

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 визначати, наскільки правильно він виконує ту чи іншу рухову дію.

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

Реалізація принципу свідомості повинна сприяти формуванню в учнів активності.

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

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

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:

- a. Від невідомого до відомого.
- b. 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:

- Від відомого до невідомого.
- 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.

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

- ✓ Дайте визначення поняття «принцип навчання» у фізичному вихованні.
- ✓ Які принципи використовуються в системі фізичного виховання?
- ✓ Чому принцип свідомості та активності розглядається разом, а не окремо?
- ✓ Охарактеризуйте принцип свідомості та активності навчання. Розкрийте його сутність і вкажіть основні напрямки реалізації.
- ✓ Охарактеризуйте принцип наочності.
- ✓ Перелічіть види наочності.
- ✓ Назвіть характерні особливості принципу систематичності.
- ✓ Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
- ✓ Розкрийте сутність принципу послідовності та поступовості.
- ✓ Охарактеризуйте принцип доступності навчання.
- ✓ Назвіть основні шляхи реалізації принципу індивідуалізації.
- ✓ Поясніть сутність диференційованого підходу як одного із провідних принципів навчання.