадах. Різниця полягає лише в тому, що заняття урочного типу на відміну від уроку ФК не є обов'язковими.

2. Характеристика урочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку

Перед уроками ФК ставляться перш за все освітні завдання: від знань – до вміння самостійно організувати заняття ФВ.

В залежності від переважного розв'язання завдань уроки поділяють на:

- навчальні;
- тренувальні;
- контрольні;
- змішані.

На навчальних уроках увага вчителя і учнів зосереджується на техніці виконання вправ, на виправленні помилок, навчанні самостраховки. Тут повідомляються теоретичні відомості, широко

використовуються словесні і наочні методи навчання, взаємонавчання, широкий арсенал прийомів активізації учнів.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку рухових якостей. На таких уроках зростає обсяг та інтенсивність навантаження, застосовуються різні методики розвитку рухових якостей, що потребує високого рівня індивідуалізації і внутрішньої дисципліни учнів.

Контрольні уроки розв'язують переважно завдання контролю за ходом засвоєння вправ, розвитком рухових якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань з метою визначення рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

“Чисті” навчальні, тренувальні або контрольні уроки в практиці фізичного виховання школярів трапляються рідко. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю. Тому під кожною назвою уроків розуміється переважне розв'язання завдань навчання, тренування або контролю.

Результати аналізу практики свідчать, що в молодших класах переважно навчальні уроки становлять 70-80% загальної кількості занять, у середніх – близько 60%, у старших – 25-35%. Таким чином із зростанням віку учнів питома вага навчальних уроків у роботі з ними знижується, а питома вага тренувальних занять навпаки, збільшується, досягаючи в 10-11 класах 60%.

На уроках ФК учнів середніх класів необхідно цілеспрямовано формувати і закріплювати на ґрунті глибоких знань і переконань мотивації піклування про своє здоров'я, працездатність, вироблення навичок організації оптимального режиму повсякденної фізичної активності.

У середніх класах більше уваги слід звертати на засвоєння нових, складних фізичних вправ, а в старших класах – на удосконалення раніше вивчених вправ і розширення діапазону їх застосування

У цьому віці закладаються основи свідомого ставлення учнів до власного фізичного розвитку і фізичної підготовки. Тому необхідно створювати умови для поступового і планомірного їх вдосконалення на уроці до здійснення в позаурочний час.

Оздоровчі завдання уроків повинні бути спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних з періодом статевого дозрівання. Актуальним стає питання боротьби із зайвою вагою.

На уроках ФК старшокласників необхідно створювати в учнів вміння самостійно застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті. Вчитель повинен стати для них наставником у розв'язанні питань організації самостійних занять фізичними вправами. Уроки ФК для старшокласників лише зумовлюють завдання, які слід вирішувати. Тут їм надається допомога у підвищенні функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості із врахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку.

3. Характеристика малих позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку

- I. РГГ (ранкова гігієнічна гімнастика);
- II. Г. до уроків (гімнастика до уроків);
- III. Ввідна гімнастика;
- IV. Фк – хв. (фізкультхвилинка);
- V. ФК – пауза (фізкультпауза);
- VI. Виробнича гімнастика. Тривалість до 10 хв. Врахування специфіки роботи.
- VII. Гімнастика перед сном.

Типові ознаки *малих форм занять*, що відрізняють їх від крупних:

1. відносно вузька спрямованість діяльності
 - вирішуються, як правило окремі конкретні завдання, реалізація яких не забезпечує кардинальних перспективних зрушень у стані учнів (контингенту)
 - типovими є такі завдання:
 - помірна тонізація та пришвидшення впрацювання організму під час переходу від стану спокою до повсякденної діяльності (РГГ, ввідна частина);
 - оптимізація оперативної працездатності та профілактика несприятливого впливу виробничої (навчальної) діяльності на організм (виробнича гімн., ФК – пауз, ФК - хвилини);
 - підтримання окремих сторін тренуваності, що сприятиме підвищенню ефективності основних занять (домашнє завдання зі шкільного курсу ФВ)

2. відносно невелика тривалість в часі;
3. незначна диференційованість структури;
 - структура неначе згорнута: підготовча основна та заключна частини практично не виражені (ФК – пауза, - хв; виробнича гімнастика);

4. відносно невисокий рівень функціональних навантажень.

Методика побудови малих форм занять залежить від низки факторів:

- рівня підготовленості;
- віку;
- зовнішніх факторів (t; ліміт часу ...);
- найбільше від конкретної спрямованості занять (специфіки вир. діяльності, виду уроку...);
- місця у загальному режимі дня.

II. РГГ

Основне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку до повсякденної діяльності.

- активізація функцій організму;
- подолання інерції спокою;
- піднесення емоційного стану.

Паралельно можна вирішувати такі завдання:

- формування і збереження правильної постави;
- розвиток гнучкості коорд. Здібностей.

Проте!!! РГГ не повинна викликати втому.

Схема

- 1) вправи, що “випрямляють” тіло (потягування, ще у ліжку ...);
- 2) вправи що нефорсовано активізують кровообіг (повільні нахили, повороти голови (тулуба), напівприсіди ...);
- 3) поступове збільшення амплітуди і темпу під час виконання нахилів, поворотів, обертів тулуба із супутніми рухами руками і ногами;
- 4) вправи з вираженими м’язовими зусиллями – неграничними- (...);
- 5) вправи на розтягування: пружні та махові рухи;
- 6) вправи, що активізують функції кардіо-респіраторної системи у межах аеробного режиму (ЧСС до 140-150 уд/хв);
- 7) вправи, що сприяють зниженню функціональної активності (...).

Тривалість від 5-6 до 15 хвилин.

Відна гімнастика (для старшокласників в рамках профорієнтаційної діяльності.

- комплекс з 5-8 відносно нескладних фізичних вправ без снарядів.
- Тривалість 5-7 хв.
- Виконується безпосередньо перед початком робочих операцій.

Завдання.

- активізувати функціональні системи організму (загальний ефект розминки);
- створити специфічне психомоторне налаштування на основні роб. дії (наприклад як мінімум у останній вправі важливо змоделювати відповідні темпоритмові співвідношення).

Гімнастика до уроків.

Головне призначення гімнастики до уроків – сприяти організації учнів до початку першого уроку. Для виховання навичок гігієни та фізичної культури вона має меншу ефективність, ніж ранкова гігієнічна гімнастика, оскільки виконується в шкільній формі, після сніданку, неіндивідуалізовано.

Вчителів необхідно пояснювати учням, що гімнастика, яка проводиться перед початком першого уроку, в жодному різі не може замінити щоденної (і у вихідні дні також) ранкової гігієнічної гімнастики. Проте, кожному необхідно акуратно виконувати і вправи перед початком уроків: це сприяє підвищенню уваги, налаштовує учнів на роботу, покращує кровопостачання мозку, підвищує м’язовий тонус, що в свою чергу, допомагає підтримувати правильну позу під час роботи за письмовим столом.

Проводити гімнастику до уроків доцільно на свіжому повітрі, і лише у несприятливу погоду у коридорах (рекреаціях) школи. Під час шиккування у колону, дівчата розташовуються за хлопцями. Вправи виконуються без жакетів і піджаків. Вправи доцільно проводити із музичним супроводом (ритмічна музика у середньому темпі). За таких умов подаються лише основні команди для початку вправ, а підрахунок вести не обов’язково. До комплексу добирають прості і добре засвоєні учнями

вправи. Кожен комплекс складається з 6-8 вправ для основних груп м'язів, починається і закінчується, як правило, ходьбою. Щомісяця зміст комплексу доцільно змінювати.

Тривалість гімнастики до уроків 5-7 хвилин.

Фізкультхвилини і фізкультпауза.

Основне призначення ФК-хвилини і ФК-паузи – покращити працездатність дітей на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

ФК-хвилини і ФК-паузи можуть і повинні застосовуватись не тільки у початковій школі, а у середніх і старших класах, оскільки у старшокласників більше уроків і частішими є випадки порушення постави і зору.

Необхідність і час проведення *фізкультхвилини* встановлюється в кожному конкретному випадку вчителем, який проводить урок. Проводити ФК-хвилину найдоцільніше тоді, коли учні починають втомлюватись, стають неспокійними, розсіяними. Це найчастіше спостерігається в другій половині навчального дня, в середині або наприкінці уроків, особливо під час проходження матеріалу, що вимагає від дітей значного напруження уваги.

Враховуючи поведінку дітей, їх самопочуття, вчитель може включати до ФК-хвилини від трьох до п'яти вправ тривалістю не більше 3 хв. В комплекс добирають найпростіші рухи руками, ногами, тулубом. Вони в жодному разі не повинні фізично втомлювати або надміру збуджувати учнів, остання вправа має бути спокійнішою від попередніх. Ефективними є так звані “вирівнюючі” хребет вправи (на зразок потягувань з глибоким диханням через ніс); рухи руками, що супроводжуються активним розгинанням пальців і наступним стисканням їх в кулаки; вільні потрушування плечами і кистями рук; вправи для ніг.

Проведення ФК-хвилини не повинно порушувати перебігу навчального процесу. Наприклад,

- не потрібно переривати ФК-хвилиною письмову роботу учнів, розв'язування задачі;
- не рекомендується проводити її надто часто (понад 2 рази на день);
- не потрібно організовувати її без очевидної потреби, формально, коли діти охоче із захопленням займаються і не відчувають потреби в подібній “розминці”.

В таких випадках проведення ФК-хвилини може знизити якість заняття, спричинити послаблення дисципліни учнів.

Вправи для ФК-хвилин потрібно оновлювати кожну чверть, частіше міняти їх не рекомендується.

Фізичні вправи для ФК-хвилин умовно розподіляють на три групи:

- вправи на зразок “потягувань” з рухами рук;
- нахили і повороти тулуба;
- вправи для ніг.

В кожній групі вправи розташовані за порядком зростання їх складності. Для одного комплексу ФК-хвилини вправи добираються з різних груп.

Фізкультпауза проводиться учнями у процесі виконання домашніх завдань в групах продовженого дня або в домашніх умовах, а також на уроках, які вимагають від дітей значного напруження м'язів кисті руки і зору під час тривалого письма (рідко малювання). Основу комплексу складають згинання-розгинання пальців рук. Ці рухи можна доповнювати коловими рухами кистями, заплющуванням і розплющуванням очей, зміною напрямку погляду, поворотами або нахилами голови тощо.

Учні середньої і старшої ланки виконують такі вправи самостійно, за потребою і так, щоб не заважати оточуючим (завдання вчителя навчити учнів дотримуватись цих вимог).

Тривалість фізкультпаузи до 30 с.

4. Характеристика крупних позаурочних форм занять учнів середнього і старшого шкільного віку

Крупні форми неурочних занять фізичного виховання.

I. Самостійні тренувальні заняття.

II. Заняття ф.в. у межах розширення активного відпочинку.

I. Завдання.

1. Підтримання здоров'я, працездатності, оптимальної життєдіяльності.

Інколи.

2. Досягнення тренувального ефекту (молодь та діти займаються у спортивних секціях – індивідуальні домашні програми).

П. Завдання – підтримання нормального фізичного стану, працездатності, гарного настрою.

- 1) “Рухова перерва”
- 2) “Дні здоров’я”
- 3) туристичні походи.

Рухова перерва.

Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, під час яких учні перебувають на свіжому повітрі. Під час великих перерв школярі повинні бути на повітрі не тільки в теплу пору року, але і взимку (якщо дозволяє погода). Для проведення таких перерв необхідним і обов’язковим є контроль і керівництво з боку педагогів. До організації ігор і спортивних розваг необхідно залучати актив учнів. Обов’язковою є попередня підготовка вчителем необхідного (найпростішого) обладнання та інвентаря (реманенту).

Добираючи ігри та спортивні розваги для перерв, необхідно:

- враховувати інтереси дітей різного віку, адже участь у них будуть брати учні різних класів;
- доцільним є проведення кількох ігор або спортивних розваг одночасно. Це дозволить учням обрати щось найдоступніше і найцікавіше для себе;

- ігри та фізичні вправи добираються прості або попередньо вивчені; такі, в яких можна міняти склад учасників, а також порівняно легко і швидко визначати результати; зважаючи на те, що ці заходи часто проводяться у місцях спеціально не пристосованих для занять фізичними вправами, необхідно добирати такий ігровий інвентар, який би не завдав шкоди матеріальній базі школи - неприпустими є ігри з перекиданням твердих або важких предметів (краще використовувати поролонові м'ячі тощо).

Важливим є те, що у всіх заходах, що проводяться на перервах, учні беруть участь добровільно і окрім занять під безпосереднім керівництвом вчителя або фізорга, діти можуть обирати за своїм бажанням ті чи інші ігри, спортивні розваги (індивідуальні або спільно з товаришами).

Фахівці не рекомендують затівати під час перерв масові ігри, а тим більше масові змагання.

На перервах можна проводити: 1) групові рухові ігри; 2) ігрові вправи; 3) змагання на зразок атракціонів; 4) спортивні розваги з використанням інвентаря ігротеки; 5) спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Під час проведення “рухових” перерв, вчитель повинен зважати на те, що всі заходи, які проводяться на перерві, пов’язані, як правило, з активними діями і побудовані на різноманітних рухах. Проте, вони не повинні перевтомлювати і надто збуджувати учнів.

Орієнтовний практичний матеріал рухової перерви:

- *групові рухові ігри;*
- *ігрові вправи;*
- *змагання на зразок атракціонів;*
- *спортивні розваги з використанням інвентаря ігротеки;*
- *спортивні розваги та ігри у спеціально обладнаних місцях.*

Стаціонарні прилади на шкільних спортивних майданчиках сприяють активному відпочинку учнів на перервах. За самостійними заняттями учнів на спеціально обладнаних місцях і майданчиках необхідно лише встановити загальне педагогічне спостереження. Біля кожного місця заняття мають знаходитись прикріплені фізорги, які спостерігатимуть за порядком, зміною черги тощо.

День здоров’я. Дні здоров’я і спорту мають бути цілковито використані для активного відпочинку учнів на свіжому повітрі, для проведення в ці дні цікавих, нестандартних і не надто обтяжливих змагань, замських походів тощо. Участь в них мають брати всі, без винятку, учні.

Дні здоров’я і спорту можна проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі паралелі або суміжні паралелі). Ці заходи можна проводити на території школи, в паркових зонах неподалік від школи, а також з виїздом за місто.

Орієнтовна *тривалість*: для 1-4 класів – 3-4 години, для 5-8 – 4-5 годин, для 9-11 – до 6 годин. Природнім є те, що заходи з виїздом за місто можуть бути тривалішими.

Дні здоров’я і спорту призначаються на ті терміни, коли за спостереженнями лікаря і педагогів діти відчувають найбільшу потребу в активному відпочинку. Неможна призначати їх на час шкільних канікул і на вихідні дні, оскільки в цей час діти і так відпочивають, а дні здоров’я передбачені як *додатковий активний відпочинок*.

Змістом таких днів є, як правило, рухові та спортивні ігри; прогулянки і походи з іграми на місцевості, з проведенням туристських змагань і конкурсів; спортивні комплексні змагання на зразок

“Стартів надій”, конкурси на кращого бігуна, стрибуну, метальника, силача тощо; різноманітні розваги (катання на самокатах, велосипедах, роликах, санчатах, лещатах ковзанах тощо). В паузах для відпочинку – вікторини, настільні ігри, показові виступи.

Для проведення дня здоров'я і спорту складається “Положення про проведення дня здоров'я і спорту”. Його готує вчитель фізичної культури або, за його дорученням, рада колективу фізкультури.

В *положенні* вказуються:

– завдання заходу;

– керівництво;

– розпорядок дня;

– *програма* (опис вправ, початок і закінчення кожного виду програми, розподіл місць занять, масових ігор і розваг (графічне зображення), відповідальні за організацію і проведення кожного заходу програми);

– *учасники всіх заходів* (звернути увагу на відповідність конкретного заходу віковим і статевим можливостям дітей);

– *умови заліку та визначення переможців* є одним з головних розділів положення. Порядок визначення переможців і призерів у командній та особистій першості повинен бути конкретним і зрозумілим для всіх учасників. Необхідно чітко визначитись за що нараховуються заохочувальні бали, а також передбачити можливі порушення правил за які нараховуються штрафні бали і умови їх нарахування. Великого значення необхідно приділяти підготовці зручних протоколів змагань і бездоганного їх ведення;

– *нагородження призерів* виконує дуже важливу виховну функцію. Бажано, щоб, окрім традиційних грамот і дипломів, переможців і номінантів відзначали ще й оригінальними призами. Можна видати квитки на цікаву виставу чи концерт, організувати екскурсію тощо. Нагородити потрібно якомога більше учнів, бажано, щоби всі учні були відзначені. Призи можуть бути чисто символічними, виготовленими самими учнями, з гумором. Так, призом переможцю конкурсу силачів може бути ведмедик або велика ложка, що вирізані з цупкого паперу і яскраво розмальовані, найкращому стрибуну – жабка тощо.

Після нагородження необхідно назвати прізвища тих, хто взяв активну участь у підготовці проведенні свята, висловити їм подяку. І дітям і їх батькам буде приємно почути, що їх працю помітили;

– *підведення підсумків*;

– *порядок прибуття на місце і повернення в школу*.

Для підготовки і проведення дня здоров'я і спорту директор школи призначає комісію до якої окрім вчителів ФК, заступника директора з виховної роботи, медичного працівника і фізкультурного активу обов'язково включаються і члени батьківського комітету. Створена комісія розглядає і затверджує проект положення про проведення дня здоров'я і спорту, визначає відповідальних за окремі заходи.

Одночасно розробляється план підготовчої роботи, до якої входить зокрема: написати оголошення; вивісити план проведення дня здоров'я і спорту; підготувати місця змагань і необхідний інвентар; заготувати форми протоколів і папки для суддів; продумати як прикрасити школу і місця проведення заходу; перевірити рідіотрансляційні лінії і призначити радіокоментаторів; підібрати музичний матеріал для супроводу виступів і для музичних пауз; призначити і проінструктувати суддівську колегію, відповідальних за збори і шиккування учасників. Доручення даються кожному класу, батьки, як правило, допомагають організовувати харчування.

В призначений день і час всі учні та вчителі збираються в призначеному місці. Школярі (у спортивних костюмах) вишиковуються на чолі з класними керівниками. Фізорги здають начальнику штабу – одному з вчителів – рапорт про кількість присутніх і свою готовність. Начальник штабу доповідає директору школи про готовність учасників, директор вітає всіх і проголошує про початок дня здоров'я і спорту. Начальник штабу оголошує програму заходу. В подальшому саме він керує всією роботою, йому допомагають класні керівники і відповідальні за порядок учні. Змаганнями керує головний суддя.

День здоров'я закінчується або загальним шиккуванням всіх учасників і нагородженням переможців, або підведенням підсумків за групами класів по мірі виконання ними програми.

Результати такого заходу обов'язково оприлюднюються в школі у вигляді усних повідомлень на загальних зборах колективу учнів та вчителів, а також у вигляді стендів.

Свято фізичної культури.

Як правило, такі свята організуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо.

Програма свята зазвичай включає:

- *урочисте відкриття і закриття* (парад учасників, підняття і опускання державного прапора і прапора змагань, короткі привітання почесних гостей, урочисте нагородження тощо);
- *спортивно-показову частину* (змагання, показові виступи);
- *масово-розважальну* (ігри, атракціони, конкурси не тільки для учасників, а й для глядачів).

В положенні свята переважно зазначається:

- *подія, з нагоди якої проводиться свято;*
- *мета свята;*
- *керівництво підготовкою і проведенням;*
- *час і місце проведення;*
- *порядок відкриття і закриття;*
- *учасники і програма спортивних виступів;*
- *учасники і програма показових виступів;*
- *учасники і програма масово-розважальної частини;*
- *форма заявок на участь у змаганнях;*
- *час проведення наради представників.*

Зміст свята повинен мати *тематичне забарвлення*. Так, до програми свята, що присвячується дню народження Івана Боберського, доречно включити фізичні вправи, ігри та розваги, що були розроблені або вперше описані ним; програма свята, що присвячене дню українського війська, має військово-спортивне спрямування; у переддень нового року обов'язковою є присутність новорічних персонажів тощо. Відповідним чином добираються не лише спортивні вправи, а й атракціони, вікторини, стилістично оформлюють зал.

Оптимальною вважається *тривалість свята* близько 60-90 хвилин.

Положення про спортивне змагання.

У положенні про спортивне змагання повинні бути відображені такі розділи:

- *характер змагань* (особисті, особисто-командні, командні, відбіркові, класифікаційні тощо);
- *вид спорту;*
- *мета і завдання змагань* (визначення переможця, пропаганда виду спорту, відбір на змагання вищого рівня, виконання спортивних розрядів тощо);
- *учасники змагань* (кількість, вік, стать, рівень підготовленості тощо);
- *організація, що проводить змагання;*
- *спосіб проведення змагань* (коловий, олімпійський чи вибуванням, змішаний, прямий);
- *місце і терміни проведення;*
- *система оцінки результатів* (за очками, за місцями, за таблицею оцінки, за сумою часу тощо);
- *програма змагань* (із зазначенням дня і часу початку кожного виду змагань);
- *порядок нагородження переможців* у особистій і командній першості.

Спортивні свята і змагання пропагують заняття фізичними вправами, виховують у школярів почуття колективізму, наполегливість у боротьбі з труднощами, витримку, вміння володіти своїми емоціями під час поразки, почуття відповідальності за колектив.

Лекція 14. Особливості методики організації та проведення роботи з фізичного виховання з учнями середнього та старшого шкільного віку в режимі навчального дня та позакласної роботи

План.

Завдання фізичної культури у режимі навчального дня.

Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі навчального дня.

Характеристика форм організації занять фізичної культури у режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини, фізкультпаузи, рухливі перерви).

Завдання позакласної роботи з фізичної культури.

Завдання позашкільної роботи з фізичної культури.

1. Завдання фізичної культури у режимі навчального дня.

При визначенні завдань фізичного виховання враховується не тільки його специфіка, але і місце і функції у загальній системі виховання і освіти. У зв'язку з цим прийнято дві категорії завдань фізичного виховання: специфічні і неспецифічні.

До першої відносяться оздоровчі завдання, а також частина загальноосвітніх завдань, які приводять до формування рухових вмінь і навиків.

До другої категорії відносяться освітні завдання, зв'язані з формуванням знань, і виховні завдання.

Основні завдання (безпосередні - в режимі дня):

1. Активізація рухового режиму протягом навчального дня і впровадження фізичної культури у повсякденний побут школярів.
2. Зміцнення їх здоров'я й вдосконалення культури рухів.
3. Забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності.
4. Формування навиків організованості і свідомої дисципліни.

Позакласна :

1. Завдання в систематичності заняття фізичними вправами як найбільшої кількості школярів.
2. Розширення можливості більш якісного засвоєння навчального матеріалу і покращення успішності з предмету "фізична культура".
3. Формування вмінь і звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного удосконалення і корисного проведення вільного часу.
4. Забезпечення готовності до виконання норм і вимог тестування.
5. Вибір спортивної спеціалізації, виявлення кращих спортсменів і їх підготовка до участі у змаганнях.
6. Підготовка громадського фізкультурного активу школи.

Позашкільна:

1. Залучати як можна більша кількість школярів в систематичні заняття фізичного виховання на основі задоволення індивідуальних інтересів у власному фізичному вдосконаленні.
2. Сприяти організації корисного дозвілля школярів, зміцненню здоров'я їх підвищенню фізичної підготовленості і на цій основі підготовці до виконання тестування і спортивної класифікації (розкладів).
3. Сприяти формуванню інтересу до проведення масової фізкультурної роботи в різних ланках системи фізичного виховання школярів на основі вдосконалення інструкторсько-методичних і суддівських знань і навиків, виховання соціальної активності.

2. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі навчального дня.

При визначенні змісту, способів організації і методики проведення заходів необхідно враховувати:

- 1) вікові особливості різних груп учнів і рівень їх фізичної підготовленості;
- 2) характер впливу навчальної праці і робочої пози школярів на функціональний стан організму;
- 3) динаміку працездатності протягом дня;
- 4) особливості умов проведення занять, характер одягу і взуття тих хто займається.

3. Характеристика форм організації занять фізичною культурою у режимі навчального дня.

Гімнастика до навчальних занять проводиться щоденно перед першим уроком у вигляді виконання учнями комплексу з 5-8 вправ = 12-15 хвилин. **Завдання :**

- a) організовано почати навчальний день;
- b) скоротити період входження організму школярів у навчальну діяльність;
- c) оптимізувати функціональний стан важливих систем організму, перш за все ЦНС.

Групи для занять доцільно складати з учнями класів не більше як двох суміжних паралелей (VI-VII і т.д.) Зміст комплексу розробляється вчителем і обновлюється поступово на протязі 2-3 тижнів. Першими слід замінити вправи, які швидше засвоюються школярами і в склад адаптації організму гублять свій фізіологічний ефект. Вивчення вправ доцільно організувати в процесі уроків фізичної культури.

Фізкультхвилинка (пауза).

Проводяться 3-5 фізичних вправ під час уроку з предметів теоретичного циклу (2-3 хв.)

Завдання:

зменшити втому і зняти негативний вплив однообразного вимушеного положення тіла (робочої пози);

активізувати увагу школярів і підвищити здібність до сприйняття навчального матеріалу.

Позитивний ефект фізкультхвилини (паузи) полягає на фізіологічних механізмах активного відпочинку. Її доцільно вводити в урок приблизно через 20-30 хвилин після початку, коли з'являються перші ознаки втоми (зниження уваги, вялість, порушення правильної постави). Особливої важливості ця форма занять набуває у другій половині навчального дня і тижня.

Фізичні вправи на продовжених перервах.

Проводяться переважно на відкритому майданчику. **Завдання :**

організувати відпочинок в процесі навчального дня з метою підвищення працездатності;

сприяти формуванню позитивного відношення до організованої колективної діяльності;

сприяти розвитку творчої ініціативи і формуванню навиків дисципліни.

З м і с т: рухливі ігри, прості ігри - змагання, індивідуальні вправи ігрового характеру з м'ячами, скакалками; в старших класах ігри з використанням спортивної техніки. Основу змісту занять повинен складати пройдений матеріал навчальної програми.

Масовий характер і обмеженість часу занять обумовлюють необхідність ретельного планування і забезпечення доступності їх змісту, своєчасної підготовки місць занять і чіткого розподілу обов'язків відповідальних за проведення осіб.

4. Позакласна робота з фізичного виховання.

Вимоги до організації :

1. Тісний зв'язок з навчальною роботою.
2. Доступність занять і різні їх форми, які забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів.
3. Проведення позакласної роботи з фізичного виховання як складової частини всієї позакласної роботи із збереженням спадковості принципів і методів роботи та опорою на учнівський актив.
4. Використання допомоги батьків і шефських організацій.

Чітке керівництво адміністрації і педагогів діяльністю колективу фізичної культури, батьків, шефів.

Педагогічне керівництво.

Директор забезпечує єдину спрямованість зусиль працівників школи, для чого передбачає у загальношкільному плані питання позакласної роботи з фізичного виховання. По узгодженню з вчителем фізичної культури виносить на обговорення педагогічної ради і батьківського комітету.

Організатор позакласної і позашкільної виховної роботи координує діяльність вчителів і учнівських громадських організацій з планування та проведення позакласних заходів.

Вчитель фізичного виховання надає допомогу членам педагогічного колективу через систему інструктивно-методичних заходів (семінари, інструктаж, показові тренувальні заняття та ін.), керує роботою шкільного колективу фізичної культури.

Класний керівник в умовах повсякденного спілкування з учнями має найбільш сприятливі можливості для залучення кожного до систематичних занять фізичними вправами. Вік повинен передбачити в плані виховної роботи проведення масових фізкультурних заходів і участь класу в загальношкільних заходах.

Форми організації роботи.

Групові заняття проводяться по твердо встановленому розкладу з обмеженням, але відносно постійним складом учнів, об'єднаних в навчальні групи, кружки фізичної культури, секції з фізичної підготовки, спортивні секції, групи тестування.

Масові фізкультурні заходи представлені неурочними формами організації занять - туристичні походи, змагання, св'ята фізичної культури. Вони носять, як правило епізодичний характер, проводяться з неординарним складом (періодично змінювальним), з залученням учнів всієї школи, частини колективу. Головною ознакою (особливістю) є простота правил і умов участі, доступність змісту кожному учаснику незалежно від його підготовки.

Різноманітності організації групових занять.

Кружок фізичної культури - основна форма проведення групових занять. Але це в основному для учнів молодшої школи.

Секція загальної фізичної підготовки є однією із форм додаткової роботи з предмету "фізична культура" і перехідною ступінню до спеціалізованих занять спортом. Вона створюється для бажаючих покращити свою фізичну підготовленість та визначити інтереси і можливості для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Групи формуються по 20-25 чол. у відповідності з віком і статтю, рівнем фізичної підготовки. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45-60 хв.

Групи підготовки до виконання державних тестів. Створюються у відповідності до положення та мають основним завданням забезпечити необхідну підготовку до виконання норм і вимог.

Вони різняться від секцій з фізичної підготовки:

Підходом до комплектування груп і планування роботи.

Більш диференційованою спрямованістю засобів.

Термінами функціонування.

Заняття будуються на базі ЗФП з використанням вправ шкільної програми і тестів. Більш уваги приділяється розвитку рухових якостей. Прийом заліків здійснюється на офіційних змаганнях.

Спортивні секції створюються для бажаючих займатись одним з видів спорту. **Завдання:**

- a) залучити найбільш підготовлених школярів до систематичних занять спортом;
- b) сприяти удосконаленню учнів в вибраному виді спорту і на цій основі виконання вимог спортивної класифікації (розділів);
- c) готувати учнів до участі в змаганнях за команди школи;
- d) сприяти набуття знань й навичок інструкторської роботи і суддівства змагань.

В секцію приймаються школярі основної медичної групи. Проведення контролю від тесту не бажано.

5. Позашкільна робота з фізичного виховання.

При наборі учнів зберігається принцип добровільності, однак у деяких випадках (при великій кількості бажаючих) проводиться конкурсний відбір.

Робота позашкільних установ будуються на основі відповідних пояснень (статутів) які рекомендують: контингент, мету і завдання, структуру й організацію установи, штати, вимоги до організації навчальної і виховної роботи і т.д.

Зміст роботи визначається типовими програмами СДЮШОР, ШВСМ. **Завдання :**

підготовка висококваліфікованих юних спортсменів;

підготовка юних громадських інструкторів і суддів з видів спорту;

сприяти загальноосвітнім школам в організації масової фізичної культури.

Літній оздоровчий зашкільний табір (до 14 років). **Завдання :**

- a) зміцнення здоров'я, сприяння різносторонньому фізичному розвитку і загартуванню дітей;
- b) удосконалення вмінь і навичок у власних видах рухів (особливо у плаванні);
- c) забезпечення підготовки і складанню норм комплексу (тестування).

Табір праці і відпочинку старшокласників.

Дитячі екскурсійно-туристські станції.

Дома і Палаці школярів.

Парки культури і відпочинку.

Робота за місцем мешкання.

Лекція 15. Особливості методики планування навчальної роботи з учнями середнього та старшого шкільного віку.

План:

1. Функції та особливості планування навчального процесу з фізичного виховання.
2. Сутність системного планування навчального процесу.
3. Характеристика основних та допоміжних документів планування процесу фізичного виховання.
4. Технологія перспективного та поетапного планування навчального процесу.
5. Перевірка та оцінка успішності на уроках фізичної культури: зміст перевірки, система перевірки успішності, облік навчальної роботи.
6. Педагогічний контроль за проведенням уроку фізичної культури. Види педагогічного контролю.
 7. Хронометрування уроку фізичної культури.
8. Визначення фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
 9. Контрольні випробовування.
 10. Педагогічні спостереження та аналіз уроку фізичної культури.

Як вказує закон України "Про освіту" - метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових та фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору.

Відповідно з цим загальна середня освіта забезпечує всебічний розвиток дитини, як особистості, її нахилів, здібностей, талантів, формування загальнолюдської моралі, засвоєння визначеного суспільними потребами сягу знань, фізичне вдосконалення.

Процес відродження української національної школи сприяє зміні осмислення до фізичного виховання, оскільки однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації. Фізичне виховання нарешті відносять до пріоритетних напрямків освіти, але поки що в теоретичних дослідженнях і обґрунтуваннях. Що стосується практики фізичного виховання в системі середньої освіти, то вона, на думку багатьох фахівців, може бути оцінена незадовільно. Причин цього явища багато, але одна із важливіших - це відсутність у педагогів, вчителів необхідних знань та вмінь планувати навчально-виховний процес з фізичного виховання, невідповідальне відношення до цієї проблеми з боку керівників закладів освіти. Тому тема даної лекції є однією з основних в курсі "Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку", питання лекції будуть поглиблені на семінарських і практичних заняттях.

Функції планування і обліку фізичного виховання в загальноосвітній середній школі.

Як свідчать енциклопедичні словники, план - це заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення накресленої на конкретний період програми \роботи\ з вказівкою її мети, змісту, об'ємів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виховання. Тому функції педагогічного планування фізичного виховання полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованому "проектуванні" того як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей.

Планування навчально-виховного процесу з предмету фізична культура суттєво відрізняється по своєму змісту від планування по інших навчальних предметах. Це обумовлено специфікою навчання руховим діям і необхідністю поруч з рішенням освітніх та виховних задач цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток учнів.

Процес планування фізичного виховання знаходить своє відображення в конкретних документах планування: державних і тих, що складає безпосередньо сам вчитель. Тому в практиці під плануванням розуміють складання методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання. Реальне планування потребує добре організованого обліку.

Функції обліку полягають в об'єктивній оцінці передумов досягнення мети, перевірки змісту, форми побудови і результатів фізичного виховання, порівнянні запланованих і фактично досягнутих результатів, виявленні ступеня відповідності або невідповідності між ними \для внесення необхідних коректив як в сам процес фізичного виховання, так і в параметри плану.

Систематичний облік підказує вчителю найкращу послідовність фізичних вправ, необхідне їх дозування, можливі інтервали відпочинку, оптимальні порції навчального плану - тобто все те, без чого неможливо удосконалювати планування.

Якщо за умови сумлінної реалізації планів кінцеві результати суттєво відрізняються від запланованих, то це свідчить про помилки в системі планування. При цьому перевіряють: - чи всі несприятливі фактори враховані при плануванні; - піддають ревізії систему педагогічного впливу. Оцінюють: - реальність висунутих педагогічних завдань \Б.М.Шиян, 1993\.

Планування завершується підсумковим контролем, що є вихідними даними для планування наступного циклу \навчального року, навчальної четверті, системи уроків\.

Таким чином, планування і облік взаємопов'язані дії по забезпеченню ефективності фізичного виховання учнів. Постійний зв'язок планування і обліку обумовлюють одну з головних вимог до планування - отже, планування повинно:

- ⇒ забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
- ⇒ спиратися на загальні і методичні принципи ФВ;
- ⇒ бути цілеспрямованим і перспективним;
- ⇒ бути реальним;
- ⇒ бути конкретним;
- ⇒ бути наочним.

Сутність системного планування фізичного виховання школярів.

Системний підхід лежить в основі всієї методології наукового пізнання та сучасної соціальної практики. В основі системного підходу знаходиться розглядання об'єктів як систем. Системний підхід потребує розкриття цілесності об'єкту, виявлення всіляких типів зв'язку в ньому та зведення їх в єдину теоретичну картину.

Таким чином системне планування полягає в передбаченні і "проектуванні" всіх факторів, які обумовлюють фізичне виховання як системи. Модельні характеристики фізичного вдосконалення випускників навчально-виховних закладів 3-х ступенів \початкова школа, основна школа, старша школа\ закладені в програмі "Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1-2 класи". \Київ - 1993\, затвердженій Міносвіти.

В процесі навчання руховим діям вирішується завдання забезпечення "базової" рухової підготовки - виховання "школи рухів" \Г.В.Васильков, 1988\, тобто формування певного кола вмінь і навичок, необхідних для повсякденного побуту, праці, оборонної, спортивної та інших видів діяльності. Засвоєнні різноманітні фізичні вправи в свою чергу є ефективним засобом зміцнення здоров'я і загартування, тренування і підвищення надійності всіх функцій та систем організму на всі роки життя.

Формування рухових вмінь і навичок - процес довготривалий, який потребує сотень а інколи і тисячі повторень рухових дій. Велике значеність вправ, моторна обдарованість дітей, методика викладання, тощо. Таким чином, в процесі фізичного виховання необхідно керуватися принципом систематичності, передбачивши по станам навчання \початкового розучування, поглибленого, деталізованого розучування, закріплення і подальшого удосконалення рухової дії\ концентрації певних фізичних вправ - учбових завдань на силу, гнучкість, стрибучість і ін. з врахуванням їх прояву в конкретних основних рухових діях \стрибки, метання, лазання і т.д.\

З викладеного виходить, що засвоєння будь-якої нової вправи не повинно починатися з нуля, а з попередньої роботи над серіями спрямованих навчальних завдань по засвоєнню вихідних, проміжних і кінцевих положень засвоєння деяких підводящих вправ, які систематизовані у вигляді "Програм вивчення рухових дій". Програми вивчення - це система навчальних завдань, які мають структурну подібність.

При систематичному плануванні недопустимо замикати процес навчання і тренування тільки на уроках фізичної культури. Успіх гарантується добре обґрунтованим зв'язком усіх форм занять: урочних та позаурочних. Спроба поєднати всі форми рухової активності в єдиному документі перспективного планування фізичного виховання в школі зроблена Л.П.Метвєєвим \1991\.

Ми розглянемо урочні і позаурочні форми фізичного виховання в наступному питанні лекції.

Здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу систематичного підходу потребує наступних знань:

- 1) вікові динаміки розвитку різних рухових якостей;
- 2) рекомендації по об'єму і інтенсивності допустимих фізичних навантажень для учнів різних класів;
- 3) норми рухової активності по віковим групам;
- 4) загального режиму для школяра і місцю в ньому рухового режиму \різних форм занять фізичними вправами\;
- 5) механізмів засвоєння знань, формування рухових вмінь і навичок, технології розвитку рухових якостей;

- 6) методів організації навчально-виховного процесу, методів навчання, методів виховання;
- 7) приблизних норм дозування різних вправ: в уроці, в системі уроків;
- 8) види контролю та критерії успішності, тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості \Г.В.Васильков, 1988\.

Засвоєння цих знань забезпечується вивченням курсу "ТМОФВ школяра" накопиченням студентом різних методичних посібників, розробок, навчальних карток, картотеки літератури \під час семінарських, методичних та практичних занять, самостійної роботи\.

Аналіз державних документів планування фізичного виховання в середній загальноосвітній школі.

Всі документи планування ФВ в школі поділяються на 2 групи: державні документи і документи, що складаються самим вчителем.

До державних документів планування ФВ відносяться:

- ⇒ навчальний план (що зумовлює кількість годин, відведених на предмет "фізична культура".)
- ⇒ типова навчальна програма.

Згідно діючого навчального плану на вивчення предмету "ФК" відведено 2 год. в тиждень \68-72 год. в рік в залежності від класу\.

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" \ст.12\ передбачено не менше 3 обов'язкових уроків з ФК на тиждень починаючи з 1995\1996 н.р. Сучасна типова навчальна програма діє в Україні з 1993 р. і має назву "Комплексні програми середньої загальної школи". Фізична культура 1-11 класів.

Постановка суспільством нових завдань щодо фізичного виховання, впровадження в навчальний процес передового досвіду сприяє удосконаленню програм, тобто їх постійній зміні.

Виходячи з положень Закону України "Про освіту", який надає на підставі самоврядування навчально-виховних закладів, право загальноосвітнім школам самостійно планувати роботу і вирішувати питання навчально-виховної діяльності, в пояснювальній записці до Комплексної програми часто вживається такий термін як орієнтовний \орієнтовна сітка годин, орієнтовні вправи для розвитку рухових якостей, тощо\.

Тому майбутньому фахівцю з ФВ доцільно знати підходи до розробки програм ФВ школярів, концепцію розробки цих документів. Історико-теоретичний аналіз шкільних програм з фізичної культури \Н.А.Карпушка, 1992\ виявив наступні підходи в осмисленні мети та сутності шкільної ФК:

- ◆ освітній;
- ◆ екстенсивний;
- ◆ спортивно-орієнтовний;
- ◆ оздоровчий;
- ◆ діяльнісний.

Сутність освітнього підходу полягає в орієнтації ФВ в загальноосвітній середній школі на переважне засвоєння знань, рухових вмінь і навичок.

При екстенсивному підході головним є значущий тренувальний ефект, розвинуті кондиційні здібності та високий рівень розвитку рухових якостей за рахунок збільшення обов'язкових занять ФК.

В основі спортивно-орієнтованого підходу полягає раціональне поєднання класно-урочних та секційних форм занять урочно-тренувального типу, що забезпечує задоволення потреб і інтенсивність учнів, формування навичок систематично займатися обраними видами рухової активності. При оздоровчому підході найвищою цінністю шкільної ФК є здоров'я учнів, високий рівень їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При такому підході шкільне ФВ мусить бути організоване як суворо диференційований та індивідуальний процес ФВ, що обумовлений реальними можливостями учнів і є гарантом в досягненні оздоровчого ефекту.

Діяльнісний підхід розглядається як тісна органічна єдність двох соновних компонентів: - орієнтація в просторі ФК і творча діяльність. Перший компонент повинен дати учням знання про всебічний розвиток людини з опорою на такі науки як теорія і історія фізичної культури і спорту, гігієни, психології і фізіології фізичного виховання, біомеханіка фізичних вправ. Другий компонент орієнтує процес ФВ на творче засвоєння способів рухової, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, вміння їх використовувати при вирішенні оздоровчих, освітніх та виховних задач.

На міжнародній науковій конференції, присвяченій 80-річчю СТ "Україна" - "Нація і спорт" \Львів - 1991\ відмічалось, що спортивізація ФВ у школі виявилась безперспективною. Із спортивних залів "зникли" складно-технічні та низькоемоційні фізичні вправи, зведено до мінімуму руховий досвід

учнів. Тому мова повинна йти про широке використання елементів змагання у навчальній діяльності з врахуванням діяльності національних традицій тіловиховання.

Управління народної освіти Львівського облвиконкому затверджена Регіональна програма фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в якій передбачено широке впровадження в навчально-виховний процес українських народних рухливих ігор, завдяки яким діти знайомляться з народними звичаями та обрядами, традиціями рідного краю.

В основу діючої Комплексної програми "фізична культура" покладена ідея комплексного підходу до рішення задач фізичного виховання за рахунок використання в єдиній системі всіх форм організації фізичного виховання школярів, встановлення єдиного гігієнічно обгрунтованого фізкультурно-оздоровчого режиму, забезпечення якомога більшої різнобічності педагогічного впливу на формування їх особистостей, фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я.

Як вказується в пояснювальній записці до програми використання різноманітних форм ФВ повинно забезпечити організацію щоденних занять учнів фізичною культурою для вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

- * збереження і зміцнення здоров'я, загартовування, підвищення працездатності учнів;
- * виховання у школярів загальнолюдських моральних цінностей, формування понять про те, що турбота про своє здоров'я - не лише особиста справа, а й громадський обов'язок;
- * виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, фізичної і психічної готовності до праці, захисту Української держави;
- * набуття необхідних знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту;
- * набуття життєвоважливих рухових навичок та вмінь;
- * розвиток фізичних якостей.

Комплексна програма складається з 4 розділів:

- ⇒ фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;
- ⇒ уроки фізичної культури;
- ⇒ позакласні форми занять фізичною культурою і спортом;
- ⇒ загальношкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

В першому розділі програми "Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня" вказано форми занять та приблизний зміст окремих з них для 1-4 класів, 5-9 та 10-11 класів. Це ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини під час уроків, фізичні вправи, рухливі ігри на великих перервах і щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня; щоденні самостійні фізкультурні заняття, що включають виконання домашніх завдань з фізичної культури і різноманітних фізичних вправ. В другому розділі програма "Уроки фізичної культури" для кожного класу з 1 по 11\ вказані такі рубрики:

- a) основи знань;
- b) навички, вміння, розвиток рухових якостей;
- c) навчальні нормативи для засвоєння навичок і вмінь розвитку рухових якостей.

В рубриці "основи знань" даються загальнотеоретичні положення про значення ФК, вплив заняття фізичними вправами на організм, виховання особистості школяра, пропонується методика самостійних занять, тощо. В рубриці "Навички, вміння, розвиток рухових якостей" вказані навички, вміння по окремих розділах програмного матеріалу: гімнастика \1-11 клас\, легкої атлетики \4-11 клас\, рухливі ігри \1-4 клас\, спортивні ігри \5-7 клас\ - дві, 8-11 - одну по вибору вчителя: волейбол, баскетбол, футбол і ручний м'яч; лижна, кросова або ковзанярська підготовка \1-10 класи\, плавання \1-11 класи\.

На жаль, жодна назва рухливої гри не вказується, вказано, що необхідно використовувати народні рухливі ігри. У програмному матеріалі для уроків фізичної культури визначається, які рухові якості необхідно розвивати у учнів насамперед. В додатки до програми вказані орієнтовні вправи для розвитку рухових якостей учнів. На думку фахівців це найбільш недосконалий розділ програми, оскільки розроблений він формально.

В рубриці розробок - навчальні нормативи для засвоєння навичок, умінь, розвитку фізичних вправ, вказані нормативи в контрольних вправах. Крім того, вказані загальні вимоги до учнів, що закінчили загальноосвітню школу 1,2 або 3 ступеня.

До третього розділу програми включені матеріали для проведення позакласних форм фізичного виховання: заняття учнів в гуртках фізичної культури, спортивних секціях, у тому числі з військово-прикладних видів спорту, групах ЗФП. В цьому розділі вказаний матеріал і ЗФП і СФП. Пропонуються секційні заняття із основних видів спорту \ті, що вказані в II розділі\, а також з настільного тенісу, бамінтону, хокею, ковзанярського спорту, туристської підготовки. Пояснювальна записка роз'яснює,

якщо є умови відповідні, вчитель може організувати заняття з інших видів спорту, включаючи національні.

До IV розділу програми включено загальношкільні фізкультурно- оздоровчі і спортивні заходи: внутрішньошкільні змагання за програмою дитячих спортивних ігор "Веселі старты" і "Старты надій", кваліфікаційною програмою із спортивної гімнастики, діючими положеннями й правилами змагань із видів спорту; рухливі та спортивні ігри, пішохідні і лижні прогулянки, туристські походи і зльоти.

В кінці програми на підставі всіх чотирьох розділів програми, тобто з урахуванням всіх форм занять вказаний щоденний і тижневий обсяг занять фізичними вправами, кількість загальношкільних заходів протягом навчального року.

Але на жаль, щоденний та тижневий об'єм фізичної активності дітей шкільного віку в сучасній практиці фізичного виховання суттєво відрізняється від передбаченого типовою навчальною програмою з предмету.

Характеристика основних та допоміжних документів планування.

Згідно діючої державної програми з ФВ школярів обов'язковими для вчителя є календарний план на півріччя та план-конспект уроку.

Але будемо виходити із цієї вказівки \тим більше, що Закон України "Про освіту" дозволяє школам самостійно планувати роботу\, а з логіки побудови процесу ФВ та практики організації навчально-виховного процесу в навчальних закладах даного типу.

Оскільки реальний процес ФВ будується у формі великих, середніх та малих циклів, то їх тривалість, як правило і становить масштаби планування та типи планування, а саме:

Річний графік навчально-виховної роботи - перспективне планування.

Робочий план на чверть - етапне планування.

План-конспект уроку - оперативне планування.

Як свідчить досвід роботи найкращих педагогів-вчителів ФК необхідно мати ще ряд допоміжних документів планування, щоби на підставі системи планів, які логічно пов'язані між собою ефективно розв'язувати завдання ФВ школярів.

В першу чергу це такі допоміжні документи планування, як сітка годин, програми вивчення. Розглянемо ці документи в логічній їх послідовності і взаємозв'язку.

Орієнтовна сітка годин - розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу - наведена в державній програмі. В ній вказаний обсяг навчального часу на відповідні розділи - гімнастику, легку атлетику і т.д. на навчальний рік. Оскільки кліматичні умови, матеріальна база та інші об'єктивні умови в школах України різні, то вчитель складає сітку годин для даної школи, враховуючи розподіл годин конкретно на кожну четверть навчального року. При цьому розкривається не тільки кількість годин по періодах навчального року, але визначається і порядок їх чергування на протязі року.

Коли сітка годин з врахуванням кліматичної зони, матеріальної бази для занять, інтересів учнів, спортивної спеціалізації вчителя ФК та інших факторів відкоректована, вона стає вихідним документом для реального планування.

Річний план-графік навчально-виховної роботи складається для паралельних класів. Його функція - рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати навчально-виховну роботу на рік. При цьому передбачаються результати, які належать здобути до кінця року, проводяться визначення опорних \основних\ вправ і аналізується час необхідний для їх вивчення. Розрахунок часу необхідно для засвоєння опорних вправ проводиться на підставі "програм вивчення", які студент повинен нагромаджувати, вивчаючи спортивно-педагогічні дисципліни.

Відомо три способи планування вивчення розділів шкільної програми - паралельне, послідовне і змішане.

При паралельному проходженні розділів матеріалу в уроки водночас включають матеріал із різних розділів \комплексні уроки\.

Послідовне проходження розділів програми частіше практикується в старших класах і передбачає почергове вивчення вправ гімнастики, легкої атлетики, тощо \предметні уроки\.

Змішане планування проходження навчального матеріалу - комбінації першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші окремо.

При будь-якому способі планування навчальний матеріал з лижної підготовки і планування завжди вивчається концентровано. В педагогічній літературі триває багато років дискусія, кожний з названих способів має свої переваги. Вибір цих способів залежить від віку учнів, їхньої підготовленості, етапу навчання, кліматичних умов, матеріальної бази. Частіше всього використовується графічна форма

річного плану \по місяцям і номерам уроків\). Технологія розробки цього та інших документів планування розглядається на практичних заняттях.

Програми вивчення. Для реалізації системного планування необхідно використовувати серії фізичних вправ, які мають високий "направлений" ефект, тобто необхідно підбирати навчальний матеріал, щоби отримати від мінімальної кількості вправ максимально корисний ефект.

Як вказує Г.А.Васильков \1988\ "програми вивчення" повинні включати в себе :

- ◆ вправи для розвитку рухових якостей по принципу "сокращенного воздействия";
- ◆ вихідні і кінцеві положення рухової дії, що вивчаються;
- ◆ фонові рухи, що забезпечують умови використання основних вправ;
- ◆ частини \фази\ вправи, що розучуються і підвідні вправи;
- ◆ вправи, що розучуються в цілому.

Інакше цей допоміжний документ планування розглядається Б.М.Шияном. На його думку програми вивчення рухових дій повинні відповідати на наступні питання:

- ◆ яка мета ставиться на даний та майбутній роки, якщо вправа запланована навчальною програмою в декількох класах;
- ◆ які заняття і фізичні якості треба мати, щоби успішно засвоїти дану рухову дію;
- ◆ скільки уроків треба витратити на її опанування;
- ◆ які конкретні завдання передбачаються розв'язати на кожному із запланованих уроків і якими засобами;
- ◆ які завдання для самостійної роботи доцільно давати учням;
- ◆ як і коли контролювати хід засвоєння вправи;
- ◆ як використовувати дану вправу для самовдосконалення.

Робочий план складається на чверть або систему уроків. В науково-методичній літературі під "системою уроків" розуміють такий ряд суміжних уроків, коли вивчається один із розділів програми \система уроків легкої атлетики\). При цьому між цими уроками повинен бути логічний та причинний зв'язок, кожний урок базується на попередньому і в свою чергу, обумовлює наступний. Система уроків, як вказує А.Ф.Липман \1960\), може бути запланована тільки з врахуванням особливостей навчання фізичними вправами.

У системі планування робочий план виконує функцію методичного забезпечення. Об'єктом планування є не тільки основні вправи, передбачені навчальною програмою, а і відповідні підготовчі, підвідні і контрольні вправи та допоміжні завдання. Вияткова увага приділяється так званим наскрізним вправам \використовуються в усіх класах\).

В робочому плані знаходять своє відображення етап навчання, його тривалість в системі уроків, періоди повторень, точний термін контрольних перевірок, місце домашніх завдань.

В практиці роботи вчителів використовуються наступні форми цього основного документу: об'ємний робочий план, поурочний \календарний\ робочий план, робочий план-графік. Робочий план також складається для паралелі класів.

План-конспект уроку - найбільш конкретний план роботи вчителя, відноситься до оперативного планування. Він завершує систему планування і виконує в ній організаційну функцію. Конспект розробляється на основі безпосередньої підготовки вчителя до уроків. Він містить конкретні завдання, які повинен виконувати вчитель на даному уроці з врахуванням рівня підготовленості учнів, в ньому послідовно записуються вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості і навчання. В конспекті знаходять відображення дозування фізичних вправ, методи і прийоми роботи вчителя, шляхи взаємодії педагога і учнів і інші питання.

Технології розробки цього документу планування присвячується окреме практичне заняття.

Державна програма ФВ школярів потребує наявності у навчально-виховних закладах документів планування позакласних занять фізичною культурою і спортом:

- загальношкільний річний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів \календар спортивно-масових заходів\;

- положення про внутрішньошкільні змагання.

Перевірка та оцінка успішності на уроках фізичної культури (зміст перевірки, система перевірки успішності, облік навчальної роботи).

Предметом перевірки та оцінки успішності з фізичної культури є знання, вміння та навички учнів, які вони одержали на урочних заняттях. При цьому виявляються: повнота знань теоретичних

відомостей, ступінь засвоєння рухових дій в об'ємі навчальних вимог, рівень розвитку фізичних якостей, результати виконання навчальних нормативів, результати виконання домашніх завдань.

Знання теоретичних відомостей перевіряються в ході уроку на підставі практичного матеріалу, що вивчається. Вчитель перевіряє та оцінює знання в об'ємі вимог програми для даного класу: знання термінології, правил ігор, правил змагань і страховки, вміння описувати техніку фізичної вправи, що вивчається і пояснювати значення її ланок і деталей; вміння визначати та виправляти помилки товаришів, давати звіт про свої дії і т.п.

Оцінка рухових умінь і навичок школяра буде об'єктивною, якщо вчитель дотримується наступних правил:

1) перевіряються та оцінюються результати навчальної праці учня на уроках фізичної культури і в процесі домашніх завдань;

2) об'єм знань, вмінь і навичок, що перевіряються, визначається у повній відповідності із змістом навчальної програми для даного класу;

3) визначення ступеня засвоєння учнями фізичних вправ здійснюється на підставі встановлених п'яти оціночних балів, які передбачають певний характер і кількість помилок під час встановлення тої чи іншої оцінки:

- бал "5" - у тому випадку, коли точно витримані всі технічні вимоги, які висуваються до виконання вправи, вона виконана злитно, впевнено, вільно;
- бал "4" - коли вправа виконана у відповідності до вимог, що висуваються, злитно, вільно, але при цьому допущено не більше двох незначних помилок;
- бал "3" - коли вправа виконана в основному вірно, але з однією значною або більше ніж з трьома незначними помилками;
- бал "2" - коли під час виконання вправи допущена груба помилка або число інших помилок більше трьох;
- бал "1" - коли вправа не виконана.

4) характер помилок визначається на єдиній основі. Помилка вважається грубою, якщо вона викривляє основу техніки рухової дії. До значної помилки відносяться невиконання загальної деталі фізичної вправи до незначної - лише неточне виконання деталей, що веде до зниження ефективності дії. При цьому до уваги приймаються тільки вивчені елементи техніки;

5) методика перевірки та оцінки здійснюється з урахуванням особливостей етапу процесу навчання рухових дій. Під час перевірки вміння створюються сприятливі умови для концентрації уваги учнів на техніці і оцінюють тільки її. Під час перевірки навичок технічні показники оцінюються в умовах використання рухової дії (у змінних умовах, на фоні підвищених вольових і фізичних зусиль, у сполученні з іншими діями і т.п.). Під час перевірки навичок, що припускають виявлення кількісних досягнень, технічні показники перевіряються одночасно і оцінюються у взаємозв'язку з кількісними результатами.

Під час перевірки та оцінки навчальної праці учнів у вдосконаленні певних фізичних якостей враховуються зміни в їх рівні за час цілеспрямованої роботи а уроках. У змісті домашніх завдань переважне місце займають вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка домашніх завдань повинна здійснюватися систематично. Основним критерієм успішності при цьому є факт покращення показників (що вимірюються) за певний період часу.

Оцінка успішності учнів віднесених до підготовчої медичної групи, проводиться на загальних підставах (перевіряються результати виконання фізичних вправ, показаних для цієї групи).

Перевірка успішності здійснюється планомірно, по повній системі. Цим забезпечується не тільки своєчасне врахування результатів навчального процесу, але і його покращення. На уроках фізичної культури використовується система поточної перевірки. Підсумкова оцінка успішності виводиться на підставі поточних оцінок. Поточна перевірка підрозділяється на : попередню, супутню, спеціально організовану.

Попередня перевірка призначена для визначення можливостей учнів і внесення уточнень в плани навчальних занять. Вона проводиться на початку розучування кожної нової вправи. Якщо учнями буде вивчатись основою техніки якої вони ще не володіють, попередньо перевіряють вправи, що вивчались раніше (близькі за структурою до нового або включають у себе його елементи). Під час відновлення навчання (після тривалої перерви) перевіряють знання, вміння та навички в об'ємі вимог попереднього періоду навчання. Якщо учні вже володіють основою техніки вправ з кількісними результатами, паралельно виявляються і особисті досягнення. Виключення складають вправи, для

виконання яких необхідна тривала підготовка організму до підвищених напружень (біг на середні і довгі дистанції тощо).

Аналіз знань, вмінь, навичок і досягнень, встановлених попередньо перевіркою, дозволяє вчителю накреслити шляхи по покращенню у процесі навчальної роботи, більш цілеспрямовано організувати повторення пройденого та уточнити план вивчення нового. Дані попередньої перевірки кількісних досягнень необхідно використовувати у подальшому під час оцінки кінцевих результатів навчальної праці учнів.

Супутня перевірка з'ясовує, як розв'язували учні кожен конкретну навчальну задачу, яка стояла перед ними на уроці. Вона проводиться з уроку в урок на всіх етапах навчання.

Під час розучування рухової дії перевіряється і оцінюється якість засвоєння ланок, деталей і характеристик рухової дії. Під час закріплення і вдосконалення-ступінь збереження засвоєння техніки або вміння варіювати нею у різних зовнішніх умовах і ситуаціях, а також якість виконання індивідуальних завдань по виправленню наявних помилок. В ході супутньої перевірки виставляти оцінку за виконання окремих завдань в журнал не рекомендується.

Спеціально організована перевірка з'ясовує ступінь відповідності засвоєння техніки вправи зразку, визначеному кінцевою метою періоду навчання. На другому етапі навчання створюються оптимальні умови для виконання дій, що перевіряються (наприклад, вміння стрибати у висоту з розбігу перевіряється, коли планка встановлена на висоті, долання якої не потребує від учня підвищених вольових і фізичних зусиль). При цьому оцінюється тільки якість виконання вправи. При цьому можна використовувати змагальний метод.

На етапі закріплення та вдосконалення під час перевірки слід створювати умови, в яких учню не вдається повнічтню зосередитись на способі виконання уроку, що вивчається (наприклад, з баскетболу можна перевіряти і оцінювати якість виконання декількох прийомів у сполученні: ловіння м'яча - ведення - зупинка стрибком - поворот назад - передача м'яча двома руками від грудей). В ході змагань у стрибках в висоту вчитель на цьому етапі перевіряє техніку, коли планка встановлена на висоті, досягнутій учнем під час попередньої перевірки (або вище). У цьому випадку оцінюється одночасно якісні і кількісні показники.

Під час перевірки результатів навчальної праці учнів з розвитку рухових якостей дані спеціально організованої перевірки порівнюють з показниками попередньої перевірки. Якщо учень покращив свої досягнення, це дає підстави визнати його роботу успішною та оцінити результати самим високим балом. Якщо покращень немає, оцінка буде незадовільною.

Підсумкова оцінка успішності за чверть, півріччя, рік, виводиться з врахуванням усіх оцінок за цей період. Особлива увага приділяється тим із них, які відображають знання, вміння та навички, що обумовлені ведучими завданнями даного року навчання. Річна оцінка повинна відображати успішність школяра по всій програмі.

Всі поточні та підсумкові оцінки своєчасно виставляються у класний жуонал, який є основним документом обліку навчальної роботи. Крім успішності у ньому відмічається відвідування кожного уроку, а також пройдений на уроці матеріал. Результати виконання нормативів. Державних тестів, протоколів змагань фіксується в них. Виставленні оцінки виставляються в щоденник учнів. Досвід вчителів підказує, що кожний вчитель повинен вести робочий зошит, в якому фіксуються дані попереднього і спеціально організованого контролю перевірок успішності: показники здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, спортивної підготовленості, поведінки.

Систематичне врахування цих даних, аналіз їх взаємозв'язку та динаміки дозволяє вчителю більш оперативно та ефективно керувати фізичним вихованням учнів.

Педагогічний контроль за проведенням уроків фізичної культури. Види педагогічного контролю.

Повноцінний контроль, що здійснюється за проведенням уроків фізичної культури вимагає від педагога спеціальних знань і вмінь, що забезпечує правильне спостереження, аналіз та оцінку дій тих, хто займається; виявлення недоліків у власних діях, виявлення ступеня придатності та ефективності засобів, методів і організаційних форм роботи в конкретних умовах і навчальних ситуаціях.

На цій основі можливе усунення помічених недоліків або їх попередження на наступних уроках. Широко поширеними видами педагогічного контролю за проведенням уроку фізичної культури є:

- 1) хронометрування діяльності тих, хто займається на уроці;
- 2) визначення фізичного навантаження під час уроку;

- 3) контрольні випробовування;
- 4) педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом.

Хронометрування уроку фізичної культури.

Хронометраж використовується як самостійний метод педагогічного спостереження для визначення витрат часу уроку на різні види діяльності вчителя або учнів. Він може служити і доповненням до візуальних спостережень для більш повного аналізу та оцінки уроку фізичної культури.

Можна хронометрувати окремі частини уроку та окремі періоди роботи на якому-небудь виді фізичних вправ. У процесі хронометрування спостереження ведеться за одним учнем, щоби зареєструвати наступні види діяльності:

1. Дії по організації занять (організація уроку). Фіксується час витрачений на шиккування і перешикування для виконання наступних вправ (виключаючи стройові вправи, які учень виконує як навчальне завдання), установку та прибирання приладів, роздачу і збір інвентаря, переходи до місць занять, розрахунок і підготовку до гри.
2. Передача і сприйняття інформації. Вимірювання завдань уроку, пояснень і зауважень, спостереження за показом вправ, демонстрацією наочних посібників. Спеціально організовані спостереження за роботою товаришів для оцінки їх спроб і допомоги. Короткі вказівки та репліки (менше 5с) можуть не фіксуватись.
3. Виконання фізичних вправ. Фіксується точний час роботи учня, кожна його спроба (рухливі ігри). У процесі спортивних ігор фіксується час від початку і до кінця гри.
4. Відпочинок, очікування черги для виконання завдання. Фіксується час відпочинку, організований вчителем для регулювання навантаження і паузи в очікуванні чергової спроби.
5. Простої. Всі нераціональні та невинуваті витрати часу з вини вчителя або учнів - запізнення на урок, пошуки інвентаря, усунення пошкоджень несправного інвентаря, порушення дисципліни, тощо.

Для вимірювання і фіксації часу використовується секундомір, який включається із дзвоником на урок і зупиняється після організованого виходу учнів із залу (майданчика). Зафіксований показник заноситься у протокол, що має наступні колонки.

Види діяльності	Ч а с	Компоненти уроку				
		Організац. уроку	Передача інформац.	Виконання вправ	Відпочин. очікуван. черги	Простий

По закінченні хронометрування починається обробка протоколу. Кожний вирахований показник - різниця між сусідніми показниками секундоміра з точністю до секунди записується у відповідну графу і обов'язково проти зафіксованого у другій колонці часу, щоб в інших п'яти колонках кожна наступна цифра записувалась на наступному рядку (ступеневоподібно). Горизонтальними лініями підкреслюються частини уроку. Потім суміється час по кожній колонці.

Наступний етап - визначення загальної і моторної щільності уроку.

Загальна щільність уроку - відношення часу, витраченого на всі види педагогічно виправданої діяльності (виключаючи час простою) до часу уроку, помноженого на 100 %.

Моторна щільність уроку - відношення часу, витраченого на виконання вправ, до часу уроку, помноженого на 100 %.

Правильно виконаний хронометраж з детальним заповненням першої графи протоколу дозволяє мати додаткові відомості про кількість спроб (підходів) для виконання окремих навчальних завдань.

Результати спостережень можна зобразити графічно у формі хронограми. Для цього на спеціально підготовлений бланк, дотримуючись масштабу, переносять всі показники протоколу по тим компонентам за якими проводились спостереження - кожний на окремому рядку. Згори хронограми вказують основні види вправ, які пройшов учень за час уроку. Це полегшує детальний аналіз уроку і забезпечує більшу наочність.

Визначення фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

Фізичне навантаження можна вимірювати різними способами, але найбільш доступним із них і тому найбільш поширеним є вимірювання методом пальпачії частоти ударів пульсу. Це об'єктивний показник реакції організму на фізичне навантаження, дозволяє оцінювати рівень тренуваності організму в цілому і стан серцево-судинної системи (ССС) зокрема. **Пульс** звичайно підраховують за 6,10,15,20,30

с з перерахунком на 1 хв. Під час спостереження на уроці застосовується 6-ти секундна спроба, яка дозволяє не відволікати надовго учня від навчального процесу. **Спостереження за ЧСС** на протязі уроку дозволяють накреслити пульсограму - фізіологічну криву для аналізу об'єму та інтенсивності одержаного учнем навантаження його розподілу по частинам уроку.

Слід пам'ятати, що зміни ЧСС відбуваються не тільки від характеру та величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій (інколи досить значних).

У процесі заняття реєстрацію ЧСС проводять всередньому через 3 хв. (приблизно 15 вимірювань) і додатково два виміри (один - до уроку, другий - через 3-5 хв. після уроку).

В заключення необхідно дати оцінку величини навантаження, її динаміку і вказати, як на думку спостерігача краще було б організувати рухову діяльність учнів на уроці.

Фізичні навантаження для учнів старшого шкільного віку класифікуються на: легкі - 90-100 уд\хв.; помірні - 120-130 уд\хв.; середні - 140-160 уд\хв; тяжкі - 170-190 уд\хв.

Форма протоколу визначення фізичного навантаження.

Види діяльності	Час виміру пульсу	Кількість ударів пульсу в 1 хв.	Примітки
Шиккування на початку уроку	9,57	126	Учень прийшов на урок у збудженому стані через конфлікт у роздягальні.

ЧСС

_____ час, хв.

Підготовча частина	Основна частина	Заключна частина
--------------------	-----------------	------------------

Контрольні випробовування.

З метою контролю за результативністю педагогічного процесу доцільно проводити у класах перевірку фізичної підготовленості учнів. Контрольні випробовування дозволяють виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей, порівняти цей рівень з нормативними показниками для даного віку і на цій підставі скласти обґрунтовані плани спрямованого розвитку фізичних якостей учнів.

Для того, щоб одержані під час тестування показники були достовірні, повторні випробовування слід проводити в аналогічній обстановці, в один і той же час доби, за однокловою методикою, Бажано, щоб характер рухової діяльності учнів у дні тестування не мав суттєвих відмінностей.

Педагогічні спостереження та аналіз уроку фізичної культури.

Найбільш повну інформацію про продуктивність уроку фізичної культури дає безпосереднє спостереження за діяльністю вчителя і учнів, а також аналіз її впливу на розв'язання запланованих навчально-вихових завдань.

Педагогічне спостереження може бути повним (коли контролюються всі сторони і результати викладання і навчання). Педагогічне спостереження може бути і частковим (коли аналізується яка-небудь окрема сторона діяльності вчителя (складання конспекту уроку, методика попередження помилок та ін.) або учнів (свідомість, самостійність). Результати спостережень рекомендують записувати у наперед підготовленому протоколі у вигляді відповідей на питання, що стосується проведеного методичного аналізу уроку фізичної культури. Під час аналізу дій педагога і тих, хто займається необхідно не тільки дати їм обґрунтовану оцінку, але і, головне запропонувати власні рекомендації для підвищення ефективності педагогічного процесу.

Орієнтовний план спостережень і аналізу уроку фізичної культури:

- правильність і чіткість постановки завдань уроку;
- відповідність запланованого матеріалу завданням уроку, програмному матеріалу, умовам проведення уроку, рівню підготовленості учнів;

зв'язок змісту уроку з попередніми - його місце в системі уроків;
 витримані, чи ні, правила термінології під час пояснень та при записі вправ;
 які методи організації та способи виконання вправ застосовувались в уроці та їх доцільності;
 які методи і способи передачі знань застосовував вчитель, їх ефективність;
 оцінка методів навчання фізичним вправам, використання та ефективність методичних прийомів
 ТЗН;
 ступінь реалізації педагогічних принципів у ході уроку;
 застосування підготовчих, підвідних та спеціальних вправ при навчанні основним руховим діям - їх
 оцінка та ефективність;
 вміння педагога помічати, фіксувати і виправляти помилки;
 місце вчителя у ході організації уроку та управління діяльністю учнів;
 як організовується самостійна робота учнів, ступінь їх активності;
 залучення фізкультурного активу та ступінь його участі в уроці;
 вміння учнів давати самоаналіз і самооцінку власних дій;
 якими способами регулювались фізичні навантаження в ході уроку, чи відповідала вона віку та
 підготовленості учнів;
 кількість спроб (повторень), що встигали зробити учні в період занять різними видами фізичних
 вправ;
 успішність учнів - оцінка якості виконання навчальних завдань;
 правильність і своєчасність надання допомоги, забезпечення страховки і самостраховки, заходи
 профілактики травматизму;
 дисципліна учнів і заходи дисциплінарного впливу;
 застосування заходів виховного впливу та ступінь їх ефективності;
 як використовується обладнання та інвентар, оцінка раціональності його використання;
 витрати часу по частинах уроку та окремим видам вправ;
 оцінка особистості педагога, його культури, знань, педагогічного такту і т.п.

Лекція 16. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

План.

1. Значення контролю за процесом фізичного виховання школярів
2. Форми та види контролю за процесом фізичного виховання школярів.
3. Перевірка та оцінка успішності на уроках фізичної культури:
4. Педагогічний контроль за проведенням уроку фізичної культури.
5. Хронометрування уроку фізичної культури.
6. Визначення величини фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
7. Педагогічні спостереження та аналіз уроку фізичної культури.
8. Контрольні випробування.

1. Значення контролю за процесом фізичного виховання школярів

У процесі фізичного виховання школярів для виконання програмних вимог і вирішення конкретних завдань на уроках фізичної культури застосовується велика кількість фізичних вправ різної спрямованості. В залежності від застосування тих чи інших методів навчання техніці виконання рухових дій, методів розвитку рухових якостей, методів організації навчального процесу та способів виконання вправ можна по різному впливати на організм школярів. Для визначення впливу запропонованих методик на організм учнів застосовується контроль.

Контроль застосовується не лише на кінцевому етапі педагогічного процесу, але й на його початку. За результатами такого контролю проводиться планування педагогічного процесу.

Важливе значення відводиться контролю під час виконання фізичних вправ. У цьому випадку за допомогою об'єктивних показників можна визначити реакцію організму на навантаження і при необхідності внести корективи у навчальний процес.

У фізичному вихованні школярів контроль виконує три функції: перевірку, оцінку та облік результатів педагогічного процесу.

2. Форми та види контроль

Для проведення контролю у процесі фізичного виховання необхідно, щоб був об'єкт і суб'єкт контролю. Об'єктом контролю є той, за ким здійснюється контроль. У шкільних умовах як правило об'єктом контролю виступає учень. Суб'єктом контролю є той, хто здійснює контроль. У шкільній практиці суб'єктом контролю може бути вчитель або учень. В першому випадку контроль за впливом фізичних вправ на організм учня називається педагогічним контролем, а у другому випадку – самоконтролем.

В залежності від місця контроль у педагогічному процесі школярів розрізняють попередній, поточний або підсумковий контроль. Підсумковий контроль може здійснюватися на окремих етапах педагогічного процесу або після його закінчення.

3. Перевірка та оцінка успішності на уроках фізичної культури (зміст перевірки, система перевірки успішності, облік навчальної роботи).

Предметом перевірки та оцінки успішності з фізичної культури є знання, вміння та навички учнів, які вони одержали на урочних заняттях. При цьому виявляються: повнота знань теоретичних відомостей, ступінь засвоєння рухових дій в об'ємі навчальних вимог, рівень розвитку фізичних якостей, результати виконання навчальних нормативів, результати виконання домашніх завдань.

Знання теоретичних відомостей перевіряються в ході уроку на підставі практичного матеріалу, що вивчається. Вчитель перевіряє та оцінює знання в об'ємі вимог програми для даного класу: знання термінології, правил ігор, правил змагань і страховки, вміння описувати техніку фізичної вправи, що вивчається і пояснювати значення її ланок і деталей; вміння визначати та виправляти помилки товаришів, давати звіт про свої дії і т.п.

Оцінка рухових умінь і навичок школяра буде об'єктивною, якщо вчитель дотримується наступних правил:

- 1) перевіряються та оцінюються результати навчальної праці учня на уроках фізичної культури і в процесі домашніх завдань;
- 2) об'єм знань, вмінь і навичок, що перевіряються, визначається у повній відповідності із змістом навчальної програми для даного класу;
- 3) визначення ступеня засвоєння учнями фізичних вправ здійснюється на підставі встановлених п'яти оціночних балів, які передбачають певний характер і кількість помилок під час встановлення тої

чи іншої оцінки:

- бал "5" - у тому випадку, коли точно витримані всі технічні вимоги, які висуваються до виконання вправи, вона виконана злитно, впевнено, вільно;
- бал "4" - коли вправа виконана у відповідності до вимог, що висуваються, злитно, вільно, але при цьому допущено не більше двох незначних помилок;
- бал "3" - коли вправа виконана в основному вірно, але з однією значною або більше ніж з трьома незначними помилками;
- бал "2" - коли під час виконання вправи допущена груба помилка або число інших помилок більше трьох;
- бал "1" - коли вправа не виконана.

4) характер помилок визначається на єдиній основі. Помилка вважається грубою, якщо вона викривляє основу техніки рухової дії. До значної помилки відносяться невиконання загальної деталі фізичної вправи до незначної - лише неточне виконання деталей, що веде до зниження ефективності дії. При цьому до уваги приймаються тільки вивчені елементи техніки;

5) методика перевірки та оцінки здійснюється з урахуванням особливостей етапу процесу навчання рухових дій. Під час перевірки вміння створюються сприятливі умови для концентрації уваги учнів на техніці і оцінюють тільки її. Під час перевірки навичок технічні показники оцінюються в умовах використання рухової дії (у змінних умовах, на фоні підвищених вольових і фізичних зусиль, у сполученні з іншими діями і т.п.). Під час перевірки навичок, що припускають виявлення кількісних досягнень, технічні показники перевіряються одночасно і оцінюються у взаємозв'язку з кількісними результатами.

Під час перевірки та оцінки навчальної праці учнів у вдосконаленні певних фізичних якостей враховуються зміни в їх рівні за час цілеспрямованої роботи а уроках. У змісті домашніх завдань переважне місце займають вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка домашніх завдань повинна здійснюватися систематично. Основним критерієм успішності при цьому є факт покращення показників (що вимірюються) за певний період часу.

Оцінка успішності учнів віднесених до підготовчої медичної групи, проводиться на загальних підставах (перевіряються результати виконання фізичних вправ, показаних для цієї групи).

Перевірка успішності здійснюється планомірно, по повній системі. Цим забезпечується не тільки своєчасне врахування результатів навчального процесу, але і його покращення. На уроках фізичної культури використовується система поточної перевірки. Підсумкова оцінка успішності виводиться на підставі поточних оцінок.

Систематичне врахування цих даних, аналіз їх взаємозв'язку та динаміки дозволяє вчителю більш оперативно та ефективно керувати фізичним вихованням учнів.

4. Педагогічний контроль за проведенням уроків фізичної культури. Види педагогічного контролю.

Повноцінний контроль, що здійснюється за проведенням уроків фізичної культури вимагає від педагога спеціальних знань і вмінь, що забезпечує правильне спостереження, аналіз та оцінку дій тих, хто займається; виявлення недоліків у власних діях, виявлення ступеня придатності та ефективності засобів, методів і організаційних форм роботи в конкретних умовах і навчальних ситуаціях.

На цій основі можливе усунення помічених недоліків або їх попередження на наступних уроках. Широко поширеними видами педагогічного контролю за проведенням уроку фізичної культури є:

- 1) хронометрування діяльності тих, хто займається на уроці;
- 2) визначення фізичного навантаження під час уроку;
- 3) педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом.

5. Хронометрування уроку фізичної культури.

Хронометраж використовується як самостійний метод педагогічного спостереження для визначення витрат часу уроку на різні види діяльності вчителя або учнів. Він може служити і доповненням до візуальних спостережень для більш повного аналізу та оцінки уроку фізичної культури.

Можна хронометрувати окремі частини уроку та окремі періоди роботи на якому-небудь виді фізичних вправ. У процесі хронометрування спостереження ведеться за одним учнем, щоби зареєструвати наступні види діяльності:

1. Дії по організації занять (організація уроку). Фіксується час витрачений на шикування і перешикування для виконання наступних вправ (виключаючи стройові вправи, які учень виконує як навчальне завдання), установку та прибирання приладів, роздачу і збір інвентаря, переходи до місць занять, розрахунок і підготовку до гри.
2. Передача і сприйняття інформації. Вимірювання завдань уроку, пояснень і зауважень, спостереження за показом вправ, демонстрацією наочних посібників. Спеціально організовані спостереження за роботою товаришів для оцінки їх спроб і допомоги. Короткі вказівки та репліки (менше 5с) можуть не фіксуватись.
3. Виконання фізичних вправ. Фіксується точний час роботи учня, кожна його спроба (рухливі ігри). У процесі спортивних ігор фіксується час від початку і до кінця гри.
4. Відпочинок, очікування черги для виконання завдання. Фіксується час відпочинку, організований вчителем для регулювання навантаження і паузи в очікуванні чергової спроби.
5. Простої. Всі нераціональні та невинуваті витрати часу з вини вчителя або учнів - запізнення на урок, пошуки інвентаря, усунення пошкоджень несправного інвентаря, порушення дисципліни, тощо.

Для вимірювання і фіксації часу використовується секундомір, який включається із дзвоником на урок і зупиняється після організованого виходу учнів із залу (майданчика). Зафіксований показник заноситься у протокол, що має наступні колонки.

Види діяльності	Ч а с	Компоненти уроку				
		Організац. уроку	Передача інформац.	Виконання вправ	Відпочин. очікуван. черги	Простій

По закінченні хронометрування починається обробка протоколу. Кожний вирахований показник - різниця між сусідніми показниками секундоміра з точністю до секунди записується у відповідну графу і обов'язково проти зафіксованого у другій колонці часу, щоб в інших п'яти колонках кожна наступна цифра записувалась на наступному рядку (ступеневоподібно). Горизонтальними лініями підкреслюються частини уроку. Потім сумується час по кожній колонці.

Наступний етап - визначення загальної і моторної щільності уроку.

Загальна щільність уроку - відношення часу, витраченого на всі види педагогічно виправданої діяльності (виключаючи час простою) до часу уроку, помноженого на 100 %.

Моторна щільність уроку - відношення часу, витраченого на виконання вправ, до часу уроку, помноженого на 100 %.

Правильно виконаний хронометраж з детальним заповненням першої графи протоколу дозволяє мати додаткові відомості про кількість спроб (підходів) для виконання окремих навчальних завдань.

Результати спостережень можна зобразити графічно у формі хронограми. Для цього на спеціально підготовлений бланк, дотримуючись масштабу, переносять всі показники протоколу по тим компонентам за якими проводились спостереження - кожний на окремому рядку. Згори хронограми вказують основні види вправ, які пройшов учень за час уроку. Це полегшує детальний аналіз уроку і забезпечує більшу наочність.

6. Визначення фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

Фізичне навантаження можна вимірювати різними способами, але найбільш доступним із них і тому найбільш поширеним є вимірювання методом пальпації частоти ударів пульсу. Це об'єктивний показник реакції організму на фізичне навантаження, дозволяє оцінювати рівень тренуваності організму в цілому і стан серцево-судинної системи (ССС) зокрема. **Пульс** звичайно підраховують за 6,10,15,20,30 с з перерахунком на 1 хв. Під час спостереження на уроці застосовується 6-ти секундна спроба, яка дозволяє не відволікати надовго учня від навчального процесу. **Спостереження за ЧСС** на протязі уроку дозволяють накреслити пульсограму - фізіологічну криву для аналізу об'єму та інтенсивності одержаного учнем навантаження його розподілу по частинам уроку.

Слід пам'ятати, що зміни ЧСС відбуваються не тільки від характеру та величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій (інколи досить значних).

У процесі заняття реєстрацію ЧСС проводять в середньому через 3 хв. (приблизно 15 вимірювань) і додатково два виміри (один - до уроку, другий - через 3-5 хв. після уроку).

По закінченні необхідно дати оцінку величини навантаження, її динаміку і вказати, як на думку спостерігача краще було б організувати рухову діяльність учнів на уроці.

Фізичні навантаження для учнів старшого шкільного віку класифікуються на: легкі - 90-100 уд/хв.; помірні - 120-130 уд/хв.; середні - 140-160 уд/хв; важкі - 170-190 уд/хв.

Форма протоколу визначення фізичного навантаження.

Види діяльності	Час виміру пульсу	Кількість ударів пульсу в 1 хв.	Примітки
Шикування на початку уроку	9,57	126	Учень прийшов на урок у збудженому стані через конфлікт у роздягальні.

7. Педагогічні спостереження та аналіз уроку фізичної культури.

Найбільш повну інформацію про продуктивність уроку фізичної культури дає безпосереднє спостереження за діяльністю вчителя і учнів, а також аналіз її впливу на розв'язання запланованих навчально-виховних завдань.

Педагогічне спостереження може бути повним (коли контролюються всі сторони і результати викладання і навчання). Педагогічне спостереження може бути і частковим (коли аналізується яка-небудь окрема сторона діяльності вчителя (складання конспекту уроку, методика попередження помилок та ін.) або учнів (свідомість, самостійність). Результати спостережень рекомендують записувати у наперед підготовленому протоколі у вигляді відповідей на питання, що стосується проведеного методичного аналізу уроку фізичної культури. Під час аналізу дій педагога і тих, хто займається необхідно не тільки дати їм обгрунтовану оцінку, але і, головне запропонувати власні рекомендації для підвищення ефективності педагогічного процесу.

Орієнтовний план спостережень і аналізу уроку фізичної культури:

- правильність і чіткість постановки завдань уроку;
- відповідність запланованого матеріалу завданням уроку, програмному матеріалу, умовам проведення уроку, рівню підготовленості учнів;
- зв'язок змісту уроку з попередніми - його місце в системі уроків;
- витримані, чи ні, правила термінології під час пояснень та при записі вправ;
- які методи організації та способи виконання вправ застосовувались в уроці та їх доцільності;
- які методи і способи передачі знань застосовував вчитель, їх ефективність;
- оцінка методів навчання фізичним вправам, використання та ефективність методичних прийомів ТЗН;
- ступінь реалізації педагогічних принципів у ході уроку;
- застосування підготовчих, підвідних та спеціальних вправ при навчанні основним руховим діям - їх оцінка та ефективність;
- вміння педагога помічати, фіксувати і виправляти помилки;
- місце вчителя у ході організації уроку та управління діяльністю учнів;
- як організується самостійна робота учнів, ступінь їх активності;
- залучення фізкультурного активу та ступінь його участі в уроці;
- вміння учнів давати самоаналіз і самооцінку власних дій;
- якими способами регулювались фізичні навантаження в ході уроку, чи відповідали вона віку та підготовленості учнів;
- кількість спроб (повторень), що встигали зробити учні в період занять різними видами фізичних вправ;
- успішність учнів - оцінка якості виконання навчальних завдань;
- правильність і своєчасність надання допомоги, забезпечення страховки і самостраховки, заходи профілактики травматизму;
- дисципліна учнів і заходи дисциплінарного впливу;
- застосування заходів виховного впливу та ступінь їх ефективності;
- як використовується обладнання та інвентар, оцінка раціональності його використання;
- витрати часу по частинах уроку та окремим видам вправ;
- оцінка особистості педагога, його культури, знань, педагогічного такту і т.п.