

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

В. О. Тищенко, Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ)

Курс лекцій

**для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності 014 «Середня освіта»
освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»**

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від р.

**Запоріжжя
2024**

УДК 378.016:796.011.3(075.8)

T479

Тищенко В. О., Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи) : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 61 с.

У виданні подано загальні основи теорії і методики фізичного виховання, детально розглянуто засоби, принципи, методи й особливості структури процесу навчання рухових дій. До кожної теми розроблено структурно-логічні схеми. Видання сприятиме ефективному засвоєнню, систематизації та закріпленню знань. Для формування необхідних навичок запропоновано практичні завдання, для діагностики рівня засвоєння програмного матеріалу – питання та тести для самоконтролю.

Видання можна використовувати під час аудиторної та самостійної роботи, при повторенні вивченого матеріалу, підготовці до підсумкового семестрового контролю.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Матеріали видання стануть у пригоді не тільки студентам факультету фізичного виховання, але і вчителям фізичної культури, які вже мають практичний досвід роботи.

Рецензент

М. В. Маліков, д-р біол. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

Відповідальний за випуск

А. П. Конох, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи | 7 |
| Тема 1 Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна..... | 7 |
| Питання для самоконтролю..... | 13 |
| Практичне завдання..... | 13 |
| Тема 2 Засоби фізичного виховання..... | 14 |
| Питання для самоконтролю..... | 19 |
| Практичне завдання..... | 19 |
| Тема 3 Основи навчання у фізичному вихованні..... | 20 |
| Питання для самоконтролю..... | 25 |
| Практичне завдання..... | 25 |
| Тема 4 Методи фізичного виховання..... | 25 |
| Питання для самоконтролю..... | 29 |
| Практичне завдання..... | 30 |
| Тема 5 Принципи навчання у фізичному вихованні..... | 30 |
| Питання для самоконтролю..... | 36 |
| Практичне завдання..... | 37 |
| Тема 6 Структура процесу навчання рухових дій..... | 37 |
| Питання для самоконтролю | 43 |
| Практичне завдання..... | 43 |
| ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ | 44 |
| Рекомендована література..... | 59 |
| Використана література..... | 60 |

ВСТУП

Курс «Теорія і методика фізичного виховання» є обов'язковим освітнім компонентом освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня, він належить до циклу професійної підготовки спеціальності.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» має науково-пізнавальне і практичне значення та відіграє провідну роль у професійній підготовці учителів фізичної культури, оскільки оволодіння її основами є базою для подальшого засвоєння знань та формування вмінь і навичок зі спеціальних спортивно-педагогічних дисциплін.

У курсі лекцій зосереджено увагу на загальних основах теорії та методики фізичного виховання. Розкрито сутність фізичного виховання як складової частини фізичної культури; детально охарактеризовано фізичні вправи, які є основним засобом фізичного виховання, методи та принципи фізичного виховання, структуру процесу навчання рухових дій; висвітлено питання, пов'язані з особливостями рухових дій. Розглянуто основні терміни й поняття, якими повинен вільно володіти професійно підготовлений і компетентний учитель фізичної культури.

Детальний виклад загальних основ теорії і методики фізичного виховання сприятиме формуванню у студентів глибоких знань і вмінь, необхідних для їх успішної професійної діяльності в майбутньому, усвідомленню окремих закономірностей фізичного виховання й урахування їх у педагогічному процесі, ефективному вирішенню завдань фізичної культури.

Подача змісту навчального матеріалу до кожної теми відповідає силабусу дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Вивчення загальних основ теорії та методики фізичного виховання вкрай важливе для формування у здобувачів освіти фахових компетентностей, у числі яких: здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях, до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети; знання й розуміння предметної області та професійної діяльності; знання й розуміння предметної області та професійної діяльності; здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі; здатність здійснювати планування та проєктування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів; здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання; здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об'єктивну самооцінку й самокорекцію

своїх професійних якостей; здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу; здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них; здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозування ефективності та корекції навчально-вихованого процесу з фізичного виховання; здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, використовувати сучасні методики та технології для розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок із метою створення безпечного здоров'язбережувального і здоров'яформувального середовища; здатність проектувати освітній процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій відповідно до сучасних освітніх тенденцій; розуміння сучасних тенденцій і регіональних особливостей розвитку системи фізичного виховання.

У разі успішного засвоєння загальних основ теорії та методики фізичного виховання студент зможе демонструвати *такі результати навчання*: знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп; володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини; знає закони і принципи формування рухових умінь і навичок; володіє теоретичними знаннями і методикою навчання рухових дій у базових видах рухової активності. *Знає* правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення освітнього процесу в галузі фізичного виховання; знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей у різних видах рухової активності; знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я; біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання; знає основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань; знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, особливості застосування методів теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності; знає організаційно-методичні положення навчальної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також – проведення позакласної спортивно-масової та фізкультурно-рекреаційної діяльності; володіє інформацією чинних нормативно-правових документів, законодавства, галузевих стандартів професійної діяльності в установах, організаціях сфери; вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук,

обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації на практиці; володіє навичками педагогічних досліджень; вміє застосовувати методи педагогічного контролю за якістю навчання; здатний впроваджувати інноваційні педагогічні технології; володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку людини; вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу/групи та окремих учнів. *Уміє* розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у сфері дитячо-юнацького спорту.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є розкриття сутності фізичного виховання як складової частини фізичної культури; детальна характеристика фізичних вправ, які є основними засобами фізичного виховання, методів і принципів фізичного виховання, структури процесу навчання рухової дії.

У навчальному виданні подано теоретичний матеріал, практичні питання для самоконтролю, практичні завдання. Для засвоєння програмного матеріалу курсу здобувачам освіти рекомендовано основну та додаткову літературу для опрацювання.


РОЗДІЛ Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи

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

Мета вивчення теми: засвоїти основні поняття ТМФВ, предмет ТМФВ, природничо-наукову основу ТМФВ, методи дослідження.

План

- 1 Основні поняття теорії і методики фізичного виховання.
- 2 Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
- 3 Природничо-наукова основа теорії і методики фізичного виховання.
- 4 Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

 **Перелік ключових термінів і понять:** теорія і методика фізичного виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, рухова активність, фізична культура, фізична освіта, фізична досконалість, методи дослідження.

Теоретичні відомості

1 Основні поняття теорії і методики фізичного виховання

Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ), як і кожна спеціальна галузь знань, має свої специфічні терміни та поняття, без засвоєння яких неможливо успішно опанувати цей навчальний предмет. Саме тому знайомство з дисципліною ТМФВ починається зі з'ясування сутності та змісту її основних понять.

Насамперед ґрунтовного розуміння та вивчення потребують такі поняття, як:

- фізичний розвиток;
- фізичне виховання;
- фізична підготовка;
- фізична підготовленість;
- фізична освіта;
- фізична досконалість;
- рухова активність;
- фізична культура.

Обсяг і зміст цих понять постійно змінюються в міру розширення та поглиблення знань про фізичне виховання.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій організму людини під впливом умов життя та виховання.

Фізичний розвиток відбувається за біологічними законами і є результатом організованого фізичного виховання та змін, що відбуваються в організмі внаслідок його природного розвитку.

Основними показниками фізичного розвитку є антропометричні дані (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки), а також результати фізіометричних вимірів (ЖЄЛ, сила кисті рук, станова сила) і соматоскопічні показники (розвиток кістково-м'язової системи, жировідкладення, кровонаповнення, статевий розвиток).

Оцінку фізичного розвитку здійснюють за допомогою місцевих або регіональних таблиць – стандартів фізичного розвитку або за спеціально складеними оціночними таблицями.

Відповідно до даних оціночних таблиць рівень фізичного розвитку може бути – низьким, середнім, вищим за середній, нижчим за середній, високим.

На фізичний розвиток впливають різні чинники: спадкоємні, конституційні, соціальні, економічні, матеріально-побутові, кліматичні та інші, а особливо, – правильно організований процес фізичного виховання.

Існує календарний (паспортний) і біологічний (фізіологічний) вік. Біологічний вік характеризується рівнем фізичного розвитку, функціональними можливостями дітей, ступенем їхнього статевого дозрівання.

Паспортний вік у дітей за рівнем їх фізичного розвитку може не збігатися з біологічним. Біологічний вік у підлітків може відставати від паспортного на 1-2 роки і, навпаки, у деяких підлітків з високим фізичним розвитком біологічний вік може випереджати паспортний також на 1-2 роки.

Ретарданти – діти, які тимчасово відстають у розвитку (потребують уважного до себе ставлення та індивідуального підходу у фізичному вихованні).

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань шляхом застосування системи фізичних вправ.

До *оздоровчих завдань* фізичного виховання належать: поліпшення фізичного розвитку, виховання правильної постави, профілактика плоскостопості; до *освітніх завдань* – удосконалення рухових здібностей, набуття спеціальних знань; до *виховних завдань* – формування особистості в цілому.

Фізична підготовка – професійна спрямованість фізичного виховання (фізична підготовка актора, спортсмена, солдата, космонавта, пожежника тощо), тобто процес розвитку фізичних якостей і рухових навичок з урахуванням вимог конкретного виду професійної діяльності.

Розрізняють загальну фізичну підготовку – ЗФП (до праці в цілому) і спеціальну фізичну підготовку – СФП (до конкретного виду діяльності).

Кожна професія висуває певні вимоги не тільки до рівня розвитку розумових здібностей, але й до рівня фізичних якостей, які впливають на якість трудової діяльності.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, що виражається в певному рівні розвитку фізичних якостей, сформованості набутих рухових умінь і навичок, необхідних для успішного виконання тієї чи іншої діяльності.

Головним компонентом, що характеризує рівень фізичної підготовленості людини, є ступінь розвитку її фізичних (рухових) якостей, які становлять основу для формування життєво важливих умінь і навичок, необхідних як для занять фізичною культурою, так і для успішної трудової діяльності.

Рівень фізичної підготовленості може бути різний: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній або високий.

Рівень рухової підготовленості школярів оцінюють за допомогою контрольних випробувань або тестів: біг 30 м з високого старту; підтягування на високій (хлопчики) та низькій перекладині (дівчата); стрибок у довжину з місця; нахил уперед з положення сидячи; човниковий біг 4x9 м.

Фізична освіта – оволодіння спеціальними знаннями з фізичного виховання, руховими й гігієнічними вміннями та навичками.

Фізична освіта невіддільна від процесу фізичного розвитку. Навчаючи чогось, ми одночасно спряємо й вихованню рухових якостей.

Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта.

Фізична досконалість – це оптимальний рівень фізичної підготовки людини до праці та захисту держави.

Зміст поняття «фізична досконалість» змінюється під впливом зростання суспільних потреб, зокрема потреб виробництва й інтересів людини. У людей різних професій, різного віку та різної статі фізична досконалість має свої особливості.

Поняття фізичної досконалості включає і здоров'я, що визначається такими показниками:

- відсутністю захворювань;
- відсутністю схильності до захворювань;
- оптимальним рівнем функціонування організму;
- усебічним розвитком.

Рухова (фізична) активність – сумарна кількість рухових дій, які виконує людина у процесі свого повсякденного життя.

Норма рухової активності виражається загальною кількістю добових локомоцій та загальною тривалістю рухового компонента в режимі дня.

Рухова активність на тиждень має становити: у дошкільників – 27-28 год; у школярів – 14-21 год; у студентів – 10-14 год; у працівників – 6-10 годин.

Щоб не хворіти, людині необхідно жити на певній межі рухової активності. Можна рухову активність виражати в кілокалоріях (ккал). Середній обсяг рухової активності дорівнює 2 тисячі ккал (оптимальний показник); 1 тисяча 200 ккал – нижня межа і 4 тисячі 800 ккал – верхня межа затрат на добу.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових

та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура – важливий засіб для підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих потреб.

Поняття «фізична культура» включає в себе все, що належить до фізичного виховання, освіти, розвитку як у системі фізичного виховання, так і поза нею.

Це поняття найширше та найбільш змістовне з усіх вказаних вище.

Показниками досягнень у галузі фізичної культури є:

- рівень здоров'я;
- рівень спортивної майстерності;
- система фізичного виховання;
- розвиток науки з питань фізичного виховання;
- здобутки мистецтва, які пов'язані з фізичним вихованням;
- матеріальні, технічні цінності, спортивні споруди, устаткування, інвентар.

2 Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна

Як інтегральна наука ТФВ пройшла найдовший шлях розвитку, перш ніж стала самостійною наукою.

1-й період – первісні люди володіли досить широкими знаннями, без яких боротьба за життя була б неможливою.

У рабовласницькому суспільстві Древньої Греції вже були розроблені методики фізичного виховання, з'явилися підручники з гімнастики, плавання, верхової їзди.

В епоху Відродження педагоги-гуманісти вважали фізичне виховання обов'язковою частиною педагогічного процесу.

Однак як самостійна галузь знань теорія сформувалася тільки на початку ХІХ століття.

ТФВ є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, визначає його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку фізичного виховання, обґрунтовує педагогічні положення соціальними, психологічними, біологічними закономірностями.

Теорія як наука розробляє лише ті закономірності, які є однаковими для всієї багатогранної практики фізичного виховання та поширюються на всі основні напрямки й вікові ланки його системи. На цій основі фахівці розробляють різні методики фізичного виховання.

Теорія фізичного виховання – наука про загальні закони керування процесом фізичної досконалості людини. Теорія фізичного виховання – науково-практична дисципліна.

Теорія і методика не можуть існувати одна без одної та розвиватися окремо, оскільки теорія без методики втрачає свою сутність, не знаходячи реалізації в практичній діяльності, а методика без теорії позбавляється своєї наукової бази.

Предметом теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ) є вивчення загальних закономірностей фізичного виховання.

ТМФВ синтезує всі здобутки та напрацювання інших наук, які мають відношення до фізичного виховання, зберігаючи при цьому свою специфіку й предмет.

3 Природничо-наукова основа теорії фізичного виховання

У комплексі наукових знань центральне місце належить вченням І.П. Павлова про вищу нервову діяльність: про єдність організму і середовища; про умовно-рефлекторні часові зв'язки і формування динамічного стереотипу; про типи вищої нервової діяльності.

Вчення про єдність організму і середовища

Одним із головних проявів єдності організму та середовища є пристосування організму до умов свого існування, яке І. П. Павлов пояснював як рівновагу між організмом і середовищем.

І.П. Павлов розглядав рівновагу як «основний закон життя».

Організм людини від самого її народження відчуває на собі істотний вплив зовнішнього середовища. Із цього моменту починається його взаємодія із цим середовищем, виникає здатність до пристосування.

Індивідуальне пристосування людини в процесі суспільно-трудова діяльності відбувається за принципом умовно-рефлекторних часових зв'язків, через другу сигнальну систему у взаємодії з першою.

Проявами індивідуального пристосування є:

- 1) відновлення рухових функцій (при травмі кінцівок);
- 2) відновлення імунітету після інфекційних захворювань;
- 3) пристосування до навчання та громадського життя осіб з обмеженими можливостями (глухонімих від народження або сліпих).

Вчення про умовно-рефлекторні часові зв'язки і формування динамічного стереотипу

Уся діяльність людини в процесі фізичного виховання (гімнастика, ігри, спорт тощо) залежить від вищої нервової діяльності.

Оволодіння елементарними руховими навичками та в кінцевому підсумку складними спортивними навичками визначається утворенням нової системи діяльності кори великих півкуль головного мозку.

Вчення І. П. Павлова про динамічний стереотип пояснює процес формування та вдосконалення рухових і спортивних навичок, допомагає усвідомити його закономірності.

Вчення про типи вищої нервової діяльності

І. П. Павлов виділив чотири типи вищої нервової діяльності:

- 1-й тип – сангвінічний;
- 2-й тип – флегматичний;

3-й тип – холеричний;

4-й тип – меланхолічний.

У процесі фізичного виховання дітей диференціація типів вищої нервової діяльності повинна обов'язково враховуватися педагогом з метою забезпечення індивідуального підходу, оптимальних умов режиму загартування, рухової діяльності тощо.

Фізіологи на основі досліджень засвідчують можливість зміни типу вищої нервової діяльності під впливом навколишнього виховного середовища.

4 Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання

У науково-дослідній роботі з теорії фізичного виховання застосовується велика кількість різних методів і методик (груп методів): **теоретичний аналіз та узагальнення** (він стосується літературних даних, документів, матеріалів, емпіричних даних та іншої інформації); **педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; контрольні випробування** (тести) або тестування; **опитування** в різних його формах (анкети, бесіди, інтерв'ю).

Педагогічне спостереження передбачає чітку постановку його мети й завдань, визначення конкретного об'єкта, використання способів реєстрації спостережуваних процесів та явищ, планомірність. Об'єктами спостереження можуть бути зміст навчально-тренувального процесу, методи навчання, тренування, співвідношення обсягу й інтенсивності навантаження в процесі занять, техніка виконання вправ і тактичні дії, а також інші процеси та явища. Матеріали спостереження повинні бути ретельно зафіксовані (у протоколах, у фото-, кіно- і звукозаписах).

Одним із основних методів наукового дослідження є **експеримент** – науково поставлений дослід. Це спостереження досліджуваного процесу, явища в точно організованих і врахованих умовах, що дозволяє не тільки стежити за процесом, а й відтворювати його щоразу в аналогічних умовах. Він відрізняється від педагогічного спостереження активним втручанням дослідника в процес та явище. В експериментах, в яких досліджуються навчально-виховний або тренувальний процеси, як правило, створюються експериментальні й контрольні групи. Для учасників експериментальних груп створюються спеціальні умови; контрольні групи досліджуються у звичайних, традиційних умовах. Різниця в результатах, отриманих наприкінці експерименту, свідчить про ступінь вирішення проблеми.

Оцінка отриманого емпіричного та теоретичного матеріалу може бути проведена за якісними (якщо немає певних одиниць виміру) і кількісними показниками у процесі **контрольних випробувань** (тестів). В останньому випадку застосовуються методи, що ґрунтуються на принципах кваліметрії – розділу метрології, що вивчає й розробляє кількісні методи оцінки якісних показників.

Незамінним методом одержання інформації в теоретичних дослідженнях є **опитування**, що проводиться у формі анкетування, інтерв'ю та бесіди (методи соціологічних досліджень). Воно дозволяє зробити висновок про досвід людини, мотиви її діяльності й поведінки, ціннісні орієнтації, ставлення

до фізичних вправ, ефективність їхнього використання, а також проаналізувати багато інших проблем. Для анкетування необхідно розробити зміст анкети, включивши весь комплекс питань, що забезпечать одержання вичерпної інформації стосовно проблеми, яка цікавить дослідника.

Інтерв'ю – заздалегідь спланована за інформативним напрямком бесіда, що передбачає прямий контакт дослідника з респондент-опитуваними. Воно може проводитися за чітким планом, у певній послідовності та визначених межах інформації.

Бесіда – запитально-відповідна форма спілкування дослідника з окремим респондентом або їх групою, що хоч і проводиться за планом, але допускає різні варіації щодо напрямків і часу проведення. Результати опитування протоколюються дослідником.

Обробка результатів – дуже відповідальний етап дослідження. Оцінка може проводитися як у якісному (на основі теоретичних, логічних висновків та узагальнень), так і кількісному аспектах. Кількісна обробка матеріалів дослідження може здійснюватися із застосуванням методів математичної статистики – науки, що вивчає кількісні показники тих або інших явищ (В. М. Видрін, Б. А. Ашмарін, 1990 р.; Ю. Ф. Курамшин, В. П. Попов, 1999 р.; В. М. Шамардін, Г. М. Шамардіна, Н. В. Москаленко, 2003 р.; Б. М. Шиян, О. М. Вацеба, 2008 р.).

❖ Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення основних понять теорії фізичного виховання.
2. Що є предметом вивчення теорії фізичного виховання?
3. Охарактеризуйте природничо-наукову основу теорії фізичного виховання.
4. Перелічіть методи педагогічних досліджень, застосовуваних у теорії та методиці фізичного виховання. Розкрийте сутність кожного з них.

Практичне завдання

Випишіть із наукових джерел визначення різних авторів (мінімум 3) основних понять ТМФВ:


- фізичний розвиток;
- фізична підготовка;
- фізична підготовленість;
- фізичне виховання;
- рухова активність;
- фізична культура;
- фізична освіта;
- фізична досконалість.

Тема 2 Засоби фізичного виховання

Мета вивчення теми: поглибити та розширити знання про засоби фізичного виховання, поняття «рух», «рухова дія», «фізична вправа», «техніка».

План

- 1 Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.
- 2 Природні сили як засіб фізичного виховання.
- 3 Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання.

 **Перелік ключових термінів і понять:** засоби фізичного виховання, рух, рухова дія, фізична вправа, техніка, основа техніки, провідна ланка техніки, деталі техніки, педагогічна класифікація фізичних вправ, природні сили, гігієнічні чинники.

Теоретичні відомості

1 Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання

Засобами фізичного виховання називають ті чинники, за допомогою яких здійснюється вплив на людину з метою її фізичного вдосконалення та оздоровлення.

До засобів фізичного виховання належать: фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники.

Фізичні вправи є основним і специфічним засобом фізичного виховання. Вони носять характер свідомих рухових дій.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, «рухових дій» та цілісної рухової діяльності.

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин. Розрізняють рухи вроджені й набуті.

Окремі рухи є складовими елементами рухової дії. За допомогою кількох пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на вирішення певного рухового завдання. Наприклад, певна послідовність рухів ногами, руками, тулубом, головою дозволить виконати стрибок у довжину, висоту, закинути м'яч у ворота (чи у кошик) тощо.

Отже, **руховою дією** називають певну цілеспрямовану систему рухів, спрямовану на вирішення конкретного рухового завдання.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають **руховою діяльністю**.

Фізичні вправи – це рухові дії, за допомогою яких вирішуються завдання фізичного виховання (освітні, виховні й оздоровчі) і підпорядковуються його закономірностям.

Фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні.

Кожна фізична вправа характеризується певними способами виконання, за допомогою яких вирішуються рухові завдання і досягається найбільший ефект у навчанні, тобто **технікою** виконання.

Техніка (від грец. *techne* – мистецтво, майстерність) – найбільш раціональний спосіб виконання фізичної вправи.

Техніка фізичних вправ змінюється й удосконалюється. Розрізняють **основу техніки** – це сукупність незмінних, необхідних і достатніх для вирішення рухового завдання рухів. Під **основою техніки** розуміється сукупність і послідовність рухів та елементів, що входять до фізичної вправи.

Основна (провідна) ланка техніки – це найбільш важлива й вирішальна частина основи техніки конкретної рухової дії. Наприклад, для стрибків у висоту з розбігу основною ланкою техніки буде одночасне відштовхування однією ногою в поєднанні з підніманням іншої (махової) ноги вгору, для метань – кінцеве зусилля під час кидка.

Деталі техніки – це другорядні елементи фізичної вправи, які можуть змінюватися, не порушуючи при цьому основи техніки. Деталі техніки залежать і від індивідуальних особливостей людини. Наприклад, у бігу з максимальною швидкістю люди невисокого зросту роблять більшу кількість кроків, аніж люди високого зросту. При цьому час проходження дистанції в них може бути однаковим. У стрибках у довжину з розбігу – розбіг може бути довшим або коротшим, може виконуватися по-різному, сильно або недостатньо зігнутою ногою.

Виділяють **зміст і форму фізичних вправ**. Усім фізичним вправам притаманні свій зміст і форма.

Загальний зміст фізичної вправи включає в себе:

- 1) сукупність біомеханічних, фізіологічних, біохімічних, біологічних, психологічних і педагогічних процесів, під впливом яких розвивається здатність до рухової діяльності;
- 2) сукупність елементів фізичної вправи (наприклад, у зміст стрибка в довжину з розбігу входять розбіг, відштовхування, політ і приземлення);
- 3) функціональні зміни, які відбуваються при виконанні вправи;
- 4) завдання, які вирішуються при виконанні фізичної вправи.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню та зовнішню структуру.

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємозалежними, взаємоузгодженими процесами, які відбуваються в організмі під час виконання фізичної вправи.

Зв'язок та узгодженість процесів (біомеханічних, біологічних, фізіологічних, біохімічних), наприклад, при бігу будуть іншими, ніж при підніманні штанги, оскільки процеси нервово-м'язової координації, співвідношення енергетичних процесів (аеробних та анаеробних) матимуть істотні відмінності.

Зовнішня структура фізичної вправи представлена видимою стороною, яка характеризується просторовими, часовими та динамічними характеристиками рухів.

Зміст і форма фізичної вправи взаємозалежні.

Рухи людини відбуваються у часі та просторі, тобто при виконанні будь-якої вправи можна простежити їх певну послідовність: розбіг, відштовхування, політ, приземлення (*фази фізичної вправи*).

У переважній більшості ациклічних рухів виділяють декілька основних фаз (наприклад, у потрійному стрибку з розбігу – три відштовхування).

Різні фази виконують різні функції.

1) Підготовча.

Мета *підготовчої фази* – створити максимально вигідні умови для виконання рухів в основній фазі (наприклад, у стрибках у довжину з розбігу – розбіг).

2) Основна.

В *основній фазі* рухи спрямовані на вирішення головного рухового завдання (наприклад, у стрибках у довжину з розбігу – відштовхування і політ; у веслуванні – гребок). Основна фаза руху становить основу техніки.

3) Заключна.

Заключна фаза характеризується завершенням руху. У деяких фізичних вправах *заключна фаза* відіграє важливу роль (наприклад, стійке приземлення при зіскоках, при стрибках у довжину).

Усі фази взаємозалежні: кожна попередня впливає на виконання наступної.

Техніку фізичної вправи визначають певні характеристики, як-от:

1) просторові характеристики руху (положення тіла; траєкторія руху – форма (прямолінійна та криволінійна) і напрямок траєкторії; амплітуда;

2) часові характеристики руху (темп, ритм і тривалість);

3) просторово-часові характеристики руху (швидкість і прискорення);

4) динамічні характеристики руху (внутрішні та зовнішні сили).

До просторових характеристик руху належать положення тіла й окремих його частин.

Рух завжди починається з якогось початкового *положення тіла*. Розрізняють вертикальні положення тіла (виси, упори), горизонтальні та похилі (упори лежачи).

Змінюючи положення тіла або окремих його частин, можна легко варіювати навантаження на певні групи м'язів, збільшити або зменшити координаційну складність вправи (хват зверху замінити хватом знизу).

Вихідне положення (В.п.) – розташування частин тіла перед початком виконання вправи (низький старт, основна стійка).

В.п. створює найбільш вигідні умови для правильного виконання вправи і визначає результативність наступних рухів.

Траєкторія руху – це лінія, вздовж якої рухається тіло або предмет.

У траєкторії руху розрізняють:

- 1) форму (прямолінійна та криволінійна);
- 2) напрямок (основний, проміжний, обертальний);
- 3) амплітуду (розмах руху).

Прямолінійні рухи допомагають розвинути максимальну швидкість в якій-небудь частині тіла на короткому відрізку (рух руки при прямих ударах у боксі, при виконанні уколу у фехтуванні). Зазвичай людина майже ніколи не виконує прямолінійних рухів. Якщо простежити за рухами окремих частин тіла, то не важко помітити, що всі вони описують дуги, тому що рухи в суглобах не поступальні, а обертальні. Тому в рухах людини переважають криволінійні траєкторії.

Напрямки руху бувають основні – вниз, назад, праворуч, ліворуч; проміжні – вбік і праворуч, убік і ліворуч; обертальні – вперед і назад, тобто в сагітальній площині (переворот вперед і назад, перекид назад); ліворуч і праворуч, тобто в лицьовій площині (перевороти праворуч і ліворуч); у горизонтальній площині (гвинти в стрибках у воду).

Амплітуда (розмах руху) – найбільше відхилення тіла або його частин від положення рівноваги; розмах коливань.

Амплітуда визначається в кутових градусах, лінійних мірах (мірах довжини), також вона може визначатися за домовленістю (наприклад, напівприсідання) або за допомогою зовнішніх орієнтирів (наприклад, при нахилі доторкнутися до підлоги).

Часові характеристики рухів. До них належать тривалість руху та темп.

Тривалість руху – це час, протягом якого рух триває незалежно від пройденого шляху.

Під *темпом* розуміють частоту повторення циклів руху або кількість повторюваних рухів за одиницю часу (темп ходьби 120-140 кроків за хвилину).

Ритм – чергування м'язового напруження та розслаблення.

До просторово-часових характеристик руху належить швидкість.

Швидкість – це характеристика руху, що визначається величиною шляху, пройденого тілом за одиницю часу.

За швидкістю рухи поділяються на рівномірні та нерівномірні. Якщо швидкість руху однакова в усіх точках шляху, то такий рух називається рівномірним, якщо ж вона змінюється, – то нерівномірним.

Зміна швидкості за одиницю часу називається прискоренням.

Динамічні характеристики рухів.

На виконання фізичних вправ впливають внутрішні та зовнішні сили.

Будь-який рух людини – це результат додаткової м'язової сили, м'язової тяги у взаємодії з іншими внутрішніми й зовнішніми силами.

До *внутрішніх сил* належать: пасивні, активні (ними людина здатна управляти) і реактивні сили рухового апарату. Активні – сила тяги м'язів; пасивні – еластичність, в'язкість м'язів; реактивні сили – сили, які виникають при взаємодії окремих частин тіла у процесі руху із прискоренням.

До *зовнішніх сил* належать: сила ваги власного тіла (сила земного тяжіння); сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища – повітря,

піску, ґрунту, води, партнера у вправі; сила ваги снаряда (штанга, ядро, гантелі, м'яч).

При виконанні фізичних вправ необхідно прагнути до якомога більш повного використання всіх рушійних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил.

Педагогічна класифікація фізичних вправ

Класифікація фізичних вправ – розподіл фізичних вправ на групи відповідно до встановлених ознак.

На сьогодні відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ.

Сучасна *педагогічна класифікація* групує вправи за такими ознаками:

1) за переважним проявом і розвитком фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість);

2) за анатомічною ознакою (вправи для м'язів плечового поясу, тулуба, ніг, рук тощо).

3) за структурою рухів (циклічні – біг, ходьба, веслування; ациклічні – гімнастичні вправи; змішані – стрибки, метання).

4) за віднесенням до певної спортивної спеціалізації (гімнастичні, легкоатлетичні і т. д.).

5) за ступенем вирішення освітніх завдань (основні, підготовчі та підвідні).

6) за історично сформованими формами фізичних вправ (гімнастика, туризм, спорт, ігри).

Окрім перелічених вище класифікацій, існують й інші. Наприклад, у біомеханіці вправи розподіляють на статичні, динамічні, ациклічні, циклічні, комбіновані та ін.; у фізіології виокремлюють вправи максимальної, субмаксимальної, великої й помірної потужності та ін.

2 Природні сили як засіб фізичного виховання

Серед засобів фізичного виховання важливу роль відіграють природні сили – сонячні промені, повітря і вода, які при правильному використанні зміцнюють здоров'я та гартують організм.

Метеорологічні умови, що постійно змінюються, можуть викликати істотні біохімічні зміни, які призводять до певних фізіологічних і психологічних реакцій: до зміни стану здоров'я та працездатності людини.

Використання природних сил у процесі фізичного виховання здійснюється у двох напрямках:

1) Як допоміжні чинники (доповнюють і підсилюють ефективність впливу рухів на організм людини).

2) Як відносно самостійні засоби оздоровлення й загартовування у вигляді спеціальних процедур (засоби загартування).

Основна вимога: системне і комплексне використання природних сил у поєднанні з фізичними вправами.

3 Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання

Це велика кількість засобів, які умовно поділяються на дві групи:

1) Засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання (норми особистої і суспільної гігієни, навчання, праці, побуту, відпочинку, харчування).

2) Засоби, що включаються в процес фізичного виховання (оптимізація навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм; створення зовнішніх умов для занять фізичними вправами – чистота повітря, оптимальна освітленість, зручність одягу; відновлення після них – лазня, масаж, ультрафіолетове опромінення тощо).

Максимального ефекту можна домогтися тільки при систематичному й комплексному використанні цих засобів.

◇ Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання.
2. Дайте визначення таких понять, як «рух», «рухова дія», «рухова діяльність».
3. Розкрийте зміст поняття «фізична вправа».
4. Поясніть, чим відрізняються фізичні вправи від побутових і виробничих рухових дій.
5. Охарактеризуйте чинники, від яких залежить ефективність фізичних вправ.
6. Що ви розумієте під «змістом» та «формою» фізичних вправ?
7. Дайте визначення поняття «техніка фізичних вправ».
8. Назвіть і охарактеризуйте компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ.
9. Перелічіть просторові, часові, просторово-часові та динамічні характеристики руху.
10. Наведіть класифікацію фізичних вправ.
11. Назвіть і охарактеризуйте допоміжні засоби фізичного виховання.

Практичне завдання

Наведіть приклад фізичної вправи та визначте компоненти техніки:


- основу техніки;
- визначальну ланку техніки;
- деталі техніки;
- критерії оцінки техніки фізичної вправи;

Тема 3 Основи навчання у фізичному вихованні

Мета вивчення теми: засвоїти поняття рухове вміння, рухова навичка, рухове вміння вищого порядку, механізм формування рухових навичок, позитивний та негативний перенос навичок у навчанні, закони формування навичок.

План

- 1 Особливості навчання у фізичному вихованні.
- 2 Поняття про рухове вміння, його ознаки.
- 3 Поняття про рухову навичку, її ознаки та правила формування.
- 4 Фази формування рухової навички.
- 5 Нерівномірність формування рухових навичок. Перенос рухової навички у навчанні.

 **Перелік ключових термінів і понять:** навчання, особливості навчання у фізичному вихованні, рухове вміння, рухова навичка, фази формування навичок, правила формування рухової навички.

Теоретичні відомості

1 Особливості навчання у фізичному вихованні

Навчання у фізичному вихованні – це організований, педагогічний процес передачі та засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, які спрямовані на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Особливостями навчання рухових дій у фізичному вихованні є:

- активна рухова діяльність учнів як необхідна передумова оволодіння навчальним матеріалом;
- урахування в процесі навчання закономірностей діяльності (затрат фізичних і психічних сил);
- формування системи рухових навичок;
- комплексний розвиток рухових якостей;
- засвоєння спеціальних знань із фізичного виховання;
- використання всього комплексу засобів фізичного виховання;
- урахування стану здоров'я тих, хто навчається;
- диференційний підхід з урахуванням фізичної підготовленості, віку та статі тих, хто навчається;
- виховання самостійності у виконанні рухових дій.

У вузькому розумінні слова навчання спрямоване на оволодіння руховими вміннями та навичками.

2 Поняття про рухове вміння, його ознаки

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію при зосередженні уваги на способах її виконання (на кожному окремому елементі, що входить до складу рухової дії).

Умови формування рухового вміння:

- багаторазове повторення вправи у стандартних умовах;
- мінімум необхідних знань про техніку рухової дії;
- попередній руховий досвід;
- фізична і психологічна готовність;
- активна участь усіх органів чуття (зору, слуху).

Рухове вміння характеризується такими ознаками:

1. Неавтоматизоване керування рухами.
2. Свідоме керування рухами (свідомістю контролюється кожен елемент руху).
3. Наявність зайвих рухів, скутість рухів.
4. Нестабільність та неекономність рухів.
5. Швидке настання втоми.
6. Невисока швидкість виконання рухів.

Рухове вміння – це перший етап в оволодінні руховими діями.

Перехід від рухового вміння до рухової навички може бути різним за тривалістю і залежить від таких чинників:

- складності рухової дії;
- методики навчання;
- індивідуальних особливостей тих, хто займається.

3 Поняття про рухову навичку, її ознаки та правила формування

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якому керування рухами відбувається автоматизовано.

Близько 99% усіх рухів людини є руховими навичками різного ступеня складності.

Автоматизованість рухів, проте, не означає, що рухові дії не контролюються свідомістю.

Характерні ознаки рухової навички:

1. Автоматизоване керування рухами.
2. Точність виконання рухів, відсутність зайвих рухів.
3. Досконала міжм'язова координація.
4. Концентрація уваги на оцінці зовнішніх умов та результатів рухової діяльності, на аналізі окремих частин рухової дії.
5. Злитість виконання рухової дії (об'єднання окремих рухів у цілісний рух, завдяки чому підвищується точність, ритм, скорочується час виконання руху в цілому).
6. Стабільність і пластичність рухової навички, тобто рухова дія може виконуватися з меншими порушеннями в незвичних умовах (в іншому спортивному залі, на інших спортивних снарядах, під впливом різних подразнювальних чинників – присутність глядачів, надмірний шум, підвищення температури).

Стабільність рухової навички – це багаторазове виконання руху без зниження його якості.

Зі стабілізацією пов'язана можливість тривалого збереження навички без виконання вправи протягом певного проміжку часу. Наприклад, навички їзди на велосипеді, плавання, пересування на лижах, ковзанах. Вони зберігаються протягом усього життя.

Установлено, що здатність нервової системи до тривалого збереження слідів (закріплені умовні рефлекси, так само як і динамічний стереотип) утримується тривалий час.

Установлено, що після десятиденної перерви вироблений динамічний стереотип відновлюється; після перерви тривалістю 2,5 місяців відтворюється не у виразній формі, але відновлюється досить швидко – після 2-3 повторень.

Пластичність – уміння відтворювати рух в умовах, що змінюються.

Правила формування рухової навички:

1. Багаторазове виконання руху в стандартних умовах для досягнення його автоматизації.

2. Застосування в навчальному процесі різних методів навчання рухових дій (словесних, наочних, практичних).

3. Наявність зворотного зв'язку. Відомо, що перед початком рухової діяльності з ЦНС до м'язів надходять нервові імпульси. М'язи починають скорочуватися. Сигнали від рецепторів, які розміщені в м'язах і зв'язках надходять знову до ЦНС. Вони несуть інформацію про діяльність нервово-м'язового апарату. Центральні відділи кори головного мозку синтезують цю зворотну інформацію і на її основі коригують м'язову роботу (П.Н. Анохін).

4. Удосконалення в нестандартних, екстремальних умовах (гра, змагання) рухової навички, сформованої у стандартних умовах.

5. Облік вікових та індивідуальних особливостей формування рухової навички (темпи формування рухової навички у різних учнів одного віку і статі не однакові, на різних етапах спостерігається нерівномірне формування навички).

Нехтування правилами або неправильне їх використання призводить до зниження темпів та ефективності засвоєння рухів, до значної кількості помилок і т.д.

Рухова навичка формується на основі фізіологічної закономірності формування динамічного стереотипу.

Динамічний стереотип – це ланцюг умовних рефлексів або системність у роботі великих півкуль головного мозку. Системність роботи кори головного мозку починає формуватися на перших етапах навчання руху й завершується на стадії автоматизації рухової навички.

4 Фази формування рухової навички

Завдяки науковим розробкам І. Н. Сеченова та І. П. Павлова був установлений основний фізіологічний механізм формування довільних рухів. Він полягає в утворенні часових зв'язків, за допомогою яких регулюється виконання м'язами рухового акту.

Із фізіологічної точки зору будь-яка навичка являє собою злагоджену, сталу систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами.

Процес формування рухових навичок умовно розподіляється на три фази:

- 1) фаза іррадіації (поширення) нервових процесів;
- 2) фаза концентрації нервових процесів;
- 3) фаза автоматизації – пов'язана з тим, що чітко формуються умовні рефлекси (стабілізація рухового стереотипу).

Фаза іррадіації характеризується утворенням нових часових зв'язків. Нервове збудження поширюється (ірадіює) по корі головного мозку, тобто збудження ірадіює по нервових центрах при недостатності гальмування й відсутності впорядкованості процесів центральної нервової системи. Збудження значної кількості коркових елементів спричиняє надмірне напруження і скорочення великої кількості м'язів.

Зовні це проявляється в скутості рухів, появі непотрібних, неправильних, неточних рухів, надмірній напруженості рухів, зайвому включенні в роботу м'язів-антагоністів.

Ця картина доповнюється психологічною, що супроводжується емоційною реакцією на новизну, значним порушенням волевого зусилля, невпевненістю, у деяких випадках – страхом. Усе це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості. Контроль за рухами здійснюється за рахунок зору та слуху, а м'язові відчуття, що виникають при виконанні вправ, диференціюються (розрізняються) ще слабо, і тому інтероцептивні (внутрішні рецептори) відіграє другорядну роль порівняно із екстероцептивними (зовнішні рецептори). Тому уявлення про вправу уточнюється на цій фазі за рахунок «зовнішнього» зворотного зв'язку.

Зовні виконання рухової дії виражається в прояві лише її загальної картини.

У процесі вправляння перша фаза змінюється другою – **концентрацією**. Збудження концентрується в тих нервових центрах, які необхідні при керуванні даним руховим актом. Зберігаються зайві рухи, але удосконалюється взаємодія м'язів.

У цій фазі відбувається уточнення центральнонервових процесів у часі та просторі. Щоб відбулася концентрація збудження, необхідно створити умови для виникнення диференційованого гальмування. Ця стадія – формування динамічного стереотипу, коли в корі головного мозку починає встановлюватися певна послідовність протікання процесів збудження та гальмування і створюється «злагоджена, врівноважена система внутрішніх процесів» (І. П. Павлов).

У цій фазі вироблення рухової навички рухи стають більш вільними, точними, формується здатність виконувати складні елементи правильно, без надмірних м'язових зусиль. На цій стадії можливі ще певні невдачі й помилки, а сам процес виконання рухової навички вимагає безперервного контролю.

На третій стадії (*автоматизація*) формування рухової навички досягається автоматизованість рухів – рухової дії. Вона характеризується завершенням становлення рухового динамічного стереотипу. Рухова дія виконується правильно, більш досконало. Контроль за рухами здійснюється переважно за рахунок пропріоцептивних сигналів (м'яза, зв'язки і сухожилля), а зоровий зворотний зв'язок відходить на другий план.

Отже, формування рухової навички завершується утворенням певної системи нервових процесів, тобто умовних рефлексів.

Кількість повторень при формуванні рухової навички залежить від індивідуальних здібностей учнів. Одні засвоюють рухову дію на рівні навички за 10-15 повторень, інші – за 50 повторень і більше.

Після того як навичка сформувалася, її розвиток не закінчується. У міру повторення рухової дії відбувається її вдосконалювання.

Автоматизація рухів надає навичці стійкості та стабільності.

5 Нерівномірність формування рухових навичок. Перенесення рухової навички

Рухова навичка формується нерівномірно. Це пояснюється різним ступенем якісного приросту в окремі моменти її становлення. Нерівномірність має два різновиди:

1) **Формування навички з негативним прискоренням.** Це означає, що на початковому етапі навчання відбувається досить швидке оволодіння руховою навичкою, а потім її якісний приріст уповільнюється.

Це може відбуватися при навчанні нескладних рухових дій, коли учень виконує основу техніки й довго засвоює її деталі.

2) **Формування навички з позитивним прискоренням.** Це означає, що на перших етапах навчання якісний приріст навички незначний. Згодом він стрімко зростає.

Це спостерігається при навчанні складних рухових дій. У міру накопичення рухового досвіду якісний приріст рухової навички різко зростає.

Затримка в розвитку навички («плато»).

Причинами виникнення «плато» є неправильна методика навчання, недостатній рівень розвитку фізичних якостей, недостатнє функціонування систем організму, тобто відсутність готовності до засвоєння рухових дій.

Для усунення «плато» необхідно обрати інші засоби й методи навчання.

Перенесення рухових навичок потрібно враховувати при навчанні.

Позитивне перенесення рухової навички означає, що раніше набута навичка полегшує процес формування наступної.

Різновидом позитивного перенесення навички є, наприклад, метання правою та лівою рукою; володіючи технікою гри в баскетбол, можна досить легко опанувати техніку гри в гандбол.

Позитивне перенесення навички пов'язане із застосуванням і перенесенням умовно-рефлекторних зв'язків при розучуванні нових вправ. Позитивне перенесення навички можливе, якщо є подібність між основними фазами рухів (метання гранати, метання списа).

Негативне перенесення рухової навички означає, що раніше набута навичка ускладнює процес формування наступної (рухи відрізняються за основною фазою, подібність відзначається лише в початковій фазі). Наприклад, стрибки у висоту й бар'єрний біг включають в себе фазу відштовхування, але за деякими деталями вона в цих видах суттєво відрізняється. Новачку дуже важко провести диференціацію. Тому одночасне вивчення цих двох вправ недоцільне.

Процес удосконалювання рухової навички нескінченний.

❖ Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «навчання у фізичному вихованні».
2. Які особливості навчання у фізичному вихованні?
3. Охарактеризуйте рухове вміння.
4. Охарактеризуйте рухову навичку.
5. Розкрийте значення рухових умінь і навичок у фізичному вихованні.
6. Розкрийте механізм формування рухових дій.
7. Сформулюйте правила формування рухової навички.
8. Що означає позитивне та негативне перенесення навичок?

Практичне завдання


Наведіть приклади позитивного та негативного перенесення навичок при засвоєнні учнями навчального матеріалу з видів легкої атлетики (бігу, стрибків, метання).

Тема 4 Методи фізичного виховання

Мета вивчення теми: *засвоїти визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика»; ознайомитися з характеристикою словесних, наочних і практичних методів навчання.*

План

- 1 Сутність понять «метод», «методичний прийом», «методика».
- 2 Класифікація та характеристика методів навчання:
 - словесні методи;
 - наочні методи;
 - практичні методи.
- 3 Загальні вимоги до вибору методів навчання.

 **Перелік ключових термінів і понять:** *метод, методичний прийом, методика, словесні, наочні, практичні методи навчання, метод строго-регламентованої вправи, частково-регламентованої вправи.*

1 Сутність понять «метод», «методичний прийом», «методика»

Методи навчання – це способи взаємопов’язаної діяльності педагога та учнів, спрямовані на вирішення навчальних завдань.

Методичний прийом – це спосіб реалізації методу відповідно до конкретного навчального завдання.

Методичний прийом дозволяє застосувати відповідний метод у конкретних умовах. Методичних прийомів дуже багато. Розходження в рівні викладання предмета пояснюється різним обсягом методичних прийомів, якими володіє вчитель.

Наприклад, метод показу може реалізовуватися за допомогою різних прийомів – показ у профіль, показ за участю учнів, показ із використанням додаткової наочності (слайди, малюнки, жести).

Методика – це своєрідна програма (або система засобів) відбору фізичних вправ, які використовуються у процесі навчання. Наприклад, методика навчання учнів 4-го класу перекиду або методика навчання дівчаток стрибків у довжину з розбігу.

2 Класифікація та характеристика методів

У фізичному вихованні застосовують три групи методів навчання:

- 1) словесні методи;
- 2) наочні методи;
- 3) практичні методи.

У першій групі методів засобом впливу на учнів є слово, у другій – наочність, у третій – фізичні вправи.

Словесні та наочні методи навчання називаються ще загальнопедагогічними, оскільки вони застосовуються в будь-якій галузі знань, а методи практичні є специфічними і застосовуються тільки у фізичному вихованні.

До словесних методів викладання належать усі способи передачі знань, досвіду, що застосовуються вчителем і розраховані на слухове сприйняття учнями.

Основними словесними методами є: розповідь, бесіда, пояснення, вказівка, завдання, команда, підрахунок, оцінка, самооцінка, самонакази, самопроговорювання, усні повідомлення-звіти (методи із застосуванням зовнішньої та внутрішньої мови).

Ці методи навчання можуть бути реалізовані безпосередньо самим учителем, а також за допомогою технічних засобів відтворення інформації.

Розповідь – монологічний послідовний виклад фактів або явищ в їхньому розвитку. Здебільшого розповідь використовується для викладу описового навчального матеріалу: при ознайомленні учнів з новою грою, з епізодами спортивних змагань, з фактами спортивного життя.

У формі розповіді фізичні вправи проводяться з дітьми молодшого шкільного віку, дії об'єднуються загальним сюжетом (у молодших школярів недостатньо розвинуте абстрактне мислення).

Бесіда – метод словесного обговорення навчального матеріалу у формі безпосереднього спілкування вчителя і учнів, який передбачає запитання-відповіді. На відміну від розповіді бесіда є діалогічним методом навчання. Бесіду доцільно поєднувати з розповіддю та поясненням для забезпечення формування цілісної системи знань.

Пояснення – словесний метод навчання, основними завданнями якого є послідовний виклад техніки виконання руху, розкриття його закономірностей, формулювання правил, яких необхідно дотримуватися.

При поясненні техніки фізичної вправи увагу учнів треба зосередити на головному. Також можна ставити запитання, аби отримати уявлення про те, наскільки учні сприйняли пояснення, та щоб підвищити самостійність їх суджень. Пояснення має бути послідовним, логічним. На початку необхідно звернути увагу на головні елементи техніки розучуваної рухової дії. Якщо вона складна, її краще пояснювати й показувати по частинах (розчленовано-конструктивний метод).

Окрім того, пояснення повинно бути лаконічним, точним, доступним для учнів різного віку. Пояснення, адресоване учням молодших класів, має вирізнятися образністю, яскравими порівняннями, конкретністю.

Розпорядження – це форма словесного впливу на учнів з метою спонукання їх до негайного виконання або припинення певних дій.

Розпорядження не має певної форми (стандартних словосполучень, незмінних фраз). Наприклад: «Роздайте м'ячі!», «Перша команда, поставте гімнастичну лаву!», «Друга команда, принесіть стійки для стрибків!».

Різновидом розпорядження або наказу є команда.

Команда – це особлива форма словесного впливу на тих, хто займається, з метою спонукання їх до негайного беззаперечного виконання або припинення тих чи інших дій.

Вона має певну форму, ustalений порядок подачі й точний зміст.

Для регулювання темпу використовують підрахунок. **Підрахунок** – це прийом, за допомогою якого відраховуються проміжки часу, частини руху, час виконання вправи. Задавати темп можна голосом, звуколідером, бубном, можна використовувати музичний супровід.

Методичні рекомендації до словесних методів:

1) Словесний зміст навчального матеріалу повинен відповідати навчальним завданням і враховувати особливості учнівської аудиторії.

2) Слово має забезпечувати логічну послідовність подачі навчального матеріалу.

3) Слово повинно точно передавати сутність рухових завдань та детально описувати способи їх вирішення.

4) Слово повинно розкривати взаємозв'язок між окремими рухами в цілісній руховій дії.

5) Слово повинно підкреслювати ефективність виконання рухової дії.

6) Слово повинно бути образним.

Вимоги до термінології: точна, лаконічна, доступна.

Наочні методи

До цієї групи методів навчання належить показ руху.

Показ, що використовується в процесі навчання фізичних вправ, має два різновиди:

- безпосередній;

- за допомогою ілюстративних посібників.

Безпосередній показ у свою чергу підрозділяється на:

1) реальний (вчитель або учень);

2) умовний;

3) дзеркальний (у бік, протилежний тому, в якому необхідно його виконувати);

4) контрастний (2 варіанти – послідовно правильний і неправильний показ з метою кращого розуміння того, що варто робити, а чого слід уникати).

Використовують тільки при навчанні дітей старшого шкільного віку;

5) жести.

До ілюстративних посібників належать: малюнки, кінофільми, таблиці, кінограми, фотознімки, відеозаписи тощо.

Підбір методу залежить від конкретних умов і завдань процесу навчання.

Методичні рекомендації до застосування показу.

1) Показ потрібно використовувати не в усіх випадках.

Він ефективний тоді, коли учень після пояснення не в змозі уявити рух і правильно його виконати.

У низці випадків, навіть на першому етапі навчання фізичної вправи, учневі варто запропонувати виконати її без попереднього показу (тільки за вказівками). Після того як учень спробує виконати рух тільки за допомогою словесного супроводу, цінність показу зростає.

2) При першому показі слід уникати імітації рухів. Ідеальним треба вважати положення, коли учні бачать досліджувану фізичну вправу в цілому в зразковому її виконанні з дотриманням ритму, амплітуди, інтенсивності та інших характеристик.

3) При реальному показі ефективність зростає тоді, коли увага учнів зосереджена не більше ніж на 1-2 взаємопов'язаних деталях або ж коли пауза між показом руху вчителем і виконанням його учнями скорочується.

4) Для того щоб правильно показати рухову дію, вчитель повинен підготуватися до її виконання.

На заняттях з новачками показувати вправу можуть також і добре підготовлені учні.

Практично показ завжди супроводжується словесним поясненням, причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль.

Практичні методи навчання

Розглянуті вище методи (словесні та наочні) забезпечують лише формування необхідного уявлення у тих, хто навчається, і засвоєння знань, але не можуть забезпечити вироблення рухових умінь і навичок та розвинути рухові якості.

Ці завдання вирішуються шляхом застосування практичних методів навчання.

До практичних методів навчання належать:

1) *Методи суворо регламентованої вправи (розучування вправи в цілому та по частинах).*

Ці методи передбачають багаторазове виконання рухової дії з дотриманням форми, темпу та величини навантаження.

2) *Методи частково регламентованої вправи (змагальний та ігровий методи).*

Якщо не можна розподілити фізичну вправу на частини, то необхідно:

1) Спростити техніку виконання вправи (спочатку вивчають основу, а потім опановують деталі; від простого до складного, ґрунтуючись на системі підвідних вправ).

2) Почати навчання із посильної для учнів вправи.

3) Виконувати вправу в повільному темпі.

Характерні ознаки ігрового методу:

- суперництво, емоційність ігрових ситуацій та дій гравців;
- мінливість умов;
- відсутність строгої регламентації;
- широкі можливості для прояву ініціативи;
- комплексний прояв різноманітних рухових навичок та якостей;
- різноманітність способів досягнення мети.

Характерні ознаки змагального методу:

- головне завдання – перемогти;
- потребує максимального прояву фізичних і психічних зусиль;
- обмежені можливості вчителя щодо керування діями учнів і регулювання їхнього навантаження.

3 Загальні вимоги до вибору методів навчання:

1. Відповідність методу навчальному завданню (вивчити, повторити, вдосконалити, закріпити). Завдання повинно бути конкретним.

2. Забезпечення виховного принципу навчання (при виконанні фізичної вправи подолати страх, проявити волю, надати допомогу товаришеві).

3. Взаємозв'язок методів і принципів навчання.

4. Відповідність специфіці навчального матеріалу.

5. Відповідність індивідуальній та груповій підготовленості учнів.

6. Відповідність індивідуальним особливостям і можливостям учнів.

7. Відповідність умовам проведення занять.

8. Застосування різноманітних методів навчання.

❖ Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення таких понять, як «метод», «методичний прийом», «методика».
2. Які методи застосовують у процесі навчання рухових дій?
3. Охарактеризуйте словесні методи навчання.
4. Сформулюйте вимоги до наочного сприйняття.
5. Охарактеризуйте метод частково регламентованої вправи.
6. Охарактеризуйте метод суворо регламентованої вправи.
7. Перелічіть загальні вимоги до застосування методів навчання.

Практичне завдання


Надайте рекомендації та методичні поради щодо застосування словесних, наочних і практичних методів навчання з учнями молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Тема 5 Принципи навчання у фізичному вихованні

Мета вивчення теми: засвоїти принципи побудови процесу фізичного виховання, основні вимоги до принципів навчання у фізичному вихованні.

План

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

 **Перелік ключових термінів і понять:** принципи, свідомість, активність, пряма, опосередкована наочність, повторність, варіативність навантаження, форми підвищення навантаження, індивідуалізація, диференційоване навчання.

Теоретичні відомості

1 Принцип свідомості й активності

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

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

У педагогіці принципу свідомого навчання надається найважливіше значення.

Основні вимоги реалізації даного принципу у фізичному вихованні:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Реалізація принципу свідомості повинна сприяти формуванню в учнів активності.

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

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

Умови розвитку активності:

- пробудження інтересу до навчального предмета, створення передумов для активної діяльності учнів, спонукання їх до самостійного пошуку та набуття нових знань;

- урізноманітнення навчального матеріалу;

- усвідомлення учнями важливості, необхідності й доцільності освоєння визначених дій;
- органічний зв'язок нового матеріалу із засвоєним раніше;
- доступність навчального матеріалу;
- своєчасність контролю та оцінювання результатів діяльності учнів;
- образність та емоційність подачі навчального матеріалу, створення позитивного емоційного та психологічного настрою.

2 Принцип наочності

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

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

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

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

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

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

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

3 Принцип систематичності

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

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

В організмі під час і в результаті виконання фізичних вправ відбуваються певні зміни, процеси, які протікають за **фазами** (фази біологічного стану організму) у відповідь на фізичну роботу з оптимальним обсягом та інтенсивністю.

1) *Робоча фаза* (слідові явища).

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

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

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

3) *Фаза суперкомпенсації* (надвідновлення).

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

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

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

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

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

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

При багаторазовому повторенні одного й того ж навантаження організм адаптується, тобто звикає, і вже це навантаження не викликає ніяких змін в організмі (формується стійкість в організмі).

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

Тому необхідне постійне чергування стандартних і варіативних навантажень.

Стандартне навантаження характеризується тим, що в процесі виконання вправи зберігається постійна інтенсивність м'язової роботи, тобто постійна величина зовнішньої сторони навантаження (фізіологічної, психічної) при цьому залишається постійною. Вона підвищується пропорційно тривалості

виконуваної роботи. Стандартні навантаження розраховані переважно на пристосування організму до даного навантаження й на закріплення досягнутих перебудов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 Принцип поступовості (доступності)

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

Ступінь доступності визначається:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На величину навантаження впливає також тривалість і форма організації відпочинку.

Різновиди відпочинку за тривалістю:

- 1) жорсткий – наступні вправи виконуються на фоні втоми, що збереглася від попередніх вправ.
- 2) екстремальний – відпочинок, що забезпечує подолання втоми від попередніх вправ, але зберігає сліди їхнього позитивного впливу.
- 3) повний – відпочинок такої тривалості, що призводить до стирання результатів виконання попередніх вправ.

Різновиди відпочинку за формою його організації:

- 1) пасивний – відпочинок, при якому припиняються будь-які рухи (відпочинок у положенні сидячи та лежачи).
- 2) активний – відпочинок із застосуванням спеціальних рухів та дій для прискорення відновлення працездатності.

Змішаним відпочинком називається поєднання пасивного й активного відпочинку.

5 Принцип послідовності

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

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

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

6 Принцип індивідуалізації та диференціації навчання

Однією із провідних проблем фізичного виховання є реалізація принципу індивідуалізації.

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

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

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

В основу диференційованого підходу покладено правило, згідно з яким учні одного класу завжди показують високі, середні й низькі результати практичної діяльності. За цими даними вчитель може розподілити їх на три групи. Це дозволить ставити єдине для однієї окремої групи учнів навчальне завдання. Необхідна диференціація вимог до учнів різних груп. Наприклад, першій групі пропонується лазіння по канату на швидкість, другій групі – на відстань, третій групі – на тренажерах або пристосуваннях. З кожним учнем третьої групи необхідно встановити особистий контакт.

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

❖ Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «принцип навчання» у фізичному вихованні.
2. Які принципи використовуються в системі фізичного виховання?
3. Чому принцип свідомості та активності розглядається разом, а не окремо?
4. Охарактеризуйте принцип свідомості та активності навчання. Розкрийте його сутність і вкажіть основні напрямки реалізації.

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

Практичне завдання


Опишіть прийоми розвитку активності в учнів різного шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Тема 6 Структура процесу навчання рухових дій

***Мета вивчення теми:** засвоїти й поглибити знання про структуру навчання рухової дії; розглянути характеристику та особливості етапів навчання в процесі фізичного виховання.*

План

- 1 Перший етап навчання: мета, завдання, особливості.
- 2 Другий етап навчання: мета, завдання, особливості.
- 3 Третій етап навчання: мета, завдання, особливості.
- 4 Методи та прийоми навчання рухових дій.
- 5 Попередження та виправлення помилок у процесі навчання.
- 6 Формулювання завдань освітнього процесу.

 **Перелік ключових термінів і понять:** навчання, структура навчання, завдання етапів, види помилок, причини, правила виправлення.

Теоретичні відомості

1 Перший етап навчання: мета, завдання, особливості

Процес навчання фізичних вправ ґрунтується на педагогічних і психофізіологічних закономірностях формування рухових навичок. Він має свою структуру, в якій умовно можна виділити декілька етапів, що розглядаються в педагогічних цілях як відносно самостійні. Кожен етап характеризується насамперед своєрідністю пізнавальної діяльності тих, хто займається, їхньою здатністю керувати своїми рухами при виконанні вправи.

Ця загальна структура процесу навчання окремої рухової дії не повинна розглядатися як стандартна схема.

Вона може конкретизуватися та видозмінюватися залежно від спрямованості фізичного виховання та особливостей техніки фізичної вправи.

У системі фізичного виховання прийнята науково обґрунтована структура процесу навчання, яка складається з трьох етапів.

Тривалість етапів може бути різною. Найменшу тривалість, як правило, серед інших етапів має перший, а найбільшу – третій етап.

Отже, **на першому етапі** відбувається початкове розучування фізичної вправи, засвоюється основа техніки рухової дії, тобто формується вміння виконувати вправу в «грубій формі», зосереджуючи увагу на її елементах.

На першому етапі початкового розучування при перших спробах виконати рухову дію відзначаються певні відхилення від вимог техніки. Тому уже на цьому етапі їх необхідно попереджати.

Найбільш типові помилки на першому етапі навчання:

- зайві, непотрібні рухи;
- неправильне виконання руху за амплітудою і напрямком;
- порушення ритму рухів у руховій дії;
- виконання руху в повільному темпі;
- скутість рухів.

На першому етапі навчання ці відхилення допустимі й не розглядаються як помилки, оскільки одні помилки певною мірою обумовлені закономірностями формування рухової дії, другі пояснюються відсутністю необхідних знань, треті можуть бути обумовлені недоліками методики викладання.

2 Другий етап навчання: мета, завдання, особливості

На другому етапі навчання фізична вправа розучується більш детально, формується вміння виконувати її відносно правильно, в повному обсязі визначених технічних вимог. Деякі елементи рухової дії при цьому частково закріплюються та доводяться до автоматизму.

Завдання другого етапу навчання:

1) Поглибити розуміння закономірностей техніки досліджуваної дії та значення її складових частин; попередити виникнення суттєвих помилок.

2) Послідовно розучити загальні деталі й продовжити удосконалення просторових і динамічних характеристик техніки рухової дії.

3) Домогтися виконання дії злито в обсязі засвоєних технічних вимог в умовах, що дозволяє тим, хто навчається, зосереджувати увагу на техніці рухової дії.

Тривалість другого етапу залежить від обсягу намічених технічних вимог та від попереднього рухового досвіду учнів. На цьому етапі доцільно збільшувати кількість повторень розучуваної вправи в межах одного заняття.

Чітких рекомендацій стосовно оптимальної кількості повторень на різних етапах навчання, за роками навчання (класами), а також за конкретними розділами шкільної програми (легка атлетика, волейбол, баскетбол тощо) з фізичної культури не вироблено. Проте успішність навчання насамперед залежить від кількості повторень розучуваної рухової дії.

3 Третій етап навчання: мета, завдання, особливості

На третьому етапі навчання відбувається закріплення й удосконалювання техніки виконання фізичної вправи, формується здатність доцільно використовувати рухову дію в реальних умовах практичної діяльності.

Завдання третього етапу навчання:

- 1) Закріпити в повному обсязі техніку рухової дії (повторення вправ).
- 2) Удосконалювати розучувану дію в поєднанні з іншими руховими діями (для гімнастики, аеробіки).
- 3) Сформувані додаткові варіанти техніки для доцільного виконання дії за різних зовнішніх умов і в різних ситуаціях (незвичне місце виконання, метеоумови, рухлива гра).
- 4) Удосконалювати індивідуальні деталі техніки рухової дії.
- 5) Удосконалювати виконання дії при вольових зусиллях і фізичних навантаженнях, що постійно підвищуються, аж до максимальних (додаткові ускладнення, в умовах прикидок, у змаганнях).

Закріплення відбувається у процесі багаторазового повторення розучуваної вправи за відносно стабільних зовнішніх умов.

Тривалість третього етапу залежить від мети та характеру рухової дії, підготовленості тих, хто займається, і багатьох інших чинників.

Третій етап навчання не є обов'язковим при розучуванні всіх вправ.

Завдання третього етапу навчання повинні визначати, в яких конкретно умовах рухова дія має вдосконалюватися. Наприклад, «удосконалювати стабільність верхньої подачі м'яча», «удосконалювати точність подачі м'яча при поступовому підвищенні емоційного напруження».

Грунтуючись на закономірностях формування рухових навичок, процес навчання у фізичному вихованні будується також з урахуванням принципів дидактики й вимог теорії вправи.

4 Методи та прийоми навчання рухових дій

Один і той самий методичний прийом навчання може застосовуватися на різних етапах навчання.

На першому етапі віддають перевагу поясненню; демонстрації техніки руху (натуральний показ); демонстрації наочності (схем, плакатів, кінограм, різних приладів); акустичній демонстрації (ритм руху «біг за лідером»); світловій демонстрації. Із практичних методів застосовують розучування вправи в цілому (якщо вправа не складна); розучування вправи по частинах за допомогою підвідних вправ.

На другому етапі застосовують наочні методи в поєднанні з використанням орієнтирів, предметні завдання («дістань носком м'яча»).

На третьому етапі застосовують практичні методи (частково регламентованої вправи):

- виконання вправи у різних умовах (обмеження простору, різні метеорологічні умови тощо);

- виконання вправи в умовах змагальної та ігрової діяльності, тобто вправа виконується з високою (оптимальною для вирішення рухового завдання) швидкістю;

- регульована зміна фізичного й емоційного стану того, хто навчається, (фаза стомлення, переключення уваги на різні об'єкти, емоційні перешкоди).

Таким чином, словесні, наочні та практичні методи і прийоми при навчанні рухових дій доцільно поєднувати один з одним з метою більш ефективного керування пізнавальною діяльністю учнів. Успіху досягає той учитель, який правильно обирає та застосовує методи навчання, враховуючи мету педагогічного процесу, особливості рухової підготовленості учнів, а також умови занять.

5 Попередження та виправлення помилок у процесі навчання

Протягом усього процесу навчання виконання учнями фізичних вправ може супроводжуватися відхиленнями фактичної техніки вправ від заданого зразка.

При цьому характер і ступінь відхилень можуть бути різноманітними. До помилок належать як невиконання або істотне перекручування елементів рухових дій, так і малоефективні рухи, що потребують подальшого удосконалення.

Як відомо, помилки краще своєчасно попередити, ніж потім їх виправляти. Адже закріплюються помилки досить швидко. На їх виправлення знадобиться в 2-3 рази більше часу, зусиль і засобів, ніж на формування.

З точки зору фізичної культури помилка являє собою неточність у виконанні рухових дій відповідно до просторових, часових і динамічних характеристик.

Залежно від значення, характеру і поширення помилок їх можна розподілити відповідно на три групи:

- 1) грубі, значні й незначні;
- 2) нестабільні та стабільні;
- 3) типові й нетипові.

Грубими вважаються ті помилки, які порушують основу техніки рухових дій (недостатнє випрямлення ноги, що відштовхується; відсутність винесення стегна махової ноги в момент відштовхування тощо).

Значною помилкою вважається невиконання певних деталей техніки (приземлення на ногу, що відштовхується, потім на махову; нахил тулуба вперед або назад у момент відштовхування; крок назад після приземлення; приземлення на прямі ноги тощо).

Незначною помилкою вважається неточне виконання деталей техніки, що призводить до зниження ефективності рухової дії (невелике сповільнення швидкості розбігу перед відштовхуванням; мах недостатньо зігнутою ногою тощо).

Нестабільні помилки – ті, які виникають у процесі оволодіння фізичною вправою через недостатню координацію зусиль або внаслідок впливу тимчасових подразнювальних чинників (надмірний шум, незвичні умови

виконання вправи, сторонні звук, присутність глядачів). Вони зникають відразу після вживання відповідних заходів.

Стабільні помилки – помилки, що закріпилися як навичка. Вони виникають у результаті багаторазового повторення неправильних рухів в умовах їх практичного використання.

Нетипові помилки – помилки, що виникають епізодично (наприклад, при бігу на дистанцію – надмірний нахил тулуба вперед).

Типові помилки – це найбільш поширені помилки, тобто такі, які найчастіше повторюються (наприклад, при низькому старті – високе піднімання тазу).

Причини помилок при навчанні фізичних вправ:

1) Невідповідність засвоєваної моделі техніки особливостям фізичної підготовленості тих, хто навчається (наслідування техніки чемпіонів при відсутності необхідного рівня розвитку рухових якостей).

2) Неправильна послідовність навчання різних рухових дій, що мають однакові та подібні елементи (методична некомпетентність учителя).

3) Передчасне формування цілісного рухового уявлення про фізичну вправу, що потребує одночасного керування багатьма рухами без урахування підготовленості тих, хто навчається, в результаті чого закріплюється хибне уявлення про спосіб досягнення практичної мети рухової дії.

4) Недостатня поінформованість тих, хто навчається, про наявні у них відхилення від заданих параметрів рухів і дій. Як правило, учні сприймають свої уявлення як правильні й керуються ними.

5) Невідповідність поставлених навчальних завдань та умов організації навчальної діяльності реальним можливостям учнів (учні можуть виконувати вправу, лише зосереджуючи увагу на її складових елементах, а їм пропонують виконувати цю вправу в естафеті, тобто в умовах змагання на швидкість).

6) Неуважність учнів, підвищена стомлюваність.

Ймовірні причини помилок при виконанні фізичних вправ:

1) Недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей у великої кількості учнів.

2) Невпевненість учнів у власних силах, страх невдачі та больових відчуттів.

3) Недостатнє усвідомлення навчальних завдань, а отже, і неправильне розуміння рухового завдання.

4) Несприятливі умови зовнішнього середовища, невідповідність спортивного інвентарю та устаткування можливостям тих, хто займається.

5) Неправильний підбір засобів навчання.

6) Методична некомпетентність і непрофесійність учителя фізичної культури.

Заходи щодо попередження помилок:

1) Учні повинні чітко усвідомлювати визначені завдання, структуру вправи, техніку та способи її виконання.

2) Вправа має відповідати можливостям учнів, бути їм під силу.

3) Вправа повинна виконуватися спочатку в полегшених умовах і в повільному темпі. На етапі ознайомлення основні елементи можна спочатку продемонструвати у статиці (рисунок, схема), а вже потім – у динаміці.

4) Складну за структурою фізичну вправу необхідно розчленувати на таку кількість частин, виконання яких учням буде по силі.

5) Потрібно ретельно дотримуватися закономірностей формування рухових навичок.

6) Правильний підбір засобів і методів, дотримання послідовності у вирішенні поставлених завдань відповідно до певного етапу навчання.

7) Забезпечення надійного страхування при виконанні вправ, попередження травматизму.

8) Завчасне інформування про можливі помилки при виконанні вправ.

9) Словесний звіт учнів про виконувани ними рухи та дії.

10) Обов'язковий контроль та оцінювання результатів навчальної діяльності учнів протягом кожного заняття й усього процесу навчання.

Не варто виправляти всі помилки відразу. Спочатку треба усувати ті з них, які спотворюють техніку фізичних вправ (важливу роль тут відіграє «термінова інформація»).

6 Формулювання завдань освітнього процесу

У теорії та методиці фізичного виховання існують методичні умови, що визначають правильну постановку освітніх завдань. Перша умова полягає в тому, які дієслова, що визначають діяльність учителя, доцільно використовувати при формулюванні освітніх завдань. У методичних рекомендаціях пропонується велика кількість таких дієслів, наприклад: ознайомити, вчити, сформулювати, виробити, розучити, продовжити навчання й закінчити навчання, закріпити, удосконалювати, оцінити, визначити тощо.

Проте використовувати весь перелік дієслів не раціонально. Варто вживати лише ті, які є найбільш визначальними й наочно відображають логіку конкретного уроку. До таких дієслів належать: ознайомити, вчити, продовжити навчання, повторити, удосконалювати, закріпити, оцінити, визначити.

У цих формулюваннях освітні завдання наочно підкреслюють логіку процесу навчання (структуру навчання), визначають дії вчителя в підборі засобів і методів навчання та організації уроку в цілому.

При постановці освітніх завдань першого етапу навчання краще використовувати такі дієслова, як ознайомити й вчити, що визначають основний напрямок діяльності вчителя, вказують на початок процесу, який матиме продовження (ознайомити з основами знань).

Для формулювання завдань другого етапу навчання варто використовувати словосполучення «продовжувати навчання», що націлює на продовження раніше розпочатого, але ще остаточно не завершеного навчального процесу.

Для формулювання завдань третього етапу навчання доцільно використовувати дієслова «закріпити» й «удосконалювати». Дієслово «удосконалювати» вказує на те, що дія вже була розучена, але процес її

засвоєння триватиме й надалі, а дієслово «закріпити» визначає діяльність учителя як підсумковий результат.

Якщо завдання уроку пов'язане з поточним або підсумковим контролем, пропонується вживати дієслова «оцінити» (наприклад, виконання акробатичної комбінації) та «визначити» (наприклад, виконання контрольних нормативів у бігу на 60 м, 100 м).

Завдання в плані-конспекті уроку необхідно ставити в такій послідовності:

1. Освітні завдання, спрямовані на формування рухових умінь і навичок.
- 2) Оздоровчі завдання (включаючи розвиток рухових якостей).
- 3) Виховні завдання.

❖ Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «структура процесу навчання».
2. Назвіть суб'єктивні та об'єктивні умови навчання.
3. Охарактеризуйте перший етап навчання.
4. Охарактеризуйте другий етап навчання.
5. Охарактеризуйте третій етап навчання.
6. Перелічіть і охарактеризуйте види помилок, які виникають у ході вивчення фізичних вправ.
7. Назвіть основні причини найбільш поширених помилок.
8. Поясніть, як уникнути помилок при опануванні рухових дій і як їх виправити.
9. Яких критеріїв необхідно дотримуватися при визначенні освітніх завдань?

Практичне завдання

Розробіть програму навчання рухової дії. Рухову дію оберіть із навчальної програми для учнів 5-9 класів загальноосвітньої школи.

ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ
Тема 1 Теорія і методика фізичного виховання як наукова
та навчальна дисципліна

1. Вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухів, виховання фізичних якостей, оволодіння специфічними знаннями та формування усвідомленої потреби в заняттях фізичною культурою, називається:

- А) фізичною культурою;
- Б) фізичною підготовкою;
- В) фізичним вихованням;
- Г) фізичною освітою.

2. Результатом фізичної підготовки є:

- А) фізичний розвиток особистості;
- Б) фізичне виховання;
- В) фізична підготовленість;
- Г) фізична досконалість.

3. Спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту тощо), що висуває спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини, називається:

- А) спортивним тренуванням;
- Б) спеціальною фізичною підготовкою;
- В) фізичною досконалістю;
- Г) професійно-прикладною фізичною підготовкою.

4. Укажіть, яке поняття (термін) визначає прикладну спрямованість фізичного виховання на здійснення трудової або іншої діяльності:

- А) фізична підготовка;
- Б) фізична досконалість;
- В) фізична культура;
- Г) фізичний стан.

5. До показників, що характеризують фізичний розвиток людини, належать:

- А) показники статури, здоров'я та розвитку фізичних якостей;
- Б) показники рівня фізичної підготовленості та спортивних результатів;
- В) рівень і якість сформованих життєво важливих рухових умінь і навичок;
- Г) рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок.

6. Укажіть, що є основою (джерелом) виникнення теорії фізичного виховання в суспільстві:

А) результати наукових досліджень;

Б) прогресивні ідеї щодо змісту та шляхів виховання гармонійно розвиненої людини;

В) усвідомлене розуміння людьми явища вправності (за повторенням дій), важливості так званої попередньої підготовки людини до життя і встановлення зв'язку між ними;

Г) бажання займатися фізичними вправами.

7. На сучасному етапі розвитку суспільства основними критеріями фізичної досконалості є:

А) показники статури;

Б) показники здоров'я;

В) рівень та якість сформованих рухових умінь і навичок;

Г) нормативи й вимоги державних програм із фізичного виховання в поєднанні з нормативами єдиної спортивної класифікації.

8. У якій групі вказані основні методи науково-педагогічного дослідження?

А) соціометричне вимірювання, аналіз, синтез, індукція, дедукція, експеримент;

Б) спостереження, експеримент, бесіда, лабораторні роботи, екскурсії, вправи;

В) викладання нового матеріалу, бесіди, лабораторні роботи, екскурсії, вправи;

Г) узагальнення досвіду, тести, анкети, моделювання;

Д) правильної відповіді немає.

9. Педагогічний процес, спрямований на системне освоєння раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідних рухових навичок, умінь, а також пов'язаних із цим процесом знань, називається:

А) фізичною освітою;

Б) фізичним вихованням;

В) фізичним розвитком;

Г) фізичною культурою.

10. До основних методів діагностики фізичної підготовленості належать:

А) тестування, оцінка техніки, антропометричні показники, результати фізіометричних вимірів;

Б) тестування, анкетування, виміри та спостереження;

В) тести, морфофункціональні показники, спортивні результати;

Г) антропометричні дані, оцінка техніки, результати фізіометричних вимірів.

11. Фізичний розвиток – це процес...

- А) вивчення закономірності виховання фізичних якостей людини;
- Б) оволодіння руховими навичками та вміннями;
- В) формування спеціальних фізкультурних знань;
- Г) зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом життя.

Тема 2 Засоби фізичного виховання

1. Основні засоби фізичного виховання:

- А) технічні пристрої;
- Б) фізичні вправи;
- В) спортивні споруди;
- Г) оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.

2. Що включає в себе поняття «фізичні вправи»?

- А) структуру рухового акту;
- Б) комплекс рухових дій;
- В) фізичне навантаження;
- Г) сукупність основних процесів, які активізуються при виконанні фізичних вправ, а також руховий процес.

3. До якісних характеристик руху належать:

- А) ритм руху;
- Б) динамічні характеристики руху;
- В) просторові, часові, просторово-часові характеристики;
- Г) точність, економічність, енергійність, плавність.

4. Поняття «техніка» означає:

- А) спосіб організації змагальної діяльності;
- Б) ідеальний образ змагальної діяльності;
- В) раціональний спосіб виконання рухової дії.

5. Підвідні вправи, що використовуються у ході тренування, спрямовані переважно на:

- А) виховання волевих якостей;
- Б) виховання всебічно розвиненої особистості;
- В) освоєння техніки руху;
- Г) виховання фізичних якостей.

6. Укажіть послідовність фаз зміни працездатності під час виконання вправ:

- А) фаза відпочинку;
- Б) редуційна фаза;
- В) робоча фаза;

- Г) суперкомпенсаторна фаза;
- Д) фаза відносної нормалізації.

7. До часових характеристик рухової дії належить:

- А) амплітуда руху;
- Б) темп і тривалість руху;
- В) положення тіла і траєкторія (шлях) руху;
- Г) напрямок руху.

8. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

- А) фізичні вправи;
- Б) оздоровчі сили природи;
- В) гігієнічні чинники;
- Г) тренажери і тренажерні пристрої, гирі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, еспандери.

9. Фізичні вправи – це:

- А) такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
- Б) види рухових дій, спрямовані на морфофункціональні перебудови організму;
- В) такі рухові дії (включаючи їх сукупності), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані й організовані відповідно до його закономірностей;
- Г) види рухових дій, спрямовані на формування статури та розвиток фізичних якостей.

10. Під технікою фізичних вправ розуміють:

- А) способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується найбільш доцільно та ефективно;
- Б) способи виконання рухової дії, що викликають естетично сприятливе враження;
- В) певну впорядкованість та узгодженість як процесів, так і складових елементів даної вправи;
- Г) видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху.

11. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає:

- А) закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність і ступінь їх зміни (наростання і зменшення) в динаміці дії;
- Б) частоту рухів за одиницю часу;
- В) взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;
- Г) точність рухової дії та її кінцевий результат.

12. Ефект фізичних вправ визначається насамперед:

- А) їх формою;
- Б) їх змістом;
- В) темпом руху;
- Г) тривалістю їх виконання.

13. Заповніть пропуски, вписуючи визначення таких понять:

- А) зміст фізичних вправ – це ...
- В) форма фізичної вправи – це ...

14. Фізичний розвиток – це процес...

- А) вивчення закономірностей виховання фізичних якостей людини;
- Б) оволодіння руховими навичками та вміннями;
- В) формування спеціальних фізкультурних знань;
- Г) зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом життя.

15. Фізичні вправи, які використовуються у процесі фізичного виховання, переважно спрямовані на:

- А) виховання фізичних якостей;
- Б) засвоєння рухів;
- В) виховання вольових якостей;
- Г) виховання моральних якостей.

16. Система рухів, об'єднаних смисловими руховими завданнями, називається:

- А) руховою дією;
- Б) спортивною технікою;
- В) рухливою грою;
- Г) фізичною вправою.

17. За формою фізичні вправи бувають:

- А) основні;
- Б) прямолінійні;
- В) криволінійні.

18. Рухові дії (включаючи їх сукупності), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані й організовані відповідно до його закономірностей, називаються:

- А) фізичними вправами;
- Б) рухливими іграми;
- В) руховими вміннями;
- Г) фізичним удосконаленням.

Тема 3 Основи навчання у фізичному вихованні

1. Чим забезпечується можливість перебудови рухових навичок?

- А) оптимальним ступенем їх стабільності;
- Б) оптимальним ступенем їх варіативності;
- В) згасання умовно-рефлекторних зв'язків;
- Г) усі відповіді правильні.

2. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:

- А) умовні дії;
- Б) рухові дії;
- В) теоретичні знання та техніка рухових дій;
- Г) знання та уявлення в галузі фізичної культури і спорту.

3. У стані спортивної форми рухові навички ...:

- А) високоавтоматизовані, але підконтрольні в цілому свідомості;
- Б) чітко й детально контролюються свідомістю;
- В) не підлягають контролю свідомості;
- Г) періодично деавтоматизуються.

4. Що визначає позитивне перенесення навичок?

- А) подібність деталей техніки руху;
- Б) подібність основної фази та основних елементів техніки руху;
- В) подібність підготовчої фази руху;
- Г) подібність заключної фази руху.

5. Із перерахованих пунктів – 1) нестабільність, 2) злитість, 3) нестійкість, 4) автоматизованість, 5) надмірні м'язові зусилля, 6) економічність – укажіть ті, які є характерними (визначальними) ознаками рухового вміння:

- А) 2, 4;
- Б) 1, 3, 5;
- В) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- Г) 1, 2, 6.

6. Доступність фізичного навантаження у фізичному вихованні визначається:

- А) віком;
- Б) статтю;
- В) станом здоров'я;
- Г) нормативами програми;
- Д) умовами для занять;
- Е) функціональними можливостями організму;
- Ж) рівнем фізичної підготовленості.

7. Перенесення рухових навичок має важливе значення при:

- А) навчанні рухів;
- Б) вихованні фізичних якостей;
- В) вихованні розумових якостей;
- Г) вирішенні оздоровчих завдань.

8. Основною характерною ознакою рухової навички є:

- А) нестабільність у виконанні рухової дії;
- Б) постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
- В) автоматизованість керування руховими діями;
- Г) нестійкість до дії відволікаючих чинників (зустрічний вітер, дощ, погане освітлення місць занять, шум у залі, на стадіоні тощо).

9. Із перерахованих пунктів оберіть ті, якими можна доповнити твердження. Вирішальну роль, що визначає не тільки термін, але і якість оволодіння руховими діями, відіграють: 1) вроджені здібності тих, хто займається, 2) вік того, хто займається (учня); 3) координаційна складність рухової дії; 4) професійна компетентність викладача; 5) рівень мотивації, свідомості та критичного мислення того, хто займається (учня).

- А) 4, 5;
- Б) 1, 2;
- В) 3;
- Г) 1, 2, 3, 4, 5.

10. У фізичному вихованні та спорті практикується позитивне і негативне перенесення рухових навичок. Основною умовою позитивного перенесення навичок є:

- А) високий рівень професійної майстерності вчителя фізичної культури, викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту;
- Б) наявність структурної подібності головних фаз (окремих елементів) рухових дій;
- В) дотримання принципу свідомості та активності;
- Г) урахування індивідуальних особливостей того, хто займається.

11. Ефективність процесу навчання рухових дій, тривалість переходу від уміння до навички залежить від (впишіть відповіді):

- А) ...
- Б) ...
- В) ...

12. Навчання рухової дії починається із:

- А) створення загального початкового уявлення (смыслового і зорового) про рухову дію і спосіб її виконання;
- Б) безпосереднього розучування техніки рухової дії по частинах;

- В) безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому;
- Г) розучування загальнопідготовчих вправ.

13. Яка форма підвищення навантажень найбільш доцільна?

- А) ступінчаста;
- Б) прямолінійно-висхідна;
- В) хвилеподібна;
- Г) усі відповіді правильні.

14. Укажіть характерні ознаки рухового вміння:

- А) злитість, стабільність, надійність і варіативність рухів;
- Б) мінімальний або невисокий ступінь автоматизованості керування рухами;

В) нестабільність у виконанні дій, надмірна мінливість техніки рухів, постійна участь свідомості у процесі виконання дій, розчленованість або недостатньо виражена злитість у виконанні.

15. Основною визначальною ознакою рухового вміння вищого порядку є:

- А) нестабільність у виконанні рухової дії;
- Б) постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
- В) автоматизованість керування руховими діями;
- Г) нестійкість до дії відволікаючих чинників (зустрічний вітер, дощ, погане освітлення місць занять, шум у залі, на стадіоні тощо);
- Д) цілісна рухова діяльність.

16. Оптимальний рівень володіння технікою рухової дії, що характеризується автоматизованим (тобто при мінімальному контролі з боку свідомості) керуванням рухами, високою стійкістю і надійністю виконання, називається:

- А) руховим умінням;
- Б) технічною майстерністю;
- В) руховою здібністю;
- Г) руховою навичкою.

17. Чим визначається готовність учнів до практичного розучування рухових дій:

- А) індивідуально-психічними чинниками;
- Б) руховим досвідом;
- В) рівнем розвитку фізичних якостей, руховим досвідом і психічною готовністю;
- Г) наявністю зовнішніх умов, необхідних для здійснення навчального процесу.

Тема 4 Методи фізичного виховання

1. Який метод передбачає організацію рухової діяльності на сюжетно-рольовій основі?

- А) змагальний;
- Б) ігровий;
- В) метод суворо регламентованої вправи;
- Г) комбінований.

2. Специфічними методами фізичного виховання є:

- А) ігровий метод;
- Б) змагальний метод;
- В) наочні методи й методи термінової інформації;
- Г) методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

3. Приступаючи до безпосереднього розучування техніки рухової дії вчитель насамперед визначає провідний метод розучування. Якщо рухова дія порівняно нескладна за технікою виконання, її краще опановувати:

- А) відразу в цілому (метод цілісної вправи);
- Б) по частинах із подальшим їх об'єднанням у ціле (розчленовано-конструктивний метод);
- В) у різних ігрових ситуаціях (ігровий метод);
- Г) у різних змагальних (змагальний метод).

4. До специфічних методів фізичного виховання належать:

- А) наочні та словесні методи (розпорядження, команди, вказівки);
- Б) методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи;
- В) методи термінової інформації;
- Г) практичні методи, відеометоди, методи самостійної роботи, методи контролю і самоконтролю.

5. Методи суворо регламентованої вправи поділяються на:

- А) методи навчання рухових дій і методи виховання фізичних якостей;
- Б) методи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- В) ігровий і змагальний методи;
- Г) специфічні та загальнопедагогічні методи.

6. Сутність методів суворо регламентованої вправи полягає в тому, що:

- А) кожна вправа спрямована одночасно на вдосконалення техніки руху й на розвиток фізичних якостей;
- Б) вони є сполучною ланкою між наміченою метою і кінцевим результатом фізичного виховання;
- В) вони визначають чітку організацію занять фізичними вправами;

Г) кожна вправа виконується в суворо заданій формі та з точно визначеним обсягом навантаження.

7. Основним практичним методом навчання на другому етапі є:

- А) комбінований метод;
- Б) метод цілісної вправи;
- В) метод розчленовано-конструктивної вправи;
- Г) ігровий і змагальний методи.

8. Заповніть таблицю «Словесні методи у фізичному вихованні та їх характеристика»:

| Словесні методи | Характеристика методів |
|-----------------|------------------------|
| 1) ... | 1) ... |
| 2) ... | 2) ... |
| 3) ... | 3) ... |
| 4) ... | 4) ... |

9. До словесних методів навчання належить:

- А) бесіда;
- Б) команда;
- В) оцінка;
- Г) жести;
- Д) таблиці;
- Е) розпорядження.

10. Сукупність вправ, прийомів і методів, спрямованих на формування рухових та інших умінь і навичок, а також на їх подальше вдосконалення, називається:

- А) методикою навчання;
- Б) фізичною культурою;
- В) фізичною освітою;
- Г) фізичним вихованням.

Тема 5 Принципи навчання у фізичному вихованні

1. Який із принципів навчання вимагає такої організації фізичного виховання, при якій ефект кожного наступного заняття повинен накладатися на «слід» попереднього?

- А) принцип доступності;
- Б) принцип систематичності;
- В) принцип наочності;
- Г) принцип динамічності.

2. Укажіть, які з перерахованих принципів є загальнометодичними:

А) принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації;

Б) принцип безперервності, принцип системного чергування навантажень і відпочинку;

В) принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічної побудови занять;

Г) принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних дій, принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання.

3. Який принцип передбачає оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям того, хто займається?

А) принцип свідомості та активності;

Б) принцип доступності та індивідуалізації;

В) принцип науковості;

Г) принцип зв'язку теорії з практикою.

4. Який принцип передбачає планомірне збільшення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження в міру зростання функціональних можливостей організму?

А) принцип науковості;

Б) принцип доступності та індивідуалізації;

В) принцип безперервності;

Г) принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних дій.

5. Укажіть, який принцип передбачає послідовну зміну спрямованості фізичного виховання відповідно до вікових етапів і стадій розвитку людини, тобто стосовно періодів онтогенезу, що змінюються, й особливо періодів вікового фізичного розвитку організму:

А) принцип науковості;

Б) принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання;

В) принцип систематичності і послідовності;

Г) принцип всебічного розвитку особистості.

6. Перелічіть спеціальні методичні прийоми, застосування яких сприяє підвищенню свідомості й активності у фізичному вихованні (впишіть відповіді):

1) ...

2) ...

3) ...

4) ...

5) ...

6) ...

7. Оптимальне поєднання повторності та варіативності – необхідна ознака:

- А) циклічності;
- Б) послідовності, безперервності;
- В) систематичності;
- Г) послідовності, циклічності, безперервності.

8. Сукупність узагальнених положень або система поглядів на розуміння сутності, змісту, методики й організації навчального процесу, а також особливостей діяльності учнів у ході його здійснення називається:

- А) принципами навчання;
- Б) теорією або концепцією навчання;
- В) навчанням;
- Г) професійно-педагогічною майстерністю.

9. До загальних принципів системи фізичного виховання належать:

- А) загальнопедагогічні принципи;
- Б) принципи наочності, систематичності, свідомості й активності;
- В) принципи прикладної спрямованості, оздоровчої спрямованості та всебічного гармонійного розвитку особистості;
- Г) принципи хвилеподібності, циклічності, неперервності тренувального процесу.

10. Визначте вимогу, яка відноситься до змісту принципу свідомості й активності:

- А) знаходження оптимальної міри пред'явлених труднощів;
- Б) постійне стимулювання учнів на подолання труднощів;
- В) неухильне забезпечення виховання самостійності, ініціативності і творчого ставлення до фізичного самовдосконалення;
- Г) стимулювання учнів на подолання труднощів;
- Д) раціональна черговість фізичних вправ в окремих заняттях.

11. Принципи навчання у фізичному вихованні відображають...

- А) діяльність педагога зі спрямованого формування і розвитку людини в суспільстві;
- Б) специфічні закономірності фізичного виховання як системно побудованого процесу навчання рухових дій;
- В) універсальні (загальні) закономірності навчання і виховання;
- Г) головну спрямованість фізичного виховання з відповідним положенням системи фізичного виховання.

Тема 6 Структура процесу навчання рухових дій

1. Мета навчання на етапі початкового розучування техніки рухової дії:
 - А) сформулювати в учня основи техніки руху, що вивчається, і домогтися його виконання в загальних рисах;
 - Б) завершити формування рухового вміння;
 - В) детальне засвоєння і закріплення техніки рухової дії, що вивчається;
 - Г) досягнення злиття і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії, що вивчається.

2. Укажіть завдання, які вирішуються на третьому етапі навчання:
 - А) довести рухове вміння до навички;
 - Б) засвоїти основи техніки руху;
 - В) забезпечити стабільність, варіативність, надійність та економічність техніки руху;
 - Г) усунути додаткові рухи, грубі порушення техніки;
 - Д) забезпечити відповідність між технікою і рівнем розвитку рухових якостей.

3. Яка мета першого етапу навчання?
 - А) деталізоване засвоєння техніки рухів;
 - Б) удосконалення оволодіння технікою рухів;
 - В) завершення формування рухового вміння;
 - Г) формування основ вміння виконувати розучувані рухи.

4. На етапі початкового розучування рухової дії найтипівішим (тобто має масовий характер) є:
 - А) мимовільна напруженість мускулатури в учнів і пов'язана з нею загальна скутість рухів, їх неточність (за амплітудою і напрямком);
 - Б) стабільність, злитість, надійність виконання учнями рухової дії;
 - В) мінімальний контроль з боку свідомості учнів за управлінням рухами (регулювання прикладених зусиль, швидкості виконання і напрямки руху);
 - Г) високий ступінь координації та автоматизації рухів.

5. У межах одного заняття на етапі початкового розучування техніки рухової дії навчання рухів необхідно здійснювати:
 - А) у підготовчій частині заняття;
 - Б) на початку основної частини заняття;
 - В) у середині основної частини заняття;
 - Г) наприкінці основної частини заняття.

6. Який метод навчання переважно застосовують на етапі початкового розучування техніки складної рухової дії?
 - А) метод стандартно-інтервальної вправи;

- Б) комбінований метод;
- В) метод розчленовано-конструктивної вправи;
- Г) метод цілісної вправи.

7. У процесі навчання рухових дій найбільша кількість рухових помилок допускається тими, хто займається:

- А) на етапі початкового розучування техніки рухової дії;
- Б) на етапі поглибленого розучування техніки рухової дії;
- В) на етапі вдосконалення рухової дії;
- Г) на етапі взаємодії різних за структурою рухових навичок.

8. Види помилок у процесі навчання фізичних вправ:

- А) грубі, значні та незначні;
- Б) автоматизовані;
- В) неавтоматизовані;
- Г) практичні, непрактичні;
- Д) типові та нетипові.

9. Увесь процес навчання будь-якої рухової дії включає етапи, які відрізняються один від одного як індивідуальними завданнями, так і особливостями методики:

- А) три етапи;
- Б) чотири етапи;
- В) два етапи;
- Г) п'ять етапів.

10. Із перерахованих завдань оберіть ті, якими можна доповнити запропоноване. Індивідуальними педагогічними завданнями на етапі вдосконалення рухової дії є:

- 1) засвоєння техніки рухової дії (в цілому і по частинах);
- 2) виправлення грубих помилок, що обумовлюють невиконання дії або її значне спотворення;
- 3) досягнення злитості виконання техніки рухової дії;
- 4) навчання різних варіантів техніки дії;
- 5) формування умінь застосовувати вивчену дію в різних умовах і ситуаціях.

- А) 4, 5;
- Б) 1, 2;
- В) 1, 3, 5;
- Г) 1, 2, 3, 4, 5.

11. Етап удосконалення рухової дії продовжується:

- А) від 3 до 5 місяців;
- Б) 1 рік;

В) 2-3 роки;

Г) протягом усього часу занять в обраному напрямі фізичного виховання.

12. На першому етапі навчання рухових дій (етап початкового розучування) допускається більше всього рухових помилок, причинами яких є:

А) ...

Б) ...

Г) ...

Д) ...

б) ...

13. Укажіть найпоширеніші правила виправлення помилок при навчанні рухових дій:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

14. Основним практичним методом навчання на другому етапі є :

А) метод частково регламентованої вправи;

Б) метод цілісної вправи;

В) метод розчленовано-конструктивної вправи;

Г) ігровий і змагальний.

Рекомендована література

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
2. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
3. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
4. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. у схемах. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 216 с.
5. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

Додаткова:

1. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. 40 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : термінологічний словник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» / уклад. : Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 40 с.
3. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.
4. Іваненко В. П., Бескопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси : ЦНТІ, 2005. 237 с.
5. Аксьонова О. П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ, 2014. С. 13–18.
6. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : навч.-метод. посіб. для вчителів-практиків. Запоріжжя, 2011. 104 с.
7. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2005. 236 с.
8. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.

9. Метод рухових задачок у школі розумного руху : навч.-метод. посіб. / упор. О. П. Аксьонова. Запоріжжя : ХННРБЦ ЗОР, 2013. 96 с.

10. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка / за ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.

Інформаційні джерела:

1. Відео-канал ROZUM_RUH. URL : <http://surl.li/tryvg>.

2. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL: http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html.

3. Миронова В. В. Інформаційна культура як основа загальної культури людини. URL: <http://surl.li/toztr>.

4. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1320-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#n12>.

5. Блог ЛДЕР. URL: <http://mofizkult-zp.blogspot.com>

6. Нова фізична культура. Prometheus. URL: <http://surl.li/toztf>.

Використана література

1. Шиян Б. М., Омельяненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.

3. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.

4. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. у схемах. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 216 с.

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

Навчальне видання
(українською мовою)

Тищенко Валерія Олексіївна
Чиженок Тамара Макарівна
Коваленко Юлія Олексіївна

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ)

Курс лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності 014 «Середня освіта»
освітньої-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Рецензент *М. В. Маліков*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *С. Б. Парій*