

# *Розділ 1*

## *Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи*

### *Тема №1*

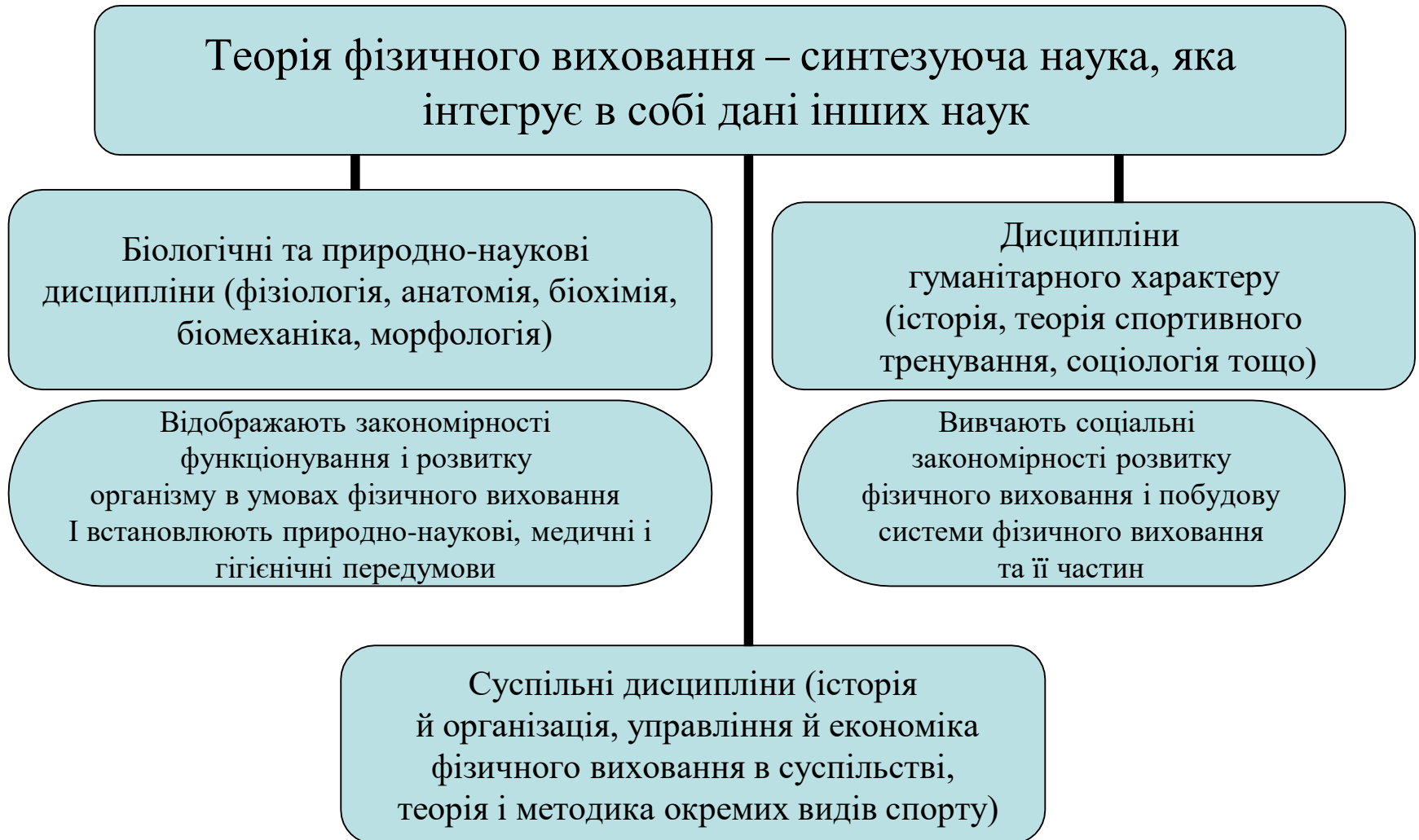
#### *Теорія і методика фізичного виховання*

#### *як наукова та навчальна дисципліна*

#### План

1. Предмет теорії фізичного виховання та її місце в системі наукових знань.
2. Теорія фізичного виховання як наука.
3. Теорія фізичного виховання як навчальний предмет.
4. Зміст основних понять теорії фізичного виховання: фізичний розвиток; фізична підготовленість; фізичне виховання; фізична підготовка; фізична освіта; фізична досконалість; рухова активність; фізична культура.
5. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні.

# Питання 1. Предмет теорії фізичного виховання та її місце в системі наукових знань



## Питання 2. Теорія фізичного виховання як наука

### Теорія фізичного виховання –

наука про загальні закономірності, що визначають зміст і форму побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу

#### Теорія фізичного виховання вивчає

зв'язок фізичного виховання з інтелектуальним, трудовим, естетичним та моральним

#### Теорія фізичного виховання

вивчає закономірності, за якими відбувається:

управління фізичним розвитком; фізична освіта, у тому числі передача та засвоєння рухових навичок; формування фізичної культури особистості

#### Теорія фізичного виховання розкриває

завдання, принципові підходи до визначення засобів, методів і форм фізичного виховання відповідно до етапів розвитку та умов життєдіяльності людини

## **Питання 3. *Теорія фізичного виховання як навчальний предмет***

**Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту**

**Теорія фізичного виховання вивчає:**

- сутність мети і завдань, які вирішуються у процесі фізичного виховання;
- принципові підходи до досягнення мети і вирішення завдань;
- ефективні засоби вирішення завдань;
- методи спільної роботи вчителя й учнів у процесі фізичного виховання;
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- закономірності управління процесом навчання і виховання фізичних якостей

**Основними завданнями курсу теорії фізичного виховання є:**

- формування знань зі спеціальності;
- розвиток здібностей орієнтуватися в складних взаємозв'язках і взаємовідносинах у сфері фізичного виховання;
- формування професійного кредо майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту

# Питання 4. *Зміст основних понять теорії фізичного виховання*



# Питання 5. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні

## Методи наукового дослідження у фізичному вихованні

**Методи теоретичного аналізу та узагальнення**  
(аналіз літературних джерел, аналіз документів, аналіз анкет, опитувальних листів)

**Методи збору фактичного матеріалу**  
(педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, хронометрування, пульсометрія, опитування – бесіда, інтерв'ю, реєстрація параметрів рухів – відеозапис, кіно та фотозйомка)

**Методи обробки фактичного матеріалу**  
(методи визначення середньої арифметичної величини, похибки середньої арифметичної величини, середнього квадратичного відхилення, коефіцієнт варіації, методи кореляційного аналізу, методи регресійного аналізу)

# Питання 5. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні

## Педагогічний експеримент –

заплановане втручання дослідника в навчально-виховний процес з метою вивчення предметів і явищ об'єктивної діяльності

## Педагогічне спостереження –

планомірний аналіз та оцінка організації навчально-виховного процесу без втручання в його хід

### Види експерименту:

- природний експеримент (проводиться у звичайних умовах навчання);
- модельний експеримент (характеризується значною зміною типових умов, що дозволяє ізолювати явище від побічних впливів);
- лабораторний експеримент (стандартні умови з метою повного ізолювання сторонніх впливів);
- абсолютний експеримент (вивчення стану досліджуваних у даний момент без простеження динаміки);
- порівняльний експеримент (оцінюються ефективні шляхи досягнення найвищого результату)

### Об'єкти педагогічного спостереження:

- завдання навчання і виховання;
- засоби фізичного виховання, їх місце в занятті;
- методи навчання і виховання;
- поведінка учнів і викладача;
- характер та обсяг навчального чи тренувальних навантажень;
- елементи техніки рухів і тактичні варіанти виконання фізичних вправ

## Питання 5. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні

**Метод збору фактичного матеріалу**

**Фіксується** час, що витрачений на педагогічно виправдані дії

Витрати часу на пояснення і показ фізичної вправи

Витрати часу на виконання учнями фізичних вправ

Витрати часу на необхідний відновлювальний відпочинок у процесі занять

Аналіз виконаних рухів, взаємоконтроль, оцінювання, обговорення, розстановка приладів, роздача і збір інвентарю, підготовка місць занять

**Хронометрування**  
("хронос" - час) – контроль за руховою активністю учнів у процесі організованого заняття фізичними вправами

**Визначається**

**Загальна щільність заняття (%)**  
(відношення часу, що використаний раціонально, до усього часу заняття)

**Моторна щільність заняття (%)**  
(відношення часу, що використаний на виконання фізичних вправ, до усього часу заняття)



# Питання 5. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні

## Метод збору фактичного матеріалу

### Контрольні випробування (рухові тести)

стандартні за змістом, формою та умовами виконання; проводяться з метою визначення рівня здібностей людини

### Мета проведення контрольних випробувань:

- визначення рівня розвитку фізичних здібностей;
- оцінка ступеня технічної і тактичної підготовки;
- порівняння фізичної підготовленості окремих учнів і груп;
- контроль якості тренування окремих учнів і груп;
- відбір для занять у ДЮСШ, та участь у змаганнях

### Різновиди тестів:

- контрольні вправи (завдання показати максимальний результат);
- стандартні спроби (завдання однакове, але дозується обсяг навантаження або величина фізіологічних змін);
- максимальні функціональні спроби (завдання показати максимальний результат та контролювати фізіологічні зміни)

## Тема №2

### *Система фізичного виховання*

#### План

1. Загальна характеристика системи фізичного виховання.
2. Основи української національної системи фізичного виховання.
3. Умови функціонування системи фізичного виховання.
4. Мета й основні завдання системи фізичного виховання.

# **Питання 1. Загальна характеристика системи фізичного виховання (мета, завдання)**

**Система фізичного виховання –**  
це історично обумовлений тип соціальної  
практики фізичного виховання, який забезпечує  
фізичне вдосконалення населення України

**Мета системи  
фізичного виховання –**  
задоволення певних потреб суспільства, що  
пов'язані з біологічним і духовним  
розвитком,  
здоров'ям та високопродуктивною працею і  
захистом від несприятливих чинників

**Завдання  
фізичного виховання:**  
ОСВІТНІ  
ОЗДОРОВЧІ  
ВИХОВНІ

# Питання 1. Загальна характеристика системи фізичного виховання (функції та принципи)

## Функції і принципи системи фізичного виховання

### Функції системи

#### фізичного виховання:

**освітні** – озброєння спеціальними знаннями, формування рухових, інструкторських, суддівських умінь та навичок;

**природні** – використання фізичної культури в системі спеціальної підготовки до трудової діяльності;

**спортивні** – задоволення прагнення до розвитку своїх фізичних та психофізичних здібностей;

**нормативні** – розробка певних норм для оцінки рівня здоров'я, фізичної підготовленості, фізичного розвитку;

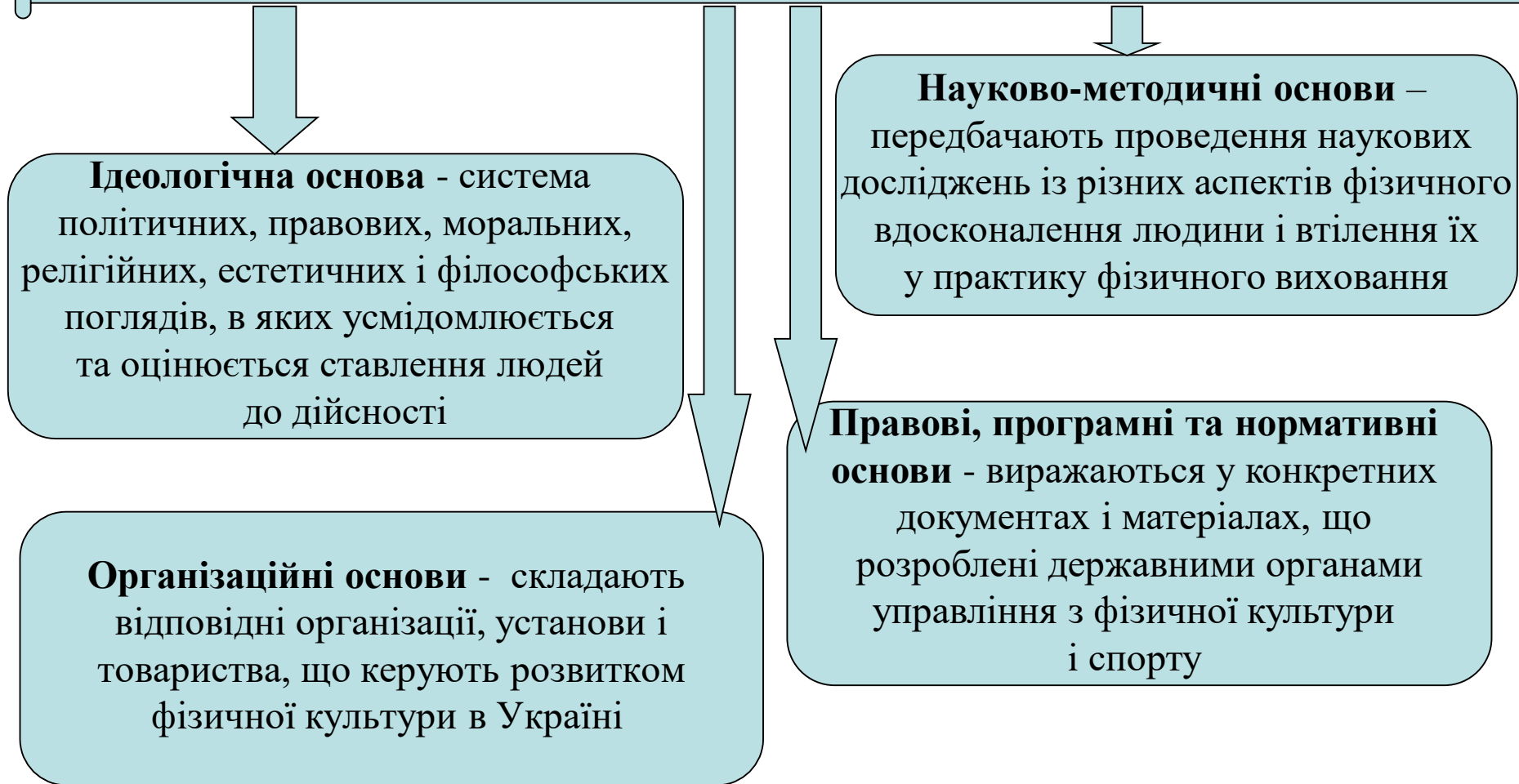
**інформативні** – забезпечення населення відомостями щодо фізкультурно-спортивного життя країни, світу, про досягнення людей у вдосконаленні своїх природних здібностей, про спортивні досягнення через засоби масової інформації

### Принципи системи фізичного виховання:

- всебічно гармонійний розвиток особистості (єдність усіх різновидів виховання – фізичного, розумового, естетичного, морального, трудового);
- зв'язок фізичного виховання з трудовою і військовою практикою (підвищення продуктивності праці на основі формування практичних навичок, зміцнення обороноздатності країни);
- принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання (досягнення найбільшого оздоровчого ефекту у відповідності із закономірностями зміцнення здоров'я)

## Питання 2. *Основи української національної системи фізичного виховання*

### Основи української національної системи фізичного виховання



## Питання 2. *Основи української національної системи фізичного виховання*

**Правові основи** української національної системи фізичного виховання

Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, що гарантує права громадян на заняття фізичною культурою і спортом; визначаються сфери та напрямки впровадження фізичної культури

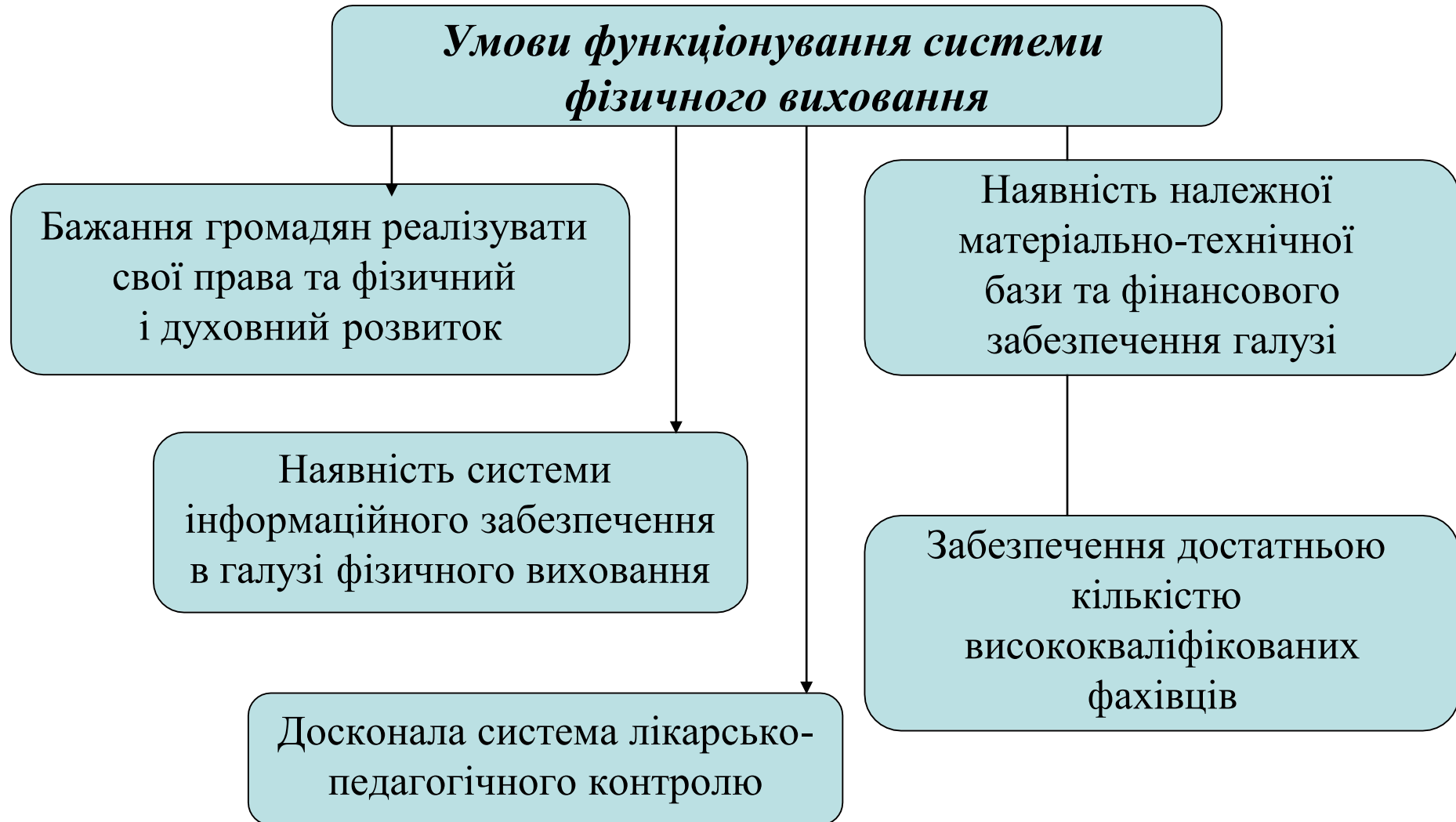
**Програмні основи** української національної системи фізичного виховання

Державні програми з фізичного виховання, які визначають обсяг знань, умінь та навичок і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог

**Нормативні основи** української національної системи фізичного виховання

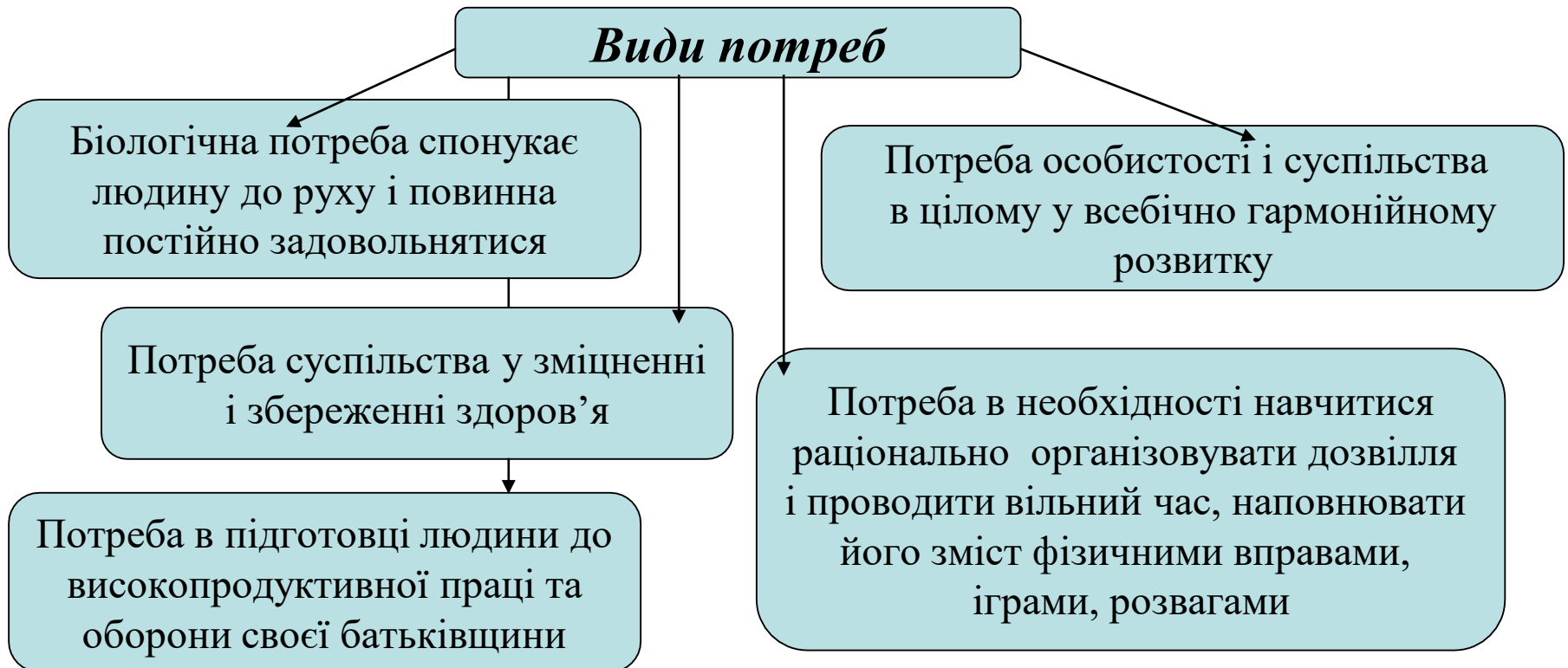
Норми і вимоги державних програм; національна спортивна класифікація, що встановлює нормативи і вимоги для кваліфікаційної оцінки в різних видах спорту; державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості

### **Питання 3. *Умови функціонування системи фізичного виховання***



## Питання 4. *Мета й основні завдання системи фізичного виховання*

*Мета системи фізичного виховання – це задоволення певних потреб суспільства, що спрямовані на підтримання життєдіяльності людей і дозволяють виконувати їм свої соціальні функції*





## **Питання 4. Мета й основні завдання системи фізичного виховання**

### **Основні завдання системи фізичного виховання**

#### **Освітні**

- 1) Зробити базові науково - практичні знання у сфері фізичної культури надбанням кожної особистості.
- 2) Забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь та навичок, необхідних у житті.
- 3) Навчити кожного застосовувати набуті знання та навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення.

#### **Оздоровчі**

- 1) Забезпечити оптимальний розвиток фізичних якостей і вдосконалення фізичного розвитку.
- 2) Зміцнити і зберегти здоров'я.
- 3) Удосконалити будову тіла, формування постави та гармонійний розвиток фізіологічних функцій.
- 4) Забезпечити творче довголіття особистості.

#### **Виховні**

- 1) Сприяти розвитку інтелекту.
- 2) Сприяти розвитку психомоторних функцій.
- 3) Забезпечити патріотичне та моральне загартування молоді.
- 4) Розширити сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

# Тема №3

## *Засоби фізичного виховання*

### План

1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання.
2. Фізичні вправи – основний та специфічний засіб фізичного виховання.
3. Співвідношення понять “рухова діяльність”, “рухова дія”, “рух”, “фізична вправа”.
4. Загальні поняття техніки фізичних вправ, її компонентів.
5. Характеристики техніки фізичних вправ (просторові, часові, просторово-часові, динамічні).
6. Педагогічна класифікація фізичних вправ.
7. Природні сили та гігієнічні чинники як допоміжні засоби фізичного виховання.

# Питання 1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання

## Засоби фізичного виховання

(чинники, за допомогою яких здійснюється вплив на людину з метою її фізичного вдосконалення та оздоровлення)

### Природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання

(сонячне випромінювання, температура повітря, вологість повітря, опади, атмосферний тиск, рух та іонізація повітря), що призводить до змін стану здоров'я, працездатності, підвищення ефективності дії фізичних вправ

### Фізичні вправи як основний та специфічний засіб фізичного виховання

- носять характер свідомих рухових дій;
- виконання фізичних вправ завжди пов'язане з розумовою діяльністю і підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини

### Гігієнічні чинники як допоміжний засіб фізичного виховання

Дотримання норм і вимог гігієни харчування, фізкультурно-спортивних занять, особистої та громадської гігієни, гігієни праці і відпочинку, побутової гігієни

# Питання 2. Фізичні вправи – основний та специфічний засіб фізичного виховання

**Фізичні вправи –**  
це рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям

- фізичні вправи сприяють вирішенню завдань навчання і виховання;
- фізичні вправи виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;
- фізичні вправи – один із способів передачі суспільно - історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема;
- фізичні вправи впливають на морфо-функціональний стан людини;
- фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні;
- фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності

**Фізичні вправи –  
основний та  
специфічний  
засіб фізичного  
виховання**

**Форма фізичних вправ**

**Внутрішня структура форми**  
характеризується взаємодією процесів,  
що відбуваються в організмі під час  
виконання вправ

**Зовнішня структура форми  
фізичної вправи – її видима  
сторона, що характеризується  
співвідношенням просторових,  
часових, просторово-часових  
та динамічних параметрів  
руху**

**Зміст фізичної вправи**

Рухи й операції, що входять  
до складу фізичної вправи

Процеси, що відбуваються  
в організмі під час виконання  
вправи (психологічні,  
фізіологічні, педагогічні,  
біомеханічні, біохімічні)

### Питання 3. Співвідношення понять “рухова діяльність”, “рухова дія”, “рух”, “фізична вправа”

**Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності**

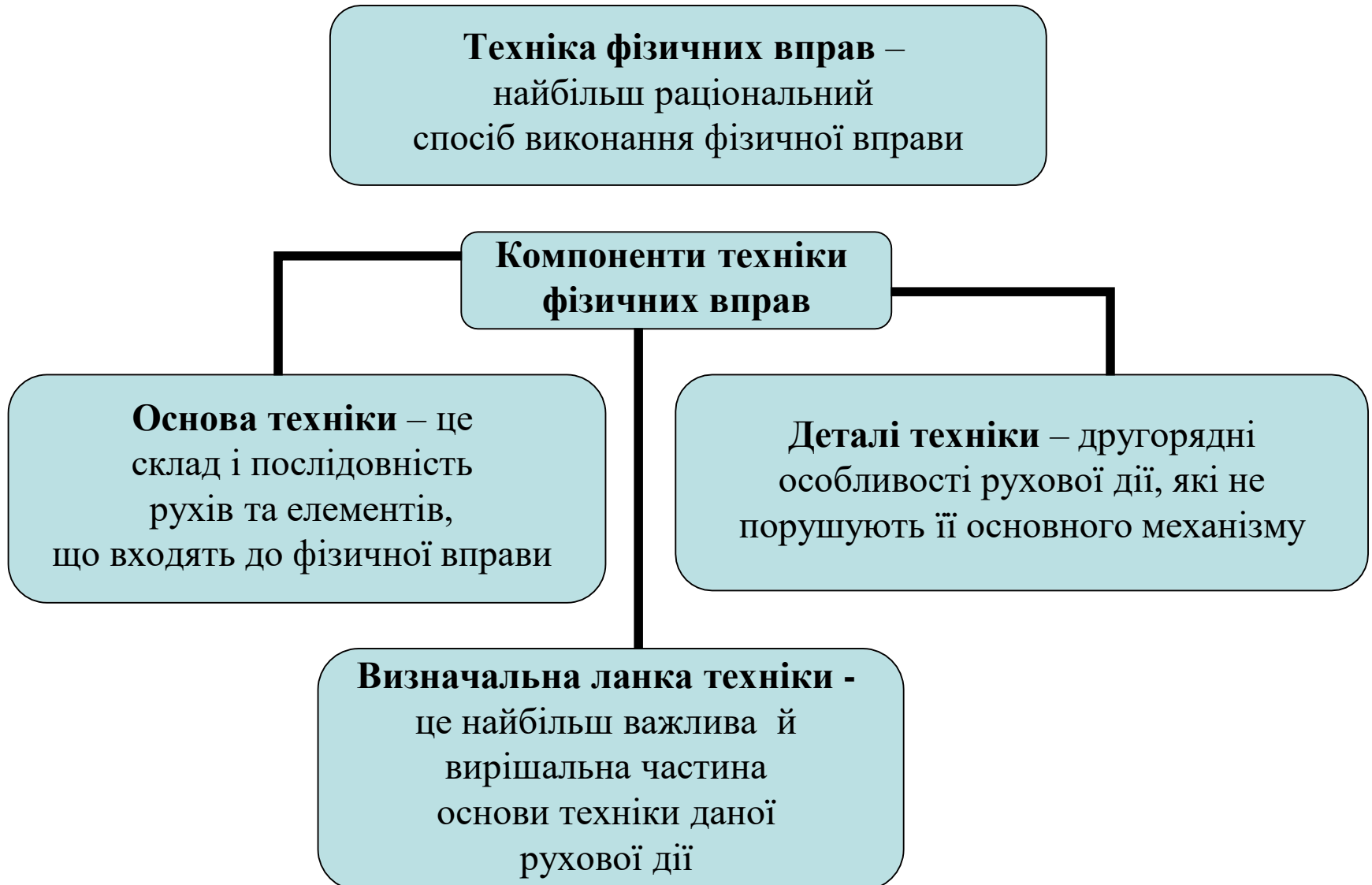
**Рух** — це моторна функція організму, що призводить до змін положення тіла людини або окремих його частин

**Рухова діяльність** — поєднання декількох специфічних рухових дій (оволодіння подачею, прийомом, передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням тощо)

**Рухова дія** — це сукупність рухів, що об'єднані задля вирішення певного рухового завдання (стрибок у довжину — послідовність рухів ногами, руками, тулубом)

**Фізична вправа** — рухова дія, що направлена на вирішення завдань фізичного виховання

## Питання 4. Загальні поняття техніки фізичних вправ, її компонентів



# Питання 5. Характеристики техніки фізичних вправ (просторові)

## Просторові характеристики техніки фізичних вправ

**Положення тіла** – найбільш доцільна поза, яка визначається розміщенням частин тіла (вихідне положення, проміжне, кінцеве)

**Траєкторія рухів** – шлях руху тіла в цілому і його складових зокрема

**Форма траєкторії:**

- прямолінійні рухи;
- криволінійні рухи

**Напрямок траєкторії:**

- основний (вперед, назад, праворуч, ліворуч, вгору, донизу);
- проміжні (в сторони, вгору-праворуч)

**Амплітуда** – розмах рухів

## Питання 5. *Характеристики техніки фізичних вправ (часові, просторово-часові, динамічні)*

### **Часові характеристики:**

- тривалість виконання рухів (як вправи в цілому, так й окремих фаз);
- темп рухів (кількість рухів за одиницю часу)

### **Просторово-часові:**

- швидкість рухів (переміщення тіла в просторі за одиницю часу);
- прискорення (зміна швидкості за одиницю часу)

### **Динамічні характеристики**

#### **Внутрішні сили**

- активні сили рухового апарату – сила тяги м'язів;
- пасивні сили рухового апарату (еластичність м'язів, в'язкість м'язів);
- реактивні сили – виникають при взаємодії ланок тіла в процесі рухів із прискоренням

#### **Зовнішні сили**

- гравітаційні сили (сила тяги власного тіла);
- сила реакції опори;
- сила опору зовнішнього середовища (вода, повітря )



## Питання 6. Педагогічна класифікація фізичних вправ

### Класифікація фізичних вправ –

розподіл фізичних вправ за групами відповідно до встановлених ознак

**За ознакою  
переважного впливу  
на прояв і розвиток  
фізичних якостей**  
(силові, на швидкість,  
на витривалість,  
на гнучкість,  
на спритність)

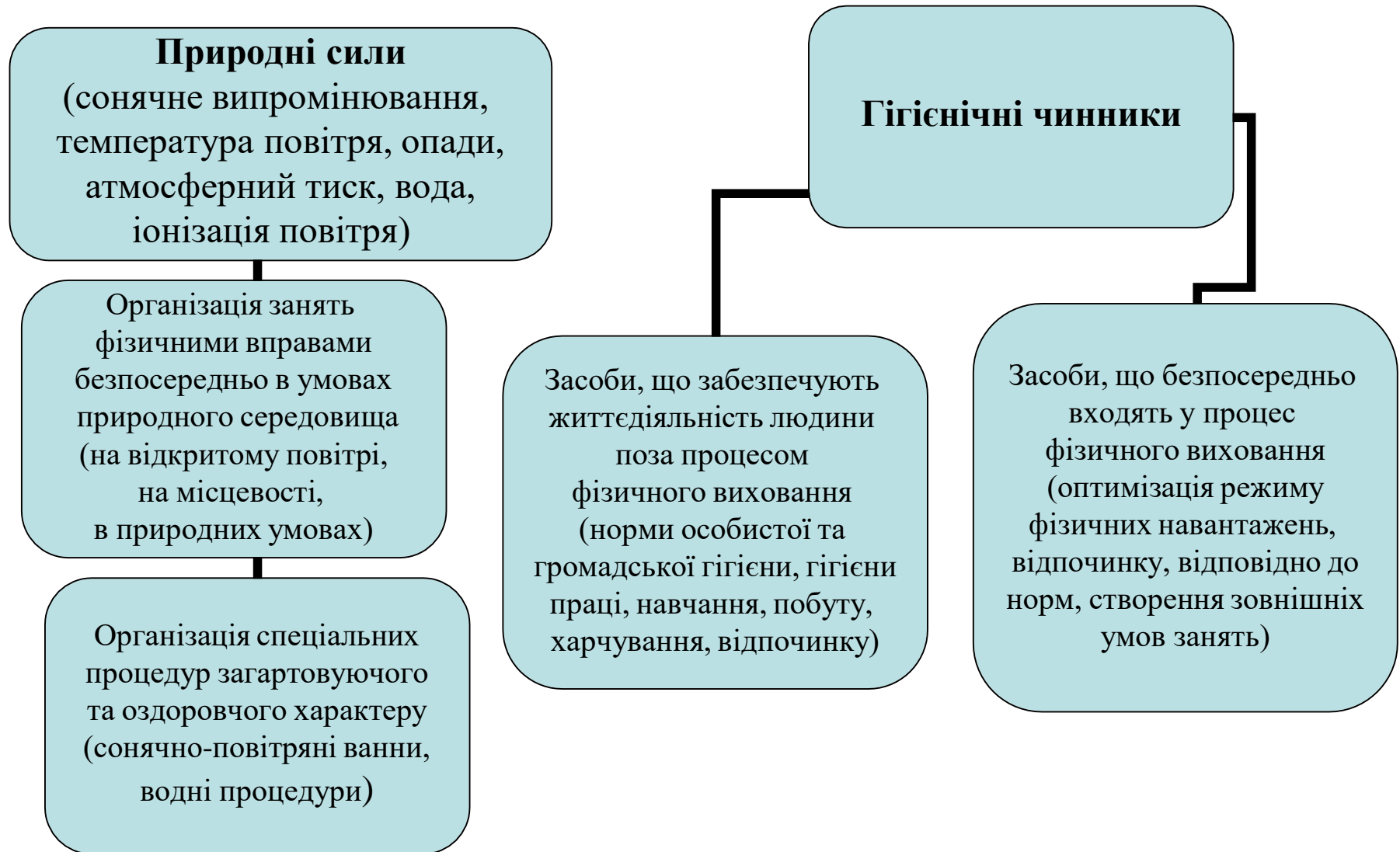
**За значенням для  
вирішення освітніх  
завдань**  
(основні, підготовчі,  
підводячі)

**За значенням для  
розвитку тієї чи  
іншої групи м'язів**  
(вправи для м'язів  
рук, тулуба, ніг тощо)

**За структурою рухів**  
(циклічні, ациклічні, змішані)

**За видами спорту**  
(гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні, туризм)

# Питання 7. Природні сили та гігієнічні чинники як допоміжні засоби фізичного виховання



# Тема №4

## *Основи навчання у фізичному вихованні*

### План

1. Особливості навчання у фізичному вихованні.
2. Характеристика рухового вміння, його ознаки .
3. Характеристика рухової навички, її ознаки.
4. Механізм формування рухових умінь та навичок.
5. Основні закони формування рухової навички.
6. Рухове вміння вищого порядку – ознаки, різновиди.

# Питання 1. *Особливості навчання у фізичному вихованні*

**Навчання в галузі фізичного виховання –**  
організований педагогічний процес передачі і засвоєння системи знань та рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини

**Навчання руховим діям будується на  
основі закономірностей формування  
рухових умінь та навичок**

## **Особливості навчання у фізичному вихованні:**

- 1) Активна рухова діяльність учнів, як необхідна умова оволодіння навчальним матеріалом.
- 2) Врахування закономірностей розвитку працездатності у процесі навчання (витрати фізичних та психічних сил).
- 3) Використання всього комплексу засобів фізичного виховання.
- 4) Формування системи рухових навичок.
- 5) Виховання самостійності у виконанні рухових дій.
- 6) Засвоєння системи спеціальних знань фізичного виховання.
- 7) Комплексний розвиток рухових якостей.
- 8) Врахування стану здоров'я учнів, фізичної підготовленості, віку, статі.

## **Питання 2. Характеристика рухового вміння, його ознаки**

### **Рухове вміння –**

це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному елементі, що входять до її складу

### **Умови формування рухового вміння**

- 1) Багаторазове повторення вправи в стандартних умовах.
- 2) Мінімум необхідних знань про техніку рухової дії.
- 3) Попередній руховий досвід.
- 4) Фізична і психологічна готовність.
- 5) Активна участь усіх органів відчуття (зору, слуху).

### **Характерні ознаки рухового вміння**

- 1) Неавтоматизоване керування рухами.
- 2) Свідоме керування рухами (під контролем свідомості перебуває кожен елемент руху).
- 3) Наявність зайвих рухів, скутість рухів.
- 4) Нестабільність та неекономність рухів.
- 5) Швидко наступає втома.
- 6) Невисока швидкість виконання рухів.

# Питання 3. Характеристика рухової навички, її ознаки

## Рухова навичка –

такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якому управління рухами відбувається автоматизовано

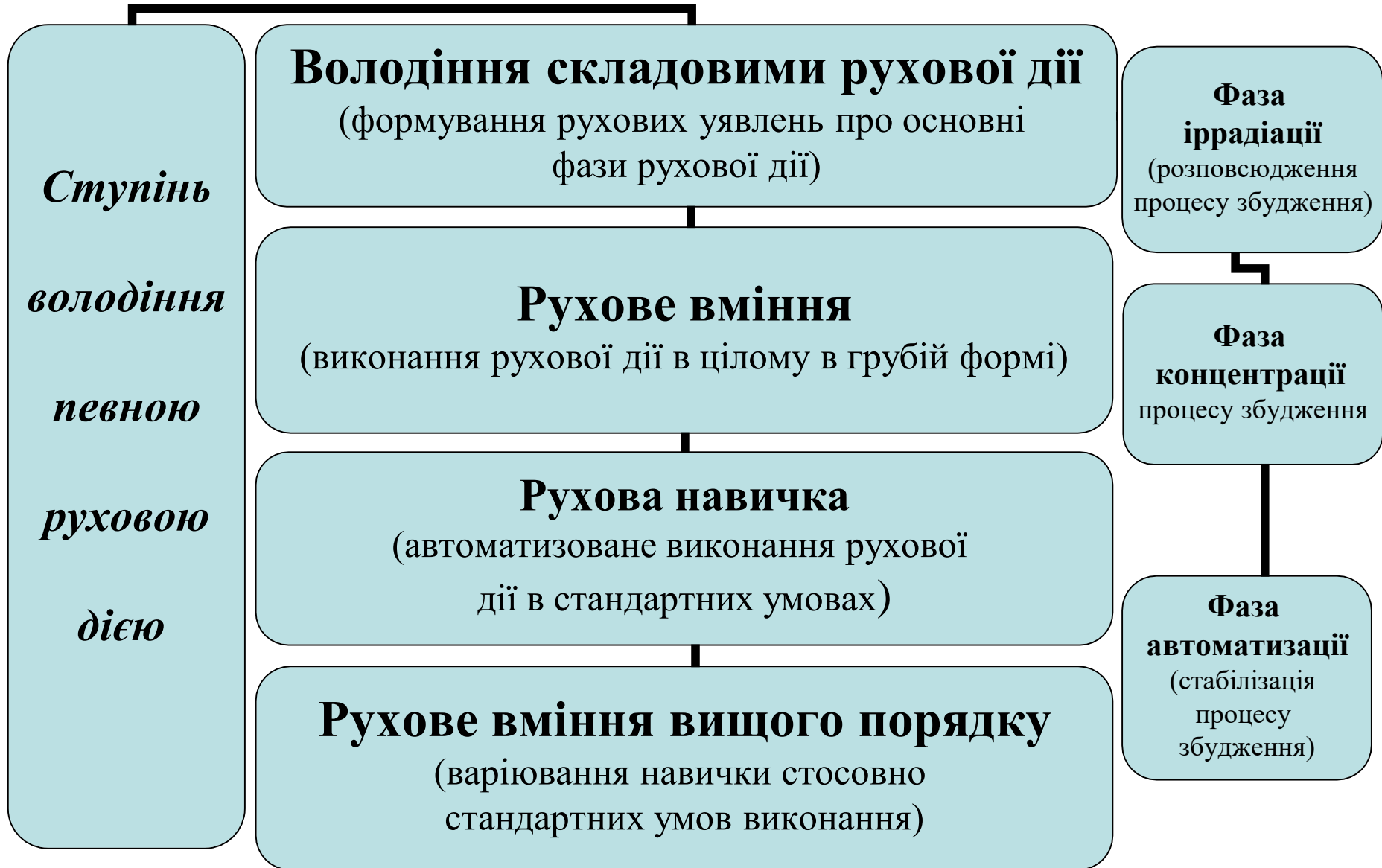
### Значення рухової навички:

- з найменшими витратами сил досягати намічену ціль;
- рухову навичку можна з успіхом використовувати в трудовій, військовій і спортивній діяльності;
- при сформованій руховій навичці є можливість концентрувати увагу на результатах рухової діяльності, на умовах виконання рухової дії (футболіст оцінює ігрову ситуацію, а не на замаха ногою та ударі)

### Характерні ознаки рухової навички

- 1) Автоматизоване управління рухами.
- 2) Рухи стають точнішими, усуваються зайві рухи.
- 3) Вдосконалюється міжм'язова координація.
- 4) Свідомість учнів спрямована на оцінку зовнішніх умов та результатів рухової діяльності, на аналіз окремих частин рухової дії.
- 5) Злитість виконання рухової дії (об'єднання окремих рухів у цілісний рух – підвищується точність, ритм, коротшає час виконання руху в цілому).
- 6) Спостерігається стабільність та пластичність рухової навички, тобто рухова дія може виконуватися з меншими порушеннями в інших умовах (в іншому спортивному залі, на інших спортивних снарядах, при дії інших дратівних чинників – глядачів, сильний шум, підвищення температури).

# Питання 4. *Механізм формування рухових умінь та навичок*



# Питання 5. Основні закони формування рухової навички





# Питання 6. *Рухове вміння вищого порядку – ознаки, різновиди*

## **Рухове вміння вищого порядку –**

це вміння застосовувати вивчені рухові дії в реальних умовах життя

### **Характерні ознаки вміння вищого порядку**

- 1) Завжди проявляється в цілісній руховій діяльності.
- 2) Проявляється завжди в ситуаційних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов.
- 3) Стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх умов.
- 4) Підвищена роль пускової функції свідомості.
- 5) Виконання дій на фоні втоми зі збереженням техніки.
- 6) Висока індивідуалізація діяльності.
- 7) Здатність перебудовувати свої дії під час діяльності.

### **Різновиди рухових навичок вищого порядку:**

- вміння ефективно використовувати навички паралельно або в будь-якій послідовності;
- вміння одночасно використовувати дві або декілька сформованих навичок;
- вміння ефективно використовувати послідовно дві або декілька сформованих навичок.

### **Значення вміння вищого порядку:**

- пристосовувати сформовану навичку до різних умов;
- є основою підвищення спортивної майстерності.

# Тема №5

## *Методи фізичного виховання*

### План

1. Визначення понять: методи навчання, метод, методичний прийом, методика.
2. Вимоги до підбору методів навчання у фізичному вихованні.
3. Характеристика словесних методів навчання.
4. Характеристика наочних методів навчання.
5. Характеристика практичних методів навчання.

# **Питання 1. *Визначення понять: методи навчання, метод, методичний прийом, методика***

**Методи навчання –**  
способи взаємодії вчителя та учнів, що спрямовані на  
вирішення педагогічних завдань

**Метод –**  
сума прийомів для вирішення конкретного завдання

**Методичний прийом –**  
спосіб реалізації методів відповідно до конкретного  
завдання навчання

**Методика –**  
сукупність засобів, методів, прийомів  
і форм організації занять

## Питання 2. *Вимоги до підбору методів навчання у фізичному вихованні*

### Вимоги до підбору методів

Підібрані методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання

Відповідність методу етапу навчання

Обраний метод повинен відповідати завданням навчання

Відповідність методів індивідуальним особливостям і можливостям вчителя

Метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння вмінь та навичок

Вибір методу, що обумовлений умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням

Відповідність методу індивідуальним особливостям учнів, рівню їх фізичної підготовленості, віку тощо

Використання різноманітних методів навчання

При підборі методів треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність

# Питання 3. Характеристика словесних методів навчання

Словесні методи навчання,  
розраховані на слухове сприйняття учнів

## Функції слова:

- установити необхідні взаємостосунки з учнями;
- сформулювати правильну уяву про техніку вправи;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- передати необхідні знання і ставити завдання;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку і самостійний стан учнів;
- оцінювати якість виконання учнями завдань.

## Загальнопедагогічні прийоми словесного методу

**Пояснення** – максимально лаконічне розкриття техніки рухової дії.

**Розповідь** – логічне розкриття фактів або явищ.

**Бесіда** – форма вільного обміну думками для формування позитивного ставлення до навчання.

**Розпорядження** – спонукання учнів до певних дій.

**Вказівка** – нагадування про необхідність тих чи інших дій.

**Команда** – словесний сигнал певного змісту, призначений до негайного виконання.

**Підрахунок** – для визначення темпу і ритму дій.

**Самопроговорювання** техніки фізичної вправи перед або по ходу її виконання.

**Самозвіти** – відтворення в пам'яті відчуття пережитого при виконанні вправи.

# Питання 4. Характеристика наочних методів навчання

**Методи наочного сприйняття використовуються для створення найповнішого образу фізичної вправи**

## Методичні рекомендації використання наочних методів

- 1) Показ здійснювати, коли учень не може уявити рухову дію за допомогою пояснення.
- 2) На початку показу учень повинен створити уяву про послідовність рухів, інтенсивність, амплітуду, ритм.
- 3) Використовувати повільний показ для кращого сприйняття структури вправи.
- 4) Показувати одну дію не більше двох-трьох разів.
- 5) Максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконанням.
- 6) Показ повинен бути точним взірцем того, що має відтворити учень.
- 7) Здійснювати показ вправи з різних сторін.
- 8) Поєднувати показ фізичної вправи зі словесним поясненням.

## Загальнопедагогічні прийоми методу наочності

**Безпосередня наочність**

**Показ рухового завдання**  
(реальний, контрастний, жестами)

**Опосередкована наочність**

**Показ ілюстрованих матеріалів**  
(таблиці, схеми, малюнки, графіки, відеозапис, кінофільм)

# Питання 5. *Характеристика практичних методів навчання*

**Практичні методи навчання – це специфічні методи навчання руховим діям**

**Методи суворо-регламентованої вправи** характеризуються чітким визначенням програми рухів, обсягу та інтенсивності навантаження, умовами роботи

**Метод частково-регламентованої вправи** характеризується вільним вибором рухових дій учнями для вдосконалення та закріплення дій

**Метод навчання вправ уцілому**

**Метод навчання вправ за-частинами**

**Ігровий метод**

**Змагальний метод**

Використовується, коли вправи нескладні, або не піддаються розчленуванню на окремі фази

Використовується, коли вправи складні, рухову дію розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують у цілісну вправу

Сюжетна форма організації рухової діяльності

Спрямований на досягнення перемоги, або найвищого прояву фізичних здібностей учнів

# Питання 5. Характеристика практичних методів навчання





## Тема №6

### *Принципи навчання у фізичному вихованні*

#### План

1. Визначення поняття “принципи”.
2. Характеристика принципу свідомості та активності.
3. Принцип наочності та його особливості.
4. Принцип систематичності та його характерні риси.
5. Характеристика принципу поступовості і послідовності.
6. Принцип індивідуалізації та диференційованого підходу в навчанні.

# Питання 1. *Визначення поняття “принципи”*

**Принципи** – відправні положення, що визначають найбільш загальні вимоги керівництва процесом фізичного виховання, а їх практична реалізація робить його більш ефективним

**Принцип свідомості  
та активності**

**Принцип наочності**

**Принцип систематичності**

**Принцип поступовості  
і послідовності**

**Принцип індивідуалізації  
та диференційованого  
підходу в навчанні**

## Питання 2. Характеристика принципу свідомості та активності



### Питання 3. *Принцип наочності і його особливості*

**Наочність** – є необхідною передумовою успішного оволодіння вправами та обов'язковою умовою їх удосконалення

***Вимоги принципу при навчанні у фізичному вихованні***

Створення уяви про фізичну вправу повинно базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті

У процесі формування рухових уявлень поєднувати наочність зі словами

Використовувати пряму й опосередковану наочність на всіх етапах навчання

При оволодінні руховими діями застосовувати різні засоби наочності

Контроль за засвоєними рухами здійснюється за допомогою рухового і тактильного аналізаторів

Співвідношення методів і прийомів змінюється залежно від етапу навчання, його складності, підготовленості і віку учнів

## Питання 4. *Принцип систематичності і його характерні риси*

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

### **Характерні риси принципу систематичності**

**1) Неперервність процесу фізичного виховання, яка передбачає відсутність педагогічно невиправданих перерв між заняттями**

- заняття необхідно проводити регулярно, щоб відбувалася сумація (нашарування) ефектів від попереднього і наступного занять;
- функціональні зміни після виконання фізичних вправ зберігаються в організмі тільки деякий час;
- заняття протягом тижня повинні мати оптимальні інтервали відпочинку

# Характерні риси принципу систематичності

## 2. Раціональне чергування навантажень і відпочинку

- повторне навантаження проводиться в період повного відновлення організму, що забезпечує підтримання певного рівня працездатності;
- фізичне навантаження дається на момент суперкомпенсації організму, що забезпечує виконання навантаження на фоні підвищеної працездатності;
- фізичне навантаження дається на фоні недовідновлення організму, що забезпечує компенсаторні передумови для сумарного ефекту;
- фізичне навантаження або заняття проводиться через тривалий інтервал відпочинку, коли структурні сліди попереднього заняття втрачено.

## 3. Повторність і варіативність фізичного навантаження

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

## Питання 5. Характеристика принципу поступовості і послідовності

**Принцип поступовості** передбачає розширення рухових умінь і навичок та підвищення рівня розвитку фізичних якостей при умові поступового зростання навантажень

### ***Вимоги до реалізації принципу при навчанні у фізичному вихованні:***

- подальше зростання обсягу та інтенсивності навантажень (прямолінійно-східна, ступінчаста, хвилеподібна форми);
- ускладнення техніки виконання фізичних вправ;
- суворе визначення міри доступності навантаження;
- підтримання досягнутого рівня фізичної працездатності у зв'язку з віковими змінами в організмі.

### **Принцип послідовності**

є важливою умовою процесу навчання і процесу виховання фізичних якостей

### ***Вимоги принципу при навчанні у фізичному вихованні:***

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

## Питання 6. *Принцип індивідуалізації та диференційованого підходу в навчанні*

**Принцип індивідуалізації** у фізичному вихованні означає оптимальну відповідність завдань, засобів та методів можливостям тих, хто займається

### *Вимоги до реалізації принципу у фізичному вихованні:*

- забезпечити кожному учню найбільш оптимальні умови для формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей;
- у процесі навчання враховувати індивідуальні темпи засвоєння учнями навчального матеріалу;
- враховувати у процесі навчання рівень фізичної підготовленості учнів, їх фізичного розвитку, стан здоров'я, вік, стать;
- процес навчання будувати з урахуванням рівня навченості учнів;
- враховувати індивідуальні психологічні особливості реагування учнів на навантаження і чинники зовнішнього середовища.

**Диференційований підхід у навчанні** – така форма навчання, коли мета, зміст програмного матеріалу, терміни та обсяг залишаються загальними й обов'язковими для всіх учнів

### *Вимоги до реалізації принципу у фізичному вихованні:*

- пристосування навчального матеріалу з фізичного виховання необхідно здійснювати за рахунок диференціації засобів, методів, інтенсивності навчальної діяльності відповідно до даної групи учнів;
- розподіляти учнів за результатами практичної діяльності (високий, середній і низький) і диференціювати вимоги до них.



## Тема №7

### *Структура процесу навчання руховим діям*

#### План

1. Загальна характеристика структури процесу навчання.
2. Перший етап навчання: назва, мета, завдання, методи.
3. Другий етап навчання: назва, мета, завдання, методи.
4. Третій етап навчання: назва, мета, завдання, методи.
5. Попередження та виправлення помилок у навчанні.

# Питання 1. Загальна характеристика структури процесу навчання



## Питання 2. Перший етап навчання: назва, мета, завдання, методи

**Перший етап навчання – початкове розучування рухової дії**

**Мета етапу –**

сформувати вміння виконувати основу техніки рухової дії

**Завдання етапу**

Створити загальне уявлення про рухову дію та установку на оволодіння нею

Відновити руховий досвід, близький до техніки рухової дії, що вивчається

Розучити елементи основи техніки рухової дії, що не були засвоєні раніше

Попередити або усунути зайві рухи і грубі помилки, що порушують техніку

Добитися самостійного виконання основи техніки рухової дії

**Методи і прийоми**

**Словесні методи**

(пояснювальна розповідь, інструктування, самопроговорювання, словесні звіти тощо)

**Наочні методи**

(показ у взірцевому, досконалому виконанні; демонстрація непрямой наочності – малюнки, слайди; відеозапис тощо)

**Практичні методи**

(розчленований та цілісний метод виконання вправи; виконання підводячих вправ; використання предметних орієнтирів)

### Питання 3. Другий етап навчання: назва, мета, завдання, методи

**Другий етап навчання – поглиблене розучування рухової дії**

**Мета етапу** – завершити формування техніки рухової дії в основному варіанті на рівні навички

**Завдання етапу**

**Методи і прийоми**

Поглибити розуміння закономірностей рухової дії, що вивчається

Уточнити техніку дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками відповідно до індивідуальних особливостей учнів

Домагатися виконання дії в цілому в повному обсязі вивчених технічних вимог

**Словесні методи**

(деталізована розповідь, розбір, звіти, аналіз і самоаналіз, супроводжуюче пояснення, вказівки, команди)

**Метод ідеомоторного тренування**

**Метод демонстрації наочних посібників, кінограм, кінофільмів**

**Практичні методи**

(цілісного виконання з відбірковим відпрацюванням деталей техніки)

## Питання 4. Третій етап навчання: назва, мета, завдання, методи

**Третій етап навчання – закріплення і вдосконалення рухової дії**

**Мета етапу – завершити формування рухової навички з наступним переходом її в рухове вміння вищого порядку**

**Завдання етапу**

Закріпити навичку володіння технікою рухової дії

Удосконалювати вивчену рухову дію в поєднанні з іншими руховими діями

Сформувати додаткові варіанти техніки рухової дії для ефективного використання її в різних умовах

Удосконалювати індивідуальну техніку рухової дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей

Удосконалювати виконання дії при підвищених фізичних або вольових зусиллях

**Методи і прийоми**

**Ігровий метод**

**Метод стандартно-повторної вправи**

**Метод повторно-варіативної вправи**

**Змагальний метод**

# Питання 5. Попередження та виправлення помилок у навчанні

**Помилка** – неточність виконання рухової дії за просторовими, часовими та динамічними характеристиками

**Види помилок**

**Грубі і незначні**

**Стабільні і нестабільні**

**Типові і нетипові**

**Комплексні й окремі**

**Причини помилок при навчанні фізичних вправ**

Розходження між сформованими уявленнями дії та індивідуальним руховим досвідом

Невірна послідовність навчання різним руховим діям, що мають схожі елементи техніки

Передчасне складання цілісного уявлення про рухову дію

Недостатня інформація учнів у процесі навчання про дійсні відхилення від заданих параметрів

Неуважність учнів, підвищена втома

**Причини помилок при виконанні фізичних вправ**

Недостатня фізична підготовленість

Недостатнє розуміння рухового завдання

Недостатній самоконтроль рухів

Боязнь, страх падіння і надмірне напруження м'язів

Негативний вплив втоми

Несприятливі умови виконання рухових дій