

Міністерство охорони здоров'я України

Запорізький державний медичний університет

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я



І.М. Ляхова, М.О. Олійник

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Курс лекцій

І частина

Навчальний посібник
для студентів І курсу які навчаються у ЗВО МОЗ України
напряму підготовки "Медицина", для спеціальності 227
"Фізична терапія, ерготерапія".

Запоріжжя
2020

УДК

О-54

Навчальний посібник рекомендований до видання Центральною методичною радою Запорізького державного медичного університету (протокол № від)

Рецензенти:

В.Г. Ареф'єв – д.п.н., професор, зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Е.Ю. Дорошенко – д.фіз.вих., професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

Автор:

І.М. Ляхова – д.пед.н., професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

М.О. Олійник – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

Ляхова І.М.

О-54 Теорія і методика фізичного виховання. Курс лекцій: навчальний посібник для студентів I курсу, які навчаються у ЗВО МОЗ України напряму підготовки "Медицина", для спеціальності 227 "Фізична терапія, ерготерапія". / І.М. Ляхова, М.О. Олійник. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 171 с.

Навчальний посібник складено на основі діючого навчального плану та робочої програми з навчальної дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання " для студентів I курсу, які навчаються у ЗВО МОЗ України напряму підготовки "Медицина", для спеціальності 227 "Фізична терапія, ерготерапія". У підручнику розкриваються загальні закономірності фізичного виховання, його сутність, основні терміни і поняття. Висвітлено принципи, засоби і методи фізичного виховання. Подано основи теорії і методики навчання рухових дій, основи виховання фізичних якостей і розвитку фізичних здібностей.

УДК

© Олійник М.О., 2020.

© Запорізький державний медичний університет, 2020

ЗМІСТ

Передмова.....	8
ЛЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНА СИСТЕМА.....	11
1.1. Основні поняття теорії фізичного виховання.....	11
1.2. Фізична культура як складова частина загальної культури людства.....	12
1.3. Різновиди фізичної культури та їх характеристика.....	13
1.3.1. Оздоровча фізична культура.....	15
1.3.2. Лікувальна фізична культура.....	18
1.3.3. Адаптивна фізична культура.....	18
1.4. Фізичне виховання як складова частина фізичної культури та педагогічний процес. Поняття, що з ним зв'язані.....	22
1.5. Спорт як частина фізичної культури.....	25
1.6. Фізична рекреація як компонент фізичної культури і профілактична медицина майбутнього.....	27
1.7. Фізична реабілітація – одна із самостійних форм функціонування фізичної культури.....	29
ЛЕКЦІЯ 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ І ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ.....	32
2.1. Мета і завдання фізичного виховання.....	32
2.2. Основи системи фізичного виховання.....	35
2.2.1. Соціально-економічні основи фізичного виховання.....	35
2.2.2. Правові основи фізичного виховання.....	36
2.2.3. Організаційні основи фізичного виховання.....	36
2.2.4. Методичні основи фізичного виховання.....	37
2.2.5. Програмно-нормативні основи фізичного виховання.....	38
2.3. Принципи фізичного виховання.....	39
2.3.1. Принцип оздоровчої спрямованості.....	39
2.3.2. Принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості... ..	40
2.3.3. Принцип прикладності (зв'язку з практикою життя).....	41
2.4. Загально-методичні принципи фізичного виховання (принципи навчання в фізичному вихованні).....	41

2.4.1. Принцип свідомості.....	42
2.4.2. Принцип активності та з зв'язку практикою.....	43
2.4.3. Принцип доступності й індивідуалізації.....	44
2.4.4. Принцип наочності.....	46
2.4.5. Принцип систематичності.....	48
2.4.6. Принцип послідовності.....	49
2.4.7. Принцип поступовості.....	50
2.4.8. Принцип міцності.....	51
2.4.9. Принцип науковості.....	52
ЛЕКЦІЯ 3. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	54
3.1. Основні засоби фізичного виховання.....	54
3.2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.....	55
3.2.1. Класифікація фізичних вправ.....	57
3.2.2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини.....	61
3.2.3. Ефекти фізичних вправ.....	63
3.2.4. Техніка фізичних вправ.....	67
3.3. Природні сили природи як допоміжний засіб фізичного виховання.....	68
3.4. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання.....	69
ЛЕКЦІЯ 4. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	70
4.1. Поняття «метод», «методичний прийом», «методика»; «метод навчання»; «методи навчання в фізичному вихованні», «методичний прийом навчання в фізичному вихованні», «методика навчання фізичних вправ».....	70
4.2. Основні ознаки, що притаманні методам навчання в фізичному вихованні.....	73
4.3. Вимоги до методів навчання в фізичному вихованні.....	74
4.4. Класифікація методів навчання в фізичному вихованні.....	75
4.5. Теоретичні методи навчання в фізичному вихованні.....	78
4.6. Практичні методи навчання в фізичному вихованні.....	89
ЛЕКЦІЯ 5. ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ.....	95

5.1. Поняття «навчання в фізичному вихованні», «навчання рухових дій» та їх співвідношення.....	95
5.2. Фізіологічні механізми управління руховими діями як основа для їх навчання.....	96
5.3. Завдання і особливості навчання рухових дій.....	100
5.4. Етапи навчання рухових дій.....	101
5.4.1. Етап початкового розучування рухових дій.....	101
5.4.2. Етап поглибленого (деталізованого) розучування рухових дій.....	102
5.4.3. Етап закріплення і вдосконалення рухових дій.....	103
5.5. Можливі помилки при виконанні рухових дій і шляхи їх усунення у процесі навчання.....	104
5.6. Рівні опанування рухової дії, що вивчається.....	107
5.6.1. Рухове вміння. Визначення, значення, основні ознаки.....	108
5.6.2. Рухова навичка. Визначення, значення, основні ознаки.....	108
5.6.3. Основні закони формування рухової навички.....	109
5.6.4. Рухове вміння вищого порядку. Визначення, значення, основні ознаки.....	111
ЛЕКЦІЯ 6. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	112
6.1. Визначення поняття «педагогічний контроль в фізичному вихованні» та його зміст.....	112
6.2. Вимоги до педагогічного контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються.....	113
6.3. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні.....	115
6.3.1. Попередній контроль.....	116
6.3.2. Оперативний контроль.....	117
6.3.3. Поточний контроль.....	118
6.3.4. Етапний контроль.....	120
6.3.5. Підсумковий контроль.....	120
6.3.6. Комплексний контроль.....	121
6.4. Документи контролю та обліку.....	122
ЛЕКЦІЯ 7. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	124

7.1. Поняття «фізичні здібності» та «розвиток фізичних здібностей».....	124
7.2. Основні закономірності розвитку фізичних здібностей.....	125
7.3. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей.....	128
7.4. Поняття «фізичні якості» та «виховання фізичних якостей».	130
7.5. Принципи виховання фізичних якостей.....	132
7.5.1. Принцип регулярності педагогічних впливів.....	133
7.5.2. Принцип поступового збільшення фізичних навантажень...	134
7.5.3. Принцип раціонального поєднання фізичних навантажень і відпочинку.....	136
7.5.4. Принцип комплексного виховання фізичних якостей.....	136
ЛЕКЦІЯ 8. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	139
8.1. Методика розвитку гнучкості.....	140
8.1.1. Значення гнучкості для людини і фактори, що визначають її прояв.....	140
8.1.2. Форми та способи прояву гнучкості.....	141
8.1.3. Засоби розвитку гнучкості.....	142
8.1.4. Методи і методичні вимоги розвитку гнучкості.....	144
8.2. Методика розвитку спритності.....	145
8.2.1. Форми прояву координаційних здібностей.....	146
8.2.2. Фактори, що визначають прояв спритності.....	146
8.2.3. Засоби розвитку спритності.....	147
8.2.4. Методи та методичні підходи розвитку спритності.....	148
8.3. Методика розвитку швидкісних здібностей.....	149
8.3.1. Форми прояву швидкості.....	149
8.3.2. Фактори, що визначають прояв швидкості.....	150
8.3.3. Засоби розвитку швидкості.....	151
8.3.4. Методи розвитку швидкості.....	151
8.4. Методика розвитку силових здібностей.....	152
8.4.1. Форми прояву сили.....	152
8.4.2. Фактори, що визначають прояв сили.....	154
8.4.3. Режими прояву сили м'язів.....	157
8.4.4. Засоби розвитку сили.....	157

8.4.5. Методи розвитку сили.....	158
8.5. Методика розвитку витривалості.....	162
8.5.1. Форми прояву витривалості.....	163
8.5.2. Фактори, що визначають прояв витривалості.....	165
8.5.3. Засоби розвитку витривалості.....	165
8.5.4. Методи розвитку витривалості.....	166
Список використаної та рекомендованої літератури.....	170

Передмова

Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна вивчає закономірності фізичного вдосконалення й оздоровлення людини. Отримана при цьому інформація піддається дидактичній обробці і надалі пропонується для вивчення у трьох взаємопов'язаних напрямках: освітньому, оздоровчо-профілактичному і виховному.

Курс лекцій "Теорія і методика фізичного виховання (I частина), орієнтована на вивчення, студентами I курсу, які навчаються у ЗВО МОЗ України напряму підготовки "Медицина", для спеціальності 227 "Фізична терапія, ерготерапія" загальних і специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання різних груп населення, які розглядаються в структурі навчальних дисциплін медико-біологічного і психолого-педагогічного спрямування. Кожен розділ складається з підрозділів, які є окремими структурними елементами навчального матеріалу. Всі розділи та підрозділи тісно пов'язані між собою і загалом формують цілісну уяву про зміст предмету теорії та методики фізичного виховання.

В наведених розділах велика увага приділяється визначенню провідних понять теорії та методики фізичного виховання так, як їх правильне трактування вченими, керівниками навчально-тренувального процесу і учнями дозволяє будувати ефективні взаємозв'язки між вчителем і учнем, що, у свою чергу, позитивно відображається на результатах навчально-виховного процесу.

Сьогодні всім жителям України, всім спеціалістам, в тому числі і фахівцям з фізичного виховання, доводиться працювати в нових історичних умовах, коли будується незалежна держава, коли їй громадянам треба крок за кроком, вичавлювати з себе

раба, щоб не тільки успішно будувати підвалини своєї державності, а й бути в змозі за необхідності стійко їх захищати. Таким чином, фахівцям, сфера діяльності яких пов'язана з освітою і вихованням, зараз треба по-новому осмислювати ідеологічне підґрунтя навчально-виховних впливів.

Всім зрозуміло, що сильну, незалежну державу, яка була б пошанована в світі, здатні побудувати об'єднані спільною метою, вольові, активні, міцні духом і тілом люди. Люди, які, розуміючи важливість спільної мети, здатні не тільки до правильного реагування на виховні впливи збоку своїх провідників, а більш того, здатні до самовдосконалення і самовиховання. Провідна роль цих двох останніх факторів незаперечна, а от методика їх реалізації висвітлена в спеціальній літературі недостатньо. Педагоги більше пишуть про виховання і лише побічно говорять про самовиховання. Цю прогалину теж треба заповнювати якомога швидше і свою роль в цьому повинна відігравати і теорія та методика фізичного виховання.

Мета дисципліни - формування професійних організаційних, педагогічних та методичних знань, умінь і навичок, необхідних у викладанні фізичного виховання дошкільнят, школярів та дорослого населення, а також формування фундаменту знань, на базі яких можливе подальше вивчення інших дисциплін цього циклу, таких як «теорія та методика фізичного виховання дорослого населення», теорія та методика адаптивного фізичного виховання», «лікувальна фізична культура», «теорія та методика обраного виду спорту» тощо.

Теорія і методика фізичного виховання має зв'язок з іншими дисциплінами: гуманітарними (соціологія, історія фізичної культури, психологія і педагогіка), біологічними

(анатомія, фізіологія, біохімія, медицина, гігієна, біомеханіка та ін.).

Основними формами роботи зі студентами є: лекційні, практичні заняття, а також самостійна робота, які передбачають вивчення загальних закономірностей фізичного виховання, його сутність, основні терміни і поняття.

Висвітлення принципів, засобів і методів фізичного виховання, та основи теорії і методики навчання рухових дій, основи виховання фізичних якостей і розвитку фізичних здібностей у різних груп населення.

ЛЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНА СИСТЕМА.

План.

- 1.1 Основні поняття теорії фізичного виховання.
- 1.2 Фізична культура як складова частина загальної культури людства.
- 1.3 Різновиди фізичної культури та їх характеристика.
 - 1.3.1 Оздоровча фізична культура.
 - 1.3.2 Лікувальна фізична культура.
 - 1.3.3 Адаптивна фізична культура.
- 1.4 Фізичне виховання як складова частина фізичної культури та педагогічний процес. Поняття, що з ним зв'язані.
- 1.5 Спорт як частина фізичної культури.
- 1.6 Фізична рекреація як компонент фізичної культури і профілактична медицина майбутнього.
- 1.7 Фізична реабілітація – одна із самостійних форм функціонування фізичної культури.

1.1 Основні поняття теорії фізичного виховання.

Поняття представляє собою однозначне тлумачення того або іншого терміну, що виражає найбільш суттєві сторони, властивості або ознаки об'єкта (явища), що визначається.

До основних понять теорії фізичного виховання відносять такі: «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт». Інші поняття такі як: «культура здоров'я», «оздоровча фізична культура», «лікувальна фізична культура», «адаптивна фізична культура», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «фізична досконалість», «фізичний розвиток», «фізичні якості» є похідними від основних понять теорії фізичного виховання і тісно пов'язані з ними. Сутність кожного з цих понять буде представлена в ході подальшого викладення матеріалу.

1.2 **Фізична культура як складова частина загальної культури людства.**

Перед тим, як схарактеризувати поняття «фізична культура» доцільно розглянути поняття «культура», що відноситься до першого поняття як загальне до конкретного.

Поняття «культура» (лат. cultura – обробіток, розвиток, виховання, освіта, шанування) є найбільш багатограним у науці. Воно має безліч значень в різних сферах суспільного життя. Культура акумулює творчу діяльність людей, яка соціально програмована і уявляє собою набір кодів, що обумовлює певну поведінку людей з характерними для них діями і переживаннями, допомагає їм осмислювати сутність буття і характеризує історично досягнутий рівень розвитку суспільства. Людина, яка засвоїла культуру, розуміє важливість співробітництва і продуктивності загального творення.

Отже, **культура** представляє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей людства, що історично склалися, втілені в її результатах і передаються із одного покоління в інше. Культура відбиває історично набутий набір правил, яких люди повинні дотримуватися для того, щоб вижити як вид, зберегти і гармонізувати соціум.

Важливою ланкою культури є фізична культура.

Фізична культура – складова частина загальної культури людства, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, які створювані та використовуються суспільством з метою зміцнення здоров'я людини, фізичного розвитку та вдосконалення її рухової сфери.

Рухова сфера – сукупність зовнішніх проявів активності людини в її взаємодії з оточуючим середовищем, що виступають у виді моторних реакцій, психомоторних рухів, психомоторної діяльності та рухової поведінки загалом, включаючи моторний вигляд.

Фізична культура є процесом і одночасно результатом діяльності людини з перетворення її фізичної природи.

До духовних цінностей фізичної культури відносяться: наукові, науково-методичні знання, що представлені у підручниках, навчальних і навчально-методичних посібниках, методичних розробках з фізичної культури. **Матеріальні цінності фізичної культури** представляють: спортивні споруди (стадіони, басейни, спортивні майданчики, спортивні зали тощо), спортивне обладнання на стадіонах, у спортивних залах та ін. (гімнастичні прилади, гімнастичні стінки, гімнастичні лави, тренажери тощо), спортивний інвентар (гімнастичні палки, обручі, скакалки, м'ячі, прапорці, гантелі й ін.).

Способами створення цінностей фізичної культури є технології написання наукових робіт, навчальних і навчально-методичних посібників, методичних розробок з фізичної культури, а також технології будівництва спортивних споруд, виготовлення спортивного обладнання й інвентарю, підготовка відповідних фахівців у коледжах і закладах вищої освіти.

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня визначають *фізичну культуру* як вид культури людини і суспільства; як специфічну діяльність та її результати з формування фізичної готовності до життя, а також як засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини.

Із понять «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт» перше є найбільш загальним. Фізичне виховання і спорт є складовими частинами фізичної культури.

1.3 Різновиди фізичної культури та їх характеристика.

Розрізняють такі різновиди фізичної культури як: оздоровча фізична культура, лікувальна фізична культура й адаптивна фізична культура. Кожен із них має свою цільову спрямованість, завдання і зміст.

Втім, варто звернути увагу на характеристику таких важливих для теорії і методики фізичного виховання понять як «культура здоров'я» і «культура здоров'я людини» тому, що

вони розглядаються не тільки як одні із складових загальної культури людства, що творчо використовуються суспільством або кожною конкретною людиною, а й визначаються як результат специфічної соціальної діяльності людей (-ини). Ці поняття міцно пов'язані з руховою активністю, з діяльністю у сфері оздоровчої, лікувальної й адаптивної фізичної культури; зі здоровим способом життя і здоров'ям загалом, а також із багатьма іншими поняттями теорії фізичного виховання.

Культура здоров'я – це галузь спеціальної діяльності, що представляє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного, духовного здоров'я людей, творчого довголіття та збільшення тривалості їхнього життя.

Критеріями сформованості культури здоров'я є:

1) валеологічна освіченість з формування, збереження і зміцнення здоров'я;

2) валеологічна свідомість;

3) валеологічна поведінка, основи яких закладаються в дитинстві та формуються протягом всього життя.

Культура здоров'я окремої людини – галузь спеціальної індивідуальної діяльності людини щодо засвоєння, переосмислення нею матеріальних і духовних цінностей людства, й їх творче використання у процесі життя з метою досягнення повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, творчого довголіття і подовження життя.

Вона опосередковано характеризує досягнення людиною високого рівня здоров'я і виявляється в дотриманні нею здорового способу життя, розкриваючи роль соціальних інститутів (дошкільних навчальних закладів, середніх навчальних закладів, закладів вищої освіти, а також ДЮСШ, СШОР, спортивних та інших організацій) і самої людини в здоров'яформуванні та здоров'язбереженні.

1.3.1 Оздоровча фізична культура.

Оздоровча фізична культура – це складова частина загальної культури людства, що в основному спрямована раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я людини й оптимізації її фізичного стану. За Д. В. Волковим, оздоровча фізична культура розглядається як сукупність наукових відомостей, засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я, тренування функціональних систем, поліпшення фізичного розвитку, фізичної підготовленості й профілактику захворювань у всіх групах населення, починаючи з дитячого віку.

Оздоровча фізична культура вимагає вирішення таких оздоровчих завдань як:

- 1) вдосконалення функціональних можливостей організму людини;
- 2) підвищення працездатності людини;
- 3) підвищення адаптації організму людини до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- 4) заповнення дефіциту рухової активності;
- 5) використання науково доведених засобів і методів оздоровчого впливу;
- 6) врахування індивідуальних можливостей тих, на кого здійснюється оздоровчий вплив фізичних вправ;
- 7) забезпечення лікувально-педагогічного контролю і самоконтролю.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють 3 основні напрями: 1) оздоровчо-рекреативний; 2) гігієнічний; 3) оздоровчо-реабілітаційний (рис. 1).

Оздоровчо-рекреативний напрям оздоровчої фізичної культури характеризується використанням засобів фізичного виховання для відпочинку і відновлення сил людини. Він може бути представлений як індивідуальною, так і груповою (група за інтересами або сімейною) формою занять оздоровчою фізичною

культурою в залежності від вподобань і власного вибору кожної людини.

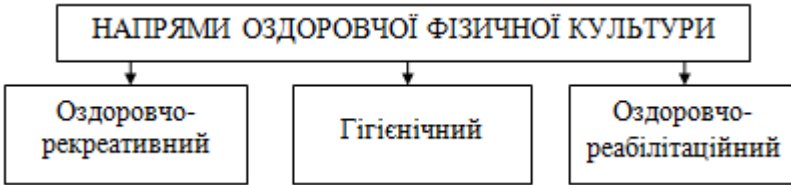


Рис. 1. Основні напрями оздоровчої фізичної культури.

Основними засобами оздоровчо-рекреативного напрямку оздоровчої фізичної культури є різновиди туризму (піший, горний, водний, велосипедний, кінний та ін.), піші та лижні прогулянки, купання, полювання, рибна ловля; масові ігри (настільний і великий теніс, пляжний волейбол, футбол, бадмінтон, городки та ін.), фізкультурно-спортивні розваги.

Гігієнічний напрям оздоровчої фізичної культури спрямований на оперативну оптимізацію поточного стану організму людини в режимі дня через заняття різними формами фізичної культури, в основі яких покладені фізичні вправи.

Гігієнічний напрям оздоровчої фізичної культури представлений такими формами як: ранкова гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, прогулянки (рис. 2). Ці форми занять є доволі простими, нетривалими і не пов'язані зі значними фізичними навантаженнями, а відтак, дозволяють людині доволі швидко відновити сили після фізичної або розумової втоми.

Для оздоровчо-реабілітаційного напрямку оздоровчої фізичної культури є характерним спрямоване використання фізичних вправ для здійснення всебічної допомоги хворим та тим, хто отримав травму, для досягнення ними фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності.

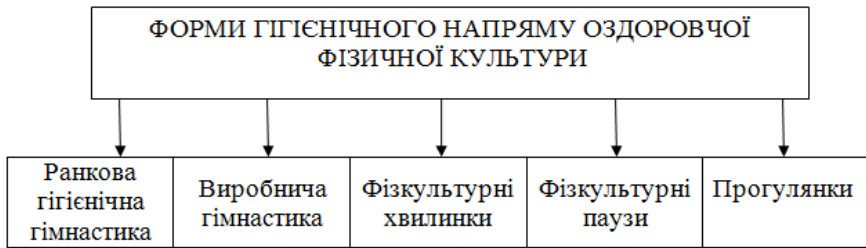


Рис. 1.2. Форми гігієнічного напрямку оздоровчої фізичної культури.

Це передбачає відновлення здоров'я хворого через комплексне використання різних засобів, що спрямовані на максимальне відновлення фізіологічних функцій організму, що були порушені в наслідок хвороби, травми або з інших причин, а у випадку, коли це вже не можливо, то розвиток компенсаторних і замісних пристосувань (функцій).

Основним засобом цього напрямку оздоровчої фізичної культури є різні фізичні вправи (лікувальної гімнастики, а також ходьба, фінська ходьба, біг, плавання тощо). Фізичні вправи є ефективними тільки у тому випадку, коли при правильному підході відповідають:

- 1) можливостям хворої людини;
- 2) здійснюють тренувальний вплив;
- 3) підвищують адаптаційні можливості.

Проте, найкращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається завдяки комплексному їх використанню в різних режимах у залежності від стану хворого разом із оздоровчими силами природи (сонце, повітря, вода тощо) та гігієнічними факторами (особиста гігієна при заняттях фізичними вправами, гігієна місць занять фізичними вправами та ін.).

Оздоровчо-реабілітаційний напрям оздоровчої фізичної культури реалізується у таких формах:

- 1) групи лікувальної фізичної культури при лікарнях, диспансерах, в навчальних закладах;

- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури;
- 3) самостійні заняття.

1.3.2 Лікувальна фізична культура.

Конкретне цілеспрямоване використання фізичних вправ при різних захворюваннях і травмах є прерогативою лікувальної фізичної культури.

Лікувальна фізична культура представляє собою метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі лікувальної фізичної культури покладено використання такої біологічної функції як рух.

Лікувальна фізична культура є також медичною дисципліною, що вивчає застосування фізичних вправ при захворюваннях: опорно-рухового апарату, дихальної системи, серцево-судинної системи, нервової системи тощо.

На сучасному етапі розвитку суспільства комплекс засобів відновлення і підтримання стану здоров'я людини, в основу якого покладено фізичні вправи та інші відновлювальні заходи, значно оновився і розширився, та отримав назву «фізична реабілітація» або «фізична терапія». Спеціальність, за якою студенти закладів вищої освіти здобувають відповідну освіту, називається 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

1.3.3 Адаптивна фізична культура.

Адаптивна фізична культура – це галузь соціальної діяльності, що представляє собою матеріальні та духовні цінності, які створюються і використовуються суспільством з метою максимального розвитку життєздатності людей із стійкими відхиленнями у стані здоров'я (осіб із інвалідністю).

За С. П. Євсєвим і Л. В. Шапковою, метою адаптивної фізичної культури є максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі відхилення у стані

здоров'я. Це відбувається за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування, даних їй природою і тих, що є в наявності, її тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізація для максимальної самореалізації в якості соціальної індивідуально значущого суб'єкта.

Методологічну основу адаптивної фізичної культури складають категорії загальної патології, що відбивають загальні закономірності біологічних процесів в організмі людини. До них відносяться: цілісність організму, взаємозв'язок структури і функцій, адаптація організму, компенсаторні пристосування, реактивність організму, причинно-наслідкові зв'язки (табл. 1).

Таблиця 1.

Біологічні закономірності, що покладені в основу адаптивної фізичної культури.

БІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ, ЩО ПОКЛАДЕНІ В ОСНОВУ АФК					
Цілісність організму	Взаємозв'язок структури і функцій	Реактивність організму	Адаптація організму	Компенсаторні пристосування	Причинно-наслідкові зв'язки.

Цілісність організму. Проблема адаптації та компенсації порушених функцій осіб із стійкими відхиленнями у стані здоров'я представляє собою проблему роботи організму як цілісної системи. Будь-яка патологія, що призвела до стійких відхилень у стані здоров'я, в тому числі й до інвалідності, неодмінно відбивається на руховій функції та як наслідок цього, веде до гіподинамії і гіпокінезії, та саме фізичні вправи є міцним засобом впливу як на весь організм, так і на його частини.

Взаємозв'язок структури і функцій. Структура організму людини – це будова і певна організація його частин та їх взаємовідношення, а функція – зміна в часі та просторі стану або властивостей організму людини, а також її самої як

цілісної системи. Фізичні вправи стимулюють розвиток структур організму людини і їхніх функцій, насамперед – рухової функції.

Реактивність організму. Реактивність організму – це відповідь організму людини на внутрішні та зовнішні подразники. Знання цього процесу дозволяє здійснювати підбір адекватних засобів впливу на організм людини і фізичних навантажень. Фізичні вправи є активним стимулятором «остаточного» здоров'я.

Адаптація організму. Адаптація – процес пристосування організму людини до змін, що відбуваються в ньому, або до зовнішнього середовища.

Знання закономірностей адаптаційних процесів має стратегічне значення для розуміння біологічної складової адаптивної фізичної культури.

Компенсаторні пристосування. Сутність компенсаторних пристосувань полягає в тому, що відбувається адаптаційна реакція організму і його системи беруть на себе функції, структур, що зруйновані. Знання механізму компенсації може широко використовуватися в адаптивній фізичній культурі з метою фізичної реабілітації осіб із стійкими відхиленнями у стані здоров'я, в тому числі й осіб з інвалідністю на будь-якій стадії їхнього відновлення (складання реабілітаційних програм, навчання руховим діям тощо).

Причинно-наслідкові зв'язки. Якщо є наслідок, то неодмінно є і причина, що його породила. У причинно-наслідковому зв'язку беруть участь організм людини, середовище і умови, в яких вона знаходиться. Коли вдається встановити причинно-наслідкові зв'язки, то вдається правильно підібрати засоби адаптивного фізичного виховання, фізичне навантаження (його інтенсивність, об'єм) та інтервали відпочинку.

Принципи адаптивної фізичної культури класифікуються за трьома групами:

1) *соціальні* (гуманістичної спрямованості, безперервності фізкультурної освіти, пріоритетної ролі мікросоціуму, соціалізації й інтеграції);

2) *загально-методичні* (науковості, свідомості й активності, регулярності й систематичності, наочності, доступності, поступовості та послідовності, міцності);

3) *спеціально-методичні* (діагностування, корекційно-розвивальної спрямованості, корекційно-компенсаторної спрямованості, диференціації й індивідуалізації, адекватності, оптимальності та варіативності).

Основними складовими адаптивної фізичної культури

є:

- адаптивне фізичне виховання;
- адаптивний спорт;
- адаптивна рухова рекреація;
- фізична реабілітація.

Усі складові адаптивної фізичної культури тісно пов'язані між собою і взаємно переходять і доповнюють одна іншу. Отже, адаптивну фізичну культуру слід розглядати як єдину функціональну систему.

Адаптивне фізичне виховання виконує педагогічні функції (розвивальну, виховну, навчально-пізнавальну, корекційну та професійно-підготовчу) і соціальні функції (комунікативну, соціалізуючу й інтегративну); ***адаптивний спорт*** – корекційно-компенсаторну, оздоровчо-рекреативну, самовиховну і змагальну функції; ***адаптивна рухова рекреація*** – ціннісно-орієнтовну, оздоровчу, гедоністичну і творчу функції; ***фізична реабілітація*** – лікувально-відновлювальну, самореабілітаційну і профілактичну функції.

Реалізуючись у процесі адаптивної рухової діяльності, ці функції розкривають зміст адаптивної фізичної культури і відображають її структуру.

1.4 Фізичне виховання як складова частина фізичної культури та педагогічний процес. Поняття, що з ним зв'язані.

Для розуміння змістового наповнення поняття «фізичне виховання» розглянемо більш загальне поняття таке як «виховання».

Виховання представляє собою галузь культурної діяльності людей, спосіб передачі, засвоєння і вдосконалення досягнень культури.

Фізичне виховання виступає як діяльна частина фізичної культури у вигляді трьох напрямів педагогічного процесу: 1) загального фізичного виховання, 2) фізичного виховання з професійною спрямованістю (професійно-прикладна фізична підготовка), 3) фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (спорт).

Фізичне виховання – педагогічна система фізичного вдосконалення людини. Воно представляє педагогічний процес, що спрямований на: оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями, формування свідомої потреби у заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування практичних вмінь і навичок, виховання рухових якостей, а також на творче довголіття і збільшення тривалості життя.

Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури, що забезпечується безперервною освітою в дошкільних закладах, середніх навчальних закладах і в закладах вищої освіти.

Загальне фізичне виховання, фізичне виховання з професійною і спортивною спрямованістю передбачають фізичну підготовку.

Фізична підготовка підкреслює прикладну спрямованість фізичного виховання і представляє собою педагогічний процес, метою якого є досягнення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності завдяки виконанню

цілеспрямованих рухових дій, що сприяють ефективній діяльності в обраному напрямі. Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки на певному етапі розвитку людини, який відображає виховання всіх фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності або координаційних здібностей) і досягнуту працездатність у сформованих уміннях і навичках, що сприяє ефективній руховій діяльності, на яку вона спрямована.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, що спрямований на підвищення різнобічної рухової підготовки та рівня фізичного розвитку як передумов для успішного рішення рухових завдань в різних видах діяльності.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретному виді діяльності (в професійній або спортивній). Він сприяє формуванню передумов для успішного рішення рухових завдань в різних видах професійної та спортивної діяльності.

Рухові (фізичні) якості – якісні особливості рухової дії; відносно стійкі успадковані та набуті морфо-функціональні особливості органів і систем організму людини, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії. Саме завдяки руховим якостям можлива фізична активність людини, що проявляється в доцільній руховій діяльності.

Термін *«рухова якість»* використовується у випадку, коли необхідно відобразити центрально-нервові регуляторні процеси управління руховими діями. Термін *«фізична якість»* застосовується тоді, коли треба виділити біомеханічну характеристику рухової дії.

Фізичні якості умовно розподіляються на дві групи:

- 1) кондиційні здібності (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність);
- 2) спритність (координаційні здібності).

При вихованні фізичних якостей варто враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей в залежності від вікового розвитку людини, що відбиває:

- 1) різні темпи розвитку в частинах тіла (гетеротропність);
- 2) різночасовий розвиток якостей (гетерохронність).

Фізичні якості людини тісно зв'язані з фізичним розвитком, який характеризується зміною:

- 1) показників розвитку кондиційних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості);
- 2) біологічної форми або морфології (маса і довжина тіла, об'єм і форми частин тіла, величина жировідкладення, постава та ін.);
- 3) фізіологічних систем (серцево-судинної, дихальної, центрально-нервової, органів травлення, виділення, терморегуляції тощо).

Фізичний розвиток – процес становлення, формування і зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом життя і заснованих на них рухових якостей і здібностей.

Фізичний розвиток може бути гармонійним або дисгармонійним. Для його оцінки використовують суб'єктивний метод (візуальне оцінювання постави, розвитку м'язів, жировідкладення, розвитку грудної клітки та ін.) і об'єктивні методи (спеціальні таблиці з урахуванням віку і статі, тести на визначення працездатності, ЖЄЛ, сили кісті, антропометричні заміри грудної клітки та частин тіла, методи оцінювання правильної постави, стопи та ін.). Тільки комплексний підхід до визначення фізичного розвитку людини надає можливість найбільш точно оцінити його рівень. Фізичний розвиток визначається законами:

- 1) спадковості;
- 2) єдності форм і функцій;
- 3) єдності організму і середовища;
- 4) гетеротропності розвитку;

5) гетерохронності розвитку;

6) тренуваності форм і функцій, які представляють собою здатність організму людини піддаватися функціональним і морфологічним змінам під впливом фізичного тренування, що забезпечує йому значні адаптивні можливості.

Оптимальною мірою між фізичним розвитком і її всебічною фізичною підготовленістю є фізична досконалість.

Фізична досконалість – історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

Фізична досконалість характеризується високим рівнем:

1) фізичного розвитку (його гармонійністю, що передбачає пропорційний розвиток тілобудови);

2) фізичних якостей (їх гармонійний розвиток);

3) фізичної працездатності (тренуваності);

4) адаптації до несприятливих умов життя, праці та побуту (здоров'я);

5) якості виконання рухових дій та здатністю швидко опановувати нові рухові дії (раціональна техніка життєво важливих рухів);

6) освіченості в галузі фізичної культури.

Для фізичної досконалості необхідно міцне і психологічне здоров'я, мотивована і свідома діяльність щодо його зміцнення та збереження, усвідомлене прийняття здорового способу життя.

1.5 Спорт як частина фізичної культури.

Спорт – складова частина фізичної культури, в основу якої покладені: практика підготовки людини до змагань, що виявляється в формах навчально-тренувальних занять і зборів, та безпосередня її участь у змагальній діяльності, які історично склалися.

Метою спорту є досягнення високого спортивного результату та вдосконалення людини, що реалізуються в умовах

спортивної діяльності. *Система підготовки спортсменів включає такі компоненти як:*

- 1) систему відбору і спортивної орієнтації;
- 2) систему спортивного тренування;
- 3) систему змагань.

До основних функцій спорту відносять такі: соціальної інтеграції та соціалізації особистості, особистісно-спрямованого виховання, навчання і розвитку людини, оздоровчо-рекреаційну, комунікативну, змагальну, економічну, видовищну тощо.

Існує дві галузі спорту – любительський спорт і професійний спорт. **Любительський спорт** представляє собою масовий спортивний рух, що є складовою частиною фізичного виховання, і вияв перспективних і талановитих людей в різних видах спорту.

Професійний спорт – підприємницька діяльність, що спрямована на задоволення інтересів спортсменів-професіоналів, професійних спортивних організацій і глядачів.

Суб'єктом спорту є людина, яка їм займається. **Спортсмен** – це людина, яка систематично займається будь-яким видом спорту і виступає на спортивних змаганнях. Розрізняють спортсменів-любителів і спортсменів-професіоналів.

Спортсмен-любитель (фізкультурник) – спортсмен, який систематично займається обраним видом спорту з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання розрядних нормативів або фізичними вправами та приймає участь у спортивних змаганнях на засадах доброї волі.

Спортсмен-професіонал – спортсмен, для якого заняття спортом представляють собою основний вид його діяльності (професію), який передбачає підготовку і виступ на спортивних змаганнях, за що він отримує заробітну плату або інші види грошової нагороди.

Спорт також є однією із складових частин фізичного виховання загалом, що характеризується спортивною підготовкою, яка розглядається як педагогічний процес взаємодії

педагога з тими, хто займаються, та тих хто займаються між собою (фізичне виховання зі спортивною спрямованістю), що слугує інтересам всієї системи освіти і виховання.

1.6 Фізична рекреація як компонент фізичної культури і профілактична медицина майбутнього.

На сьогодні рекреація представляє собою самостійний науковий напрямок, що формується на основі багатьох наук (медицини, фізіології, теорії і методики фізичного виховання, соціології, культурології, географії економіки тощо), і має назву **рекреологія**.

Рекреологія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності людини засобами фізичної культури, а отже, засоби, методи і форми фізичної рекреації з метою відновлення працездатності людини через відпочинок й оздоровлення.

Поняття «рекреація» є доволі широким і його сутність залежить від сфери його застосування, наприклад, в медицині, фізичному вихованні, соціології, народному господарстві тощо.

Рекреація – в перекладі з латинської «recreatio» – відновлення; з французької «recreation» – відпочинок. Поняття «рекреація» характеризує способи відновлення сил людини як процес і одночасно як простір, в якому це відновлення відбувається. Відтак, **рекреація** – відпочинок, відновлення сил після будь-якої діяльності (праця, навчання, заняття спортом тощо). Вона включає все різноманіття форм дозвілля людини, що проводяться в різних умовах: просто неба, приміщеннях, у природному і в урбанізованому середовищах.

У галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини послуговуються поняттям «фізична рекреація». Науковці та практики фізичної культури трактують його по-різному, акцентуючи увагу на різних аспектах. Надамо авторське визначення сутності цього поняття.

Фізична рекреація – система різноманітних занять, що представляє собою спеціально організовану рухову активність людини, яка разом із застосуванням природних і гігієнічних факторів у період дозвілля, використовується для відпочинку, отримання задоволення, відновлення і збільшення психофізичних сил і зміцнення здоров'я загалом.

Фізична рекреація спрямована на вирішення таких завдань як:

- 1) відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини;
- 2) профілактика різних захворювань;
- 3) задоволення біологічної потреби людини у руховій активності;
- 4) організація цікавої та творчої дозвіллевої діяльності;
- 5) вдосконалення фізичних якостей;
- 6) забезпечення активного відпочинку шляхом переключення одного виду діяльності людини на інший;
- 7) відновлення сил після втоми, що було викликано будь-яким видом діяльності;
- 8) створення умов для позитивного настрою людини і відчуття нею емоційного благополуччя;
- 9) задоволення природної потреби людини у спілкуванні з природою;
- 10) всебічне формування особистості та її самовираження через рухову активність;
- 11) підвищення культурного рівня людини.

Згідно результатів наукових досліджень, значний вплив активного відпочинку як засобу профілактики та відновлення організму людини після різних захворювань, спостерігається при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем (зниження захворюваності на 40%), нервової системи та рухового апарату (на 30 %), травної системи (на 30%). Відтак, завдяки фізичній рекреації відновні процеси в організмі людини відбуваються набагато швидше. Науковці вважають її профілактичною медициною майбутнього.

Основним засобом фізичної рекреації є фізичні вправи.

Фізичну рекреацію розрізняють за:

- 1) різними аспектами сфери застосування (біологічний, психологічний, соціальний, економічний, культурологічний, аксіологічний, освітній, виховний);
- 2) типологією (лікувально-курортна, оздоровча (фізична), пізнавальна);
- 3) формою (матеріальна, таборова, бездоріжня і дорожня, транспортна);
- 4) характером організації (самодіяльна й організована);
- 5) періодичністю та територіальними ознаками (довготривала і короткочасна);
- 6) кількістю учасників (індивідуальна, в т. ч. і сімейна, та групова);
- 7) інтенсивністю фізичного навантаження (активна і пасивна);
- 8) за правовим статусом (внутрішня і зовнішня).

1.7 Фізична реабілітація – одна із самостійних форм функціонування фізичної культури.

Термін «реабілітація» від лат. *habilitas* – здатність, *habilitatio* – відновлення здатності.

Згідно ВООЗ, реабілітація – сукупність заходів, що призначена забезпечити особам з порушенням або втрачанням функцій, що відбулися в результаті захворювань, травм і вроджених дефектів, пристосування до нових умов життя у суспільстві, в якому вони живуть. Вона є процесом, що спрямований на всебічну допомогу хворим і особам із інвалідністю, досягнення ними максимально можливої при даному захворюванні фізичної, психічної, соціальної й економічної повноцінності.

Фізична реабілітація – комплекс заходів по відновленню здоров'я людини, функціонального стану і працездатності, що

були порушені в результаті захворювань, травм або інших фізичних, хімічних чи соціальних факторів.

Метою фізичної реабілітації є якомога раннє і максимально можливе відновлення функціональних можливостей різних систем організму, працездатності та здоров'я людини в цілому після хвороби, травми або отримання інвалідності, а також розвиток компенсаторних пристосувань до умов повсякденного життя, трудової і соціальної діяльності.

Приватними завданнями, що призвана вирішувати фізична реабілітація є:

- 1) відновлення функціонування людини в побуті (самообслуговування, самостійне пересування, робота по дому та ін.);
- 2) відновлення працездатності;
- 3) попередження розвитку патологічних процесів, які призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, що розглядається як вторинна профілактика.

Для реалізації мети і завдань фізичної реабілітації застосовується комплекс лікувально-відновлювальних засобів, до яких відносяться:

- 1) фізичні вправи;
- 2) тренажери;
- 3) оздоровчі сили природи;
- 4) масаж;
- 5) трудотерапія;
- 6) ерготерапія;
- 7) психотерапія тощо.

Основопокладальними положеннями (принципами), за якими здійснюється фізична реабілітація, є такі:

- 1) якомога ранній початок проведення реабілітаційних заходів;

- 2) комплексний підхід до застосування засобів по відновленню здоров'я і фізичної працездатності людини;
- 3) індивідуальний підхід при складанні програми реабілітації;
- 4) етапність здійснення реабілітації;
- 5) безперервність і взаємозв'язок всіх етапів реабілітації (спадкоємність використання відновлювальних засобів);
- 6) соціальна спрямованість реабілітаційних заходів;
- 7) контроль за адекватністю фізичних навантажень і ефективністю відновлювальних процесів в організмі людини.

З огляду на вищезазначене, фізична реабілітація є однією із самостійних форм функціонування фізичної культури, найпоширенішим засобом якої є фізичні вправи, що в комплексі з іншими засобами сприяють відновленню рухової функції.

На сьогодні в Україні назву спеціальності «фізична реабілітація» змінено на «фізична терапія, ерготерапія». Згідно Світової Конвенції Фізичної Терапії, **фізична терапія** спрямована на розвиток, збереження та відновлення максимальної рухової і функціональної спроможності людини впродовж усього її життя. Така потреба виникає у людини, коли рух або її функціональна спроможність знижена або втрачена в наслідок виникнення болю, розладів у стані здоров'я, хвороби, травми або старіння, отримання інвалідності чи негативного впливу навколишнього середовища. Фізичні терапевти призначені займатися визначенням, розвитком і поліпшенням рухового потенціалу людини, якості її життя шляхом профілактики захворювань, пропаганди здорового способу життя, абілітації (приспосовування) й реабілітації всіх тих людей, хто потребує допомоги.

ЛЕКЦІЯ 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ І ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ

План.

- 2.1. Мета і завдання фізичного виховання.
- 2.2. Основи системи фізичного виховання.
 - 2.2.1. Соціально-економічні основи фізичного виховання.
 - 2.2.2. Правові основи фізичного виховання.
 - 2.2.3. Організаційні основи фізичного виховання.
 - 2.2.4. Методичні основи фізичного виховання.
 - 2.2.5. Програмно-нормативні основи фізичного виховання.
- 2.3. Принципи фізичного виховання.
 - 2.3.1. Принцип оздоровчої спрямованості.
 - 2.3.2. Принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості.
 - 2.3.3. Принцип прикладності (зв'язку з практикою життя).
- 2.4. Загально-методичні принципи фізичного виховання (принципи навчання в фізичному вихованні).
 - 2.4.1. Принцип свідомості.
 - 2.4.2. Принцип активності та зв'язку практикою.
 - 2.4.3. Принцип доступності й індивідуалізації.
 - 2.4.4. Принцип наочності.
 - 2.4.5. Принцип систематичності.
 - 2.4.6. Принцип послідовності.
 - 2.4.7. Принцип поступовості.
 - 2.4.8. Принцип міцності.
 - 2.4.9. Принцип науковості.

2.1. Мета і завдання фізичного виховання.

Метою фізичного виховання є формування фізично досконалих людей, які мають міцне здоров'я, гармонійний

фізичний розвиток, всебічно розвинуті фізичні якості, підвищену працездатність, широко коло сформованих рухових вмій і навичок, що в поєднанні з вихованням духовних і моральних якостей дозволяють їй бути здатними до довголітньої творчої праці та захисту Вітчизни.

У процесі фізичного виховання вдається вирішувати доволі широке коло завдань, які загалом можна поєднати в три групи:

- 1) оздоровчі завдання;
- 2) виховні завдання;
- 3) освітні завдання.

Оздоровчі завдання фізичного виховання мають відношення до оптимізації фізичного стану людини і її фізичного розвитку.

Оздоровчими завданнями фізичного виховання є :

- 1) гармонійний фізичний розвиток (узгодження та розвиток всіх форм і функцій організму людини);
- 2) формування правильної постави і профілактика плоскостопості;
- 3) підвищення функціональних можливостей організму;
- 4) досягнення і збереження високого рівня працездатності;
- 5) вдосконалення фізичних якостей;
- 6) підвищення опірних можливостей організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища і різних захворювань;
- 7) зміцнення і збереження здоров'я людини загалом.

Високий рівень фізичного розвитку створює хороші передумови для міцного здоров'я, високої працездатності та розвитку рухового потенціалу людини. Фізичний розвиток людини у процесі онтогенезу може відбуватися і без фізичного виховання. Разом із тим, саме завдяки спеціально організованим заняттям фізичного виховання, що враховують біологічні (спадкові – довжина тіла, форма тіла тощо), клімато-географічні (висока або, навпаки, низька температура повітря; короткий чи, навпаки, довгий світовий день) і соціальні фактори впливу на

організм людини (умови проживання, навчання, виховання і праці та ін.), вдається гармонізувати його форми і функції.

Виховні завдання фізичного виховання стосуються формування особистості людини, її всебічного розвитку.

До виховних завдань фізичного виховання відносяться:

- 1) підвищення інтересу і потреби людини в систематичних заняттях фізичною культурою;
- 2) виховання інтелектуальних, моральних, духовних і волевих якостей особистості;
- 3) виховання естетичного смаку;
- 4) сприяння розвитку психомоторних функцій;
- 5) підготовка до трудової діяльності.

Освітніми завданнями фізичного виховання є:

- 1) придбання базових знань з фізичної культури науково-практичного характеру;
- 2) формування життєво необхідних умінь і навичок;
- 3) формування спортивних, професійно-прикладних, рекреаційних умінь і навичок;
- 4) створення і постійне вдосконалення бази рухів, що дозволить з легкістю засвоювати нові рухи.

Зміст освітніх завдань конкретизується виходячи з індивідуальних схильностей людини, здобутого рухового досвіду, особливостей обраної нею спортивної або професійної діяльності тощо. У процесі групових або індивідуальних занять фізичними вправами відбувається поглиблене вдосконалення, обраних людиною, практичних умінь і навичок.

Саме **фізична освіта**, як процес і одночасно результат опанування людиною під керівництвом фахівця в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини спеціальних знань, умінь і навичок, що пов'язані з навчальною, трудовою або військовою діяльністю, дозволяє їй в подальшому самостійно і творчо використовувати фізичні вправи з різною метою в повсякденному житті. Фізичну освіту людина здобуває в результаті навчання, при цьому важливими його критеріями є

ширина і глибина знань, в також якість сформованих умінь і навичок щодо виконання фізичних вправ.

Оздоровчі, виховні й освітні завдання фізичного виховання на кожному занятті повинні ставитися і вирішуватися комплексно.

2.2. Основи системи фізичного виховання.

Розрізняють соціально-економічні, правові, організаційні, методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання.

2.2.1. Соціально-економічні основи фізичного виховання.

Система фізичного виховання зв'язана з наукою, культурою, економікою. Її розвиток відбувається в залежності від змін в цих системах. Від соціально-економічного розвитку суспільства залежить повнота представлення цінностей фізичної культури в способі життя людей. Від долі національного доходу залежать витрати держави на фізичне виховання різних груп населення і все, що з ним зв'язано, в тому числі рівень здоров'я і довголіття її громадян.

З точки зору економіки система фізичного виховання є однією із галузей народного господарства, до якої входить мережа виробництв матеріального і нематеріального характеру. До сфери матеріального виробництва відносяться спортивні споруди, спортивний інвентар і обладнання, одяг і взуття. Сфера нематеріального виробництва спрямована на фізичне вдосконалення людини.

Система фізичного виховання задовольняє не тільки біологічну потребу людини в рухах, забезпечуючи високий рівень її здоров'я і фізичної працездатності, а й соціальну потребу – формування всебічно розвинутої особистості. Саме через систему фізичного виховання вирішуються завдання інтелектуального, духовного, естетичного і фізичного розвитку людини, а отже, реалізується її виховні функції.

2.2.2. Правові основи фізичного виховання.

Система фізичного виховання спирається на низку нормативних державних актів, що регулюють її функціонування, серед яких: Конституція України, закони, постанови, накази, державні програми, інструкції. В основному державному документі – Конституції України, а саме, в статтях (статті 11, 23) закріплено право громадян на розвиток культури, на всебічний розвиток особистості, на фізичне виховання.

Крім того, діяльність різних організацій і закладів, що забезпечують фізичне виховання різних ланок населення (дитячі садки, заклади загальної середньої освіти, коледжі, заклади вищої освіти), також регулюється нормативними документами.

2.2.3. Організаційні основи фізичного виховання.

Завдяки правильно побудованій системі фізичного виховання серед різних груп населення вдається здійснювати безперервну фізкультурну освіту.

До основних ланок системи фізичного виховання, що здійснюють фізичне виховання різних груп населення (дітей переддошкільного і дошкільного віку, школярів, студентів, дорослого населення, осіб з особливостями психофізичного розвитку, військовослужбовців), відносяться: заклади, організації та колективи.

Єдність державних і суспільних форм системи фізичного виховання забезпечується переважно державною системою підготовки кваліфікованих фахівців (училища фізичної культури, коледжі, заклади вищої освіти), функціонуванням лікарсько-фізкультурної служби, а також фінансуванням будівництва й експлуатації спортивних споруд, широким використанням спортивного інвентаря й обладнання.

Отже, **організаційні основи системи фізичного виховання** – це органічне поєднання державних і суспільно-самодіяльних організаційних форм і органів управління, завдяки яким

реалізується її мета, завдання, принципи, методичні та програмно-нормативні основи. Вони характеризуються практичною взаємодією державних і суспільних закладів державної і недержавної форми власності, що покликані спрямовувати розвиток фізичної культури, здійснювати фізичне виховання різних ланок населення і контролювати цей процес.

2.2.4. Методичні основи фізичного виховання.

Теорія і методика фізичного виховання є профільною науковою і навчальною дисципліною, що формує систему спеціальних знань і умінь в галузі фізичного виховання, які є провідною умовою психолого-педагогічного мислення, творчого рішення поставлених завдань і вирішення проблем, що виникають в процесі реалізації різноманітних форм фізичного виховання.

Вихідні теоретико-методичні положення і способи їх практичної реалізації у практиці фізичного виховання базуються на фундаментальних наукових дослідженнях з педагогіки, психології, біології, медицини, соціології, філософії та інших наук. Отже, науковість – є характерною рисою системи фізичного виховання, що відбивається у методичних основах.

Об'єктом дослідження в фізичному вихованні може бути будь-який фактор, що входить в поле фокусу того, хто досліджує, а саме: фізична вправа або система фізичних вправ, метод або методичний прийом навчання тощо, а його суб'єктом завжди буде людина, реакція на виконання фізичних вправ якої вивчається. Таким чином, предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання є встановлення загальних закономірностей фізичного виховання як соціального явища, а предметом вивчення методики фізичного виховання – встановлення приватних закономірностей фізичного виховання, а також реалізація загальних закономірностей в педагогічному процесі, що мають конкретну спрямованість.

Методичні основи системи фізичного виховання розкриваються через принципи навчання і виховання, широке використання засобів, методів, методичних прийомів і форм організації занять. Засвоєння теоретичних і методичних положень фізичного виховання дозволить тим, хто навчаються, критично підходити до вирішення завдань фізичного виховання різного спрямування (оздоровчих, виховних, освітніх, корекційних).

2.2.5. Програмно-нормативні основи фізичного виховання.

Програмно-нормативні основи фізичного виховання представляють собою трьох компонентну структуру нормативних вимог до фізкультурної освіти населення України та рівня розвитку фізичних якостей.

Першою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є єдині державні програми з фізичного виховання для ясел, дитячих садків, закладів середньої освіти, коледжів і закладів вищої освіти, що визначають мінімальні, втім обов'язкові вимоги до фізичного виховання. Кожен тип навчального закладу керується чинною програмою з фізичного виховання, в якій подано засоби фізичного виховання й основні нормативні вимоги щодо розвитку основних фізичних якостей для різних груп населення в залежності віку і статі.

*Другою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є **тестування населення України щодо фізичної підготовленості**. З метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості громадян нашої країни Міністерство молоді та спорту України затвердило тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Наказ № 4607 від 04.10.2018 р.). За цим Наказом до складання тестів для оцінювання показників фізичної підготовленості залучаються діти, починаючи з 10-ти і до 17 років, і дорослі, починаючи з 18-ти і до 70-ти років. Ці*

тести є нормативною основою вимог до фізичної підготовки різних верств населення та відбивають рівень його готовності до праці та захисту Вітчизни.

Третьою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є єдина всеукраїнська спортивна класифікація, що встановлює єдині нормативні вимоги до підготовленості спортсменів різної спортивної кваліфікації в кожному виді спорту, а також єдині для всіх спортивних організацій нашої країни правила присвоєння спортивних розрядів і спортивних звань.

2.3. Принципи фізичного виховання.

Принципи фізичного виховання представляють собою закони, правила, основоположальні положення, що відбивають основні закономірності процесу фізичного виховання, які покладено в основу відповідної системи.

Реалізація принципів фізичного виховання забезпечує спільність напрямку фізичного виховання, створить сприятливі умови і можливості для вирішення завдань на занятті та досягнення мети, гарантує позитивний результат в оздоровленні, навчанні й вихованні.

До принципів фізичного виховання відносяться: принцип оздоровчої спрямованості, принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості, принцип прикладності (зв'язку з практикою життя). Реалізація цих принципів здійснюється одночасно і з любим контингентом тих, хто займаються, проте з акцентом на один із них в залежності від поставлених завдань фізичного виховання; а також з опорою на основи системи фізичного виховання.

2.3.1. Принцип оздоровчої спрямованості.

Сутність цього принципу полягає в тому, що фізичне виховання необхідно організувати так, щоб воно виконувало профілактичну і розвивальну функції. Оздоровча цінність

повинна бути основним критерієм при підборі засобів, методів і методичних прийомів навчання. Виходячи з цього, пріоритетними оздоровчими завданнями фізичного виховання, що потребують вирішення, є:

- 1) підвищення рівня рухової активності різних груп населення;
- 2) всебічний фізичний розвиток;
- 3) вдосконалення функціональних можливостей організму шляхом підвищення працездатності та супротиву несприятливому впливу навколишнього середовища.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості відбувається

за такими вимогами:

- 1) дотримання санітарно-гігієнічних норм при проведенні занять з фізичного виховання;
- 2) використання засобів, методів і методичних прийомів фізичного виховання здійснюється тільки за умов їх наукової обґрунтованості щодо оздоровчого впливу на тих, хто займаються;
- 3) фізичне навантаження повинно підбиратися в залежності від віку, статі та рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються, і відповідати їхнім можливостям;
- 4) обов'язкове проведення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання.

2.3.2. Принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості забезпечує єдність всіх боків виховання, що формує гармонійно розвинуту особистість; сприяє використанню факторів фізичного виховання для розвитку особистісних якостей і здібностей людини.

Реалізація принципу всебічного і гармонійного розвитку особистості відбувається згідно таких вимог:

- 1) завдання фізичного виховання повинні вирішуватися в єдності з розумовим, духовним, трудовим і естетичним вихованням;
- 2) фізичне виховання повинно передбачати всебічне формування знань, умінь і навичок, гармонійний розвиток всіх фізичних здібностей.

2.3.3. Принцип прикладності (зв'язку з практикою життя).

Принцип прикладності (зв'язку з практикою життя) характеризує прикладну спрямованість системи фізичного виховання і вказує на зв'язок фізичного виховання з життям.

Реалізація цього принципу відбувається за такими вимогами:

- 1) зміст фізичного виховання повинен передбачати формування життєво важливих рухових умінь і навичок (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.);
- 2) фізичні вправи використовувати як дієвий засіб трудового і патріотичного виховання;
- 3) на заняттях з фізичного виховання постійно підвищувати рівень фізичної підготовленості, що сприятиме вирішенню завдань професійної й оборонної діяльності.

2.4. Загально-методичні принципи фізичного виховання (принципи навчання в фізичному вихованні).

Таблиця 2.1.

П Р И Н Ц И П И	
Свідомості	Активності та з зв'язку практикою
Доступності та індивідуалізації	Наочності
Систематичності	Послідовності
Поступовості	Міцності
Науковості	

Усі представлені вище принципи взаємообумовлені та взаємопов'язані між собою і синтезовані в єдину систему педагогічного процесу, у якій кожний із них відбиває його окремі сторони.

2.4.1. Принцип свідомості.

Для того, щоб фізичні вправи надавали людині не тільки сили, а й сприяли формуванню уміння управляти ними, необхідно навчити її свідомому відтворенню рухів. Реалізувати принцип свідомості на практиці – це виховати у тих, хто займаються, свідому потребу до рухової діяльності.

Для реалізації на практиці принципу свідомості варто дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

- 1) своєчасно і правильно визначати найближчі та перспективні цілі (формувати цільову установку) для тих, хто займаються фізичними вправами;
- 2) формувати стійку мотивацію у тих, хто займаються, на свідоме виконання фізичних вправ, розкриваючи їх значення для здоров'я людини, її статури, постави, підвищення працездатності, ролі для життєдіяльності;
- 3) пояснювати, як технічно правильно виконувати будь-яку фізичну вправу і з яким фізичним навантаженням, щоб досягти максимально можливого ефекту;
- 4) використовувати в роботі такі методи і методичні прийоми навчання фізичних вправ, що стимулюватимуть свідомість тих, хто займаються; спонукатимуть їх до аналізу, синтезу, порівняння і узагальнення (наприклад, бесіда, дискусія, самооцінювання і взаємооцінювання; самопроговорювання техніки виконання фізичної вправи під час її виконання, ідеомоторне тренування тощо);
- 5) навчати тих, хто займаються, концентрувати увагу на основних опорних точках техніки виконання фізичних вправ;
- 6) на початковому етапі навчання фізичних вправ привчати тих, хто займаються, до осмисленого відтворення рухів на основі отриманих відчуттів (особливе значення при цьому мають м'язові відчуття, які виконують роль «внутрішніх» регуляторів рухів).

Науково доведено, що розуміння тими, хто займаються, суті поставленого завдання, значущості фізичних вправ і рухової діяльності для організму людини, а також зацікавленість у виконанні цього завдання, сприяє прискоренню процесу навчання рухових дій, розширює сферу їх застосування в різних життєвих ситуаціях.

2.4.2. Принцип активності та з зв'язку практикою.

Процеси осмислення рухових дій і активності на заняттях з фізичного виховання взаємозумовлені. Свідомість без активності призводить до пасивного споглядання, а активність без свідомості – до недоцільних дій, а відтак до збільшення кількості помилок при виконанні рухових завдань.

Реалізація на практиці принципу активності та з зв'язку практикою передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

- 1) сприяти усвідомленню мети діяльності тими, хто займаються фізичними вправами;
- 2) виявляти вимогливість на занятті до тих, хто займається;
- 3) спиратися на раніше вивчений і доступний матеріал для певного вікового періоду розвитку людини;
- 4) використовувати прийоми заохочення і стимулювання (наприклад, схвалення, власний приклад щодо виконання фізичних вправ тощо);
- 5) звертатися до активних методів навчання, що стимулюють активність тих, хто займаються; використовувати під час занять методи самооцінки і взаємооцінки фізичних вправ;
- 6) використовувати під час занять елементи новизни, поступово ускладнювати рухові завдання;
- 7) застосовувати змагальний та ігровий методи навчання рухових дій;

- 8) застосовувати все багатство палітри фізичних вправ і різноманітність якісного спортивного інвентарю й обладнання;
- 9) стимулювати активність тих, хто займаються, використовуючи оцінну систему (загальна – добре або погано, правильно або неправильно; конкретна – виражена в балах);
- 10) створювати умови для розцінювання активності тими, хто займаються, як власного бажання.

2.4.3. Принцип доступності й індивідуалізації.

Виходячи з того, що примушення тих, хто займаються, до виконання складних і надскладних фізичних вправ без спеціальної підготовки може викликати відторгнення від занять фізичною культурою на тривалий час і навіть призвести до фізичних травм та тілесних пошкоджень, а також з положень про те, що надмірні фізичні навантаження можуть викликати незворотні зміни в деяких системах і органах організму людини, а низькі фізичні навантаження мають незначний ефект, виникає потреба у правильному їх підборі та дозуванні. Це забезпечить тим, хто займаються, готовність до опанування нових рухів, поступового розвитку рухового потенціалу, підвищення працездатності, зміцнення і збереження здоров'я та ін. Завдання щодо виконання будь-якої фізичної вправи є доступним для тих, хто навчаються, тоді, коли вона не перевищує їхніх можливостей і стимулює розвивальний ефект. Доступність матеріалу, що засвоюється, завжди індивідуальна (виключення складає програмно-нормативна доступність для певного контингенту осіб) і запобігає виникненню у тих, хто займаються, страху або невпевненості в собі.

Критерієм доступності є психофізіологічна реакція організму людини на фізичне навантаження, що не перевищує допустимих норм. Саме вона і визначає результативність навчання.

Принцип доступності й індивідуалізації передбачає визначення міри складності та важкості щодо виконанні рухового завдання для кожного, хто займається фізичними вправами. Кожній людині притаманний не тільки свій рівень індивідуального розвитку в певний період її життя, а й інші індивідуальні особливості, що варто розглядати як відправну точку для здійснення фізичного впливу на неї.

На заняттях фізичною культурою необхідно враховувати ці індивідуальні особливості людини, а саме: стан здоров'я, вік, стать, руховий досвід, рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку тих, хто займаються на занятті або самостійно.



Рис. 2.1. Індивідуальні особливості людини, що варто враховувати при заняттях фізичними вправами.

Для реалізації на практиці принципу доступності й індивідуалізації треба дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

1) підбір рухового завдання оптимальної складності повинен відбуватися для кожної конкретної людини або усереднення його за певними характеристиками для визначеного контингенту осіб, які займаються фізичною культурою, що представляють собою індивідуальні особливості людини, які представлені вище;

- 2) здійснювати підбір оптимального дозування для фізичних вправ необхідно також з урахуванням індивідуальних особливостей людини;
- 3) труднощі, що виникатимуть у процесі виконання рухових завдань, повинні мати місце, але в той же час бути посилюючими для тих, хто займаються;
- 4) регулювання міри складності завдань повинно відбуватися, керуючись вимогами навчальної програми і розрахунками норм фізичних навантажень для певного віку і стану здоров'я людини;
- 5) доступність навчання залежить також від технічної складності рухового завдання і тому воно не повинно бути занадто складним, але й не дуже простим;
- 6) варто використовувати систему заохочень і створювати ситуацію успіху і взаємодопомоги, що сприятиме позитивному емоційному фону на заняттях;
- 7) рівень доступності навчання фізичних вправ не є незмінним; він повинен поступово підвищуватися щодо постійно зростаючих можливостей тих, хто займаються.
- 8) для підвищення рівня доступності фізичних вправ для тих, хто займаються, доцільно здійснювати психологічну і фізичну підтримку як з боку того, хто проводить заняття, так і з боку його учасників, що є особливо важливим для осіб, які слабо фізично підготовлені та невпевнені в своїх силах;
- 9) особливого значення індивідуалізації навчання слід надавати на тих етапах навчання рухової дії, що передбачає її практичне виконання (2-му етапі – поглибленого розумування і 3-му етапі – закріплення та вдосконалення рухової дії).

2.4.4. Принцип наочності.

Будь-яку рухову діяльність неможливо якісно опанувати, якщо повністю не сформується вся система образів, що сприяють її забезпеченню. Отже, створення загального образу рухової дії є тим підґрунтям, що забезпечує її засвоєння. Це

обумовлюється діяльністю зорового, слухового, м'язово-рухового і тактильного аналізаторів.

Принцип наочності передбачає формування у тих, хто займаються, загального уявлення про рухові дії на підставі:

- 1) зорового образу як відбиття у свідомості людини зовнішньої форми рухів;
- 2) змістового (значеннєвого) образу як відбиття у свідомості словесного коду рухів;
- 3) кінстетичного (м'язово-рухового) образу як відбиття у свідомості внутрішніх відчуттів рухів.

За Н. Бернштейном, у процесі аналітико-синтетичної діяльності мозку відбувається «сенсорний синтез» – створення «комплексного аналізатора». Отже, чим більше аналізаторних систем залучаються до процесу сприймання рухових дій, що підлягають розучуванню, тим цільніше і повніше буде уявлення про них, і тим ефективніше відбуватиметься процес формування рухових вмінь і навичок.

Реалізація на практиці принципу наочності передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

- 1) протягом всього періоду навчання певній руховій дії доцільним є використання комплексного підходу до наочності, однак, за мірою засвоєння рухової дії поступово знижується роль зорового аналізатора і підвищується роль м'язово-рухового аналізатора, відтак, переходячи до другого етапу навчання руховій дії, необхідно в меншій мірі використовувати наочні методи навчання і поступово віддавати пріоритет практичним методам;
- 2) чим менший вік тих, хто займаються, і чим менший їхній руховий досвід, тим більше треба застосовувати методи і методичні прийоми природньої зорової наочності (показ фізичних вправ і демонстрацію рисунків, світлин, плакатів, відеозаписів тощо);

- 3) за мірою розвитку абстрактного мислення широкого використання повинна набувати символічна зорова наочність (схеми пересувань, графічні зображення фізичних вправ та ін.);
- 4) зворотній зв'язок у процесі навчання підвищує ефективність використання наочних методів і методичних прийомів (прикладом термінового зворотного зв'язку є виконання фізичних вправ перед дзеркалом, відстроченої інформації – перегляд відеозапису їх виконання);
- 5) у процесі навчання рухам варто широко використовувати образні порівняння, спираючись на ті враження, що вже були придбані тими, хто займаються, раніше із досвідом.

2.4.5. Принцип систематичності.

Принцип систематичності міцно зв'язаний із основними закономірностями відновлювальних процесів.

Для реалізації на практиці принципу систематичності варто дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

- 1) між заняттями фізичною культурою слід уникати малих інтервалів відпочинку тому, що організм людини не встигатиме відновлюватися, і це може викликати болі в м'язах, зниження уваги, швидку втому, що в свою чергу, призводить до збільшення кількості помилок при виконанні рухових завдань;
- 2) виходячи з того, що при великих інтервалах відпочинку між заняттями фізичною культурою не зберігається тренувальний ефект (не залишаються «слідові явища» від виконаних рухових дій), необхідно встановити оптимальний режим між фізичним навантаженням і відпочинком (для накопичення позитивних змін в організмі людини

перерва між заняттями повинна бути не менше як 1-2 дні);

- 3) доцільною вважається кратність занять фізичною культурою від 3-х до 5-ти разів на тиждень, які рівномірно розподілені в тижневому циклі, що треба враховувати при складанні розкладу занять;
- 4) найвищого кумулятивного ефекту навчання фізичних вправ можна досягти тільки, враховуючи індивідуальні особливості тих, хто займаються;
- 5) для тих, хто займається, необхідно забезпечити регулярність занять і не допускати їх пропусків;
- 6) систематизація навчального матеріалу, який необхідно опанувати тим, хто займається, забезпечується складанням документів планування, що дозволяє досягти найкращого результату в навчанні.

2.4.6. Принцип послідовності.

Принцип послідовності виходить з того, що навчання новим руховим діям відбувається лише на основі раніше засвоєного навчального матеріалу і передбачає правильну черговість засвоєння всіх його елементів.

Реалізація на практиці принципу послідовності передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

- 1) необхідно дотримуватися наступності у постановці завдань, використанні засобів і методів навчання як у рамках окремого заняття, так і серії навчальних занять;
- 2) лінійна послідовність вивчення рухової дії «працює» за принципами: 1) «від легкого до важкого» і потребує врахування рівня фізичної підготовленості та умов виконання рухового завдання; 2) «від простого до складного» і вимагає розташування фізичних вправ у порядку їх координаційного ускладнення;

- 3) концентрична послідовність заснована на повторному вивченні рухової дії і «працює» за принципом «від старого до старого на новому рівні», що потребує вивчення раніше засвоєного матеріалу на більш високому рівні;
- 4) у процесі навчання рухових дій варто враховувати ефекти позитивного і негативного переносів рухових навичок; при другому варіанті навчання двох фізичних вправ, що різняться за головною ланкою техніки, варто розвести в часі;
- 5) всіляко сприяти засвоєнню тими, хто навчаються, таких знань про рухову дію, що є опорними для її практичного виконання.

2.4.7. Принцип поступовості.

Принцип поступовості розкриває залежність ефекту навчання від прогресування педагогічних впливів, що полягає у поступовому технічному ускладненні фізичних вправ, постійному поповненні та розширенні рухової бази, що сприяє підвищенню фізичних навантажень на тих, хто займаються.

Для реалізації на практиці принципу поступовості необхідно дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

- 1) рухові дії, що вивчаються, потребують періодичного ускладнення, що сприяє вдосконаленню рухової діяльності тих, хто займаються;
- 2) рухові дії, що вивчаються, потребують розширення їх складу, що забезпечує різнобічність рухової підготовки, можливість засвоєння більш складних рухових дій і сприяє всебічному розвитку рухових здібностей;
- 3) прогресивний педагогічний вплив повинен бути оптимальним;

- 4) дотримуючись поступовості педагогічного впливу на тих, хто займається, крім врахування їхніх індивідуальних особливостей, треба враховувати ступінь міцності рухових умінь, що сформувалися раніше, а також тривалість відпочинку;
- 5) під час навчання варто враховувати співвіднесення *обсягу* (тривалість навчання, дозування фізичних вправ та ін.) та *інтенсивності фізичного навантаження* (кількість фізичних вправ, виконуваних за одиницю часу, тривалість і характер відпочинку тощо); навчати за принципом «від обсягу до інтенсивності».

2.4.8. Принцип міцності.

Принцип міцності передбачає засвоєння навчального матеріалу тими, хто займаються, на такому рівні, при якому вони повинні «знати», «уміти», «могти». Він дозволяє оцінити кінцевий результат навчання, визначити їхню готовність до виконання рухової діяльності, що характеризується: 1) достатньою тривалістю збереження здобутого на практиці рухового досвіду; 2) при необхідності можливістю його використання у нестандартних умовах; 3) створенням засад для опанування новими руховими діями.

Реалізація на практиці принципу міцності передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

- 1) основою для формування спеціальних знань повинно стати використання активних методів навчання, що активізують мисленні процеси тих, хто займаються, (аналіз, синтез, узагальнення, співставлення тощо);
- 2) формування знань про рухові дії, як правило, повинно відбуватися одночасно з їх засвоєнням на практичних заняттях;
- 3) складні рухові уміння формуються на базі спеціальних знань;

- 4) міцність сформованості рухових умінь залежить від: врахування правил формування рухових умінь у процесі навчання, кількості повторень фізичних вправ, рухової пам'яті та розвитку рухових здібностей тих, хто займаються;
- 5) варто забезпечити необхідну кількість повторень (згідно науковим даним, для формування рухового уміння вона в середньому повинна складати 6-8 разів);
- 6) нові рухові вміння формуються тим швидше, чим більший запас рухових умінь;
- 7) сформовані рухові вміння є тим міцнішими, чим більший їх руховий запас;
- 8) від якості та міцності сформованих рухових умінь залежить швидкість формування рухових навичок.

2.4.9. Принцип науковості.

Принцип науковості передбачає побудову педагогічного процесу на наукових засадах, тобто у відповідності до розвитку сучасної науки. Він вимагає від того, хто проводить заняття, постійного оновлення своїх знань і у відповідності до цього внесення змін до процесу навчання.

Для реалізації на практиці принципу науковості треба дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

- 1) навчальний процес вимагає врахування закономірностей його побудови, організації і проведення у відповідності з досягненнями сучасної науки і практики;
- 2) у практиці фізичного виховання варто використовувати лише ті методи, методичні прийоми і технології навчання, що науково доведені;
- 3) у практичній діяльності доцільно використовувати теоретичні (аналіз, синтез, порівняння) й емпіричні (бесіда, опитування, спостереження, тестування) методи дослідження;

4) використання спеціальної термінології, прийнятої в науці, є обов'язковим тому, що сприяє полегшенню сприйняття навчального матеріалу тими, хто займаються; прискорює темпи його засвоєння.

Представлені вище принципи складають основу фізичного виховання і є тим стрижнем, на якому будується весь процес навчання.

ЛЕКЦІЯ 3. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

План.

- 3.1. Основні засоби фізичного виховання.
- 3.2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
 - 3.2.1. Класифікація фізичних вправ.
 - 3.2.2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини.
 - 3.2.3. Ефекти фізичних вправ.
 - 3.2.4. Техніка фізичних вправ.
- 3.3. Природні сили природи як допоміжний засіб фізичного виховання.
- 3.4. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання.

3.1. Основні засоби фізичного виховання.

Для розуміння поняття «засоби фізичного виховання» треба звернутися до поняття «засіб». **Засіб** – це все те, що використовується для досягнення певної мети. Відповідно **засоби фізичного виховання** представляють собою те, що використовується для вирішення завдань фізичного виховання з метою фізичного вдосконалення людини.

До основних засобів фізичного виховання відносять:

- 1) *фізичні вправи;*
- 2) *оздоровчі сили природи* (сонце, повітря вода тощо);
- 3) *гігієнічні фактори* (гігієна місць занять, особиста гігієна, режим дня, режим сну, раціональне харчування, норми гігієни праці та відпочинку та ін.).

Фізичні вправи є основним специфічним засобом фізичного виховання, що забезпечує вирішення його завдань. Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори відносяться до допоміжних засобів фізичного виховання. За їх допомогою краще та повніше виявляється позитивний вплив фізичних вправ на організм людини. Оздоровчі сили природи створюють умови

для найбільш сприятливого впливу фізичних вправ на тих на тих, хто займаються ними. Гігієнічні фактори сприяють успішній організації і проведення різних форм занять. Комплексне використання засобів фізичного виховання є найбільш доцільним тому, що у цьому випадку ефект від фізичних вправ значно зростає і відбуваються найбільші позитивні зміни в стані організму людини.

3.2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.

Фізичні вправи – це цілеспрямовані рухові дії, що виконуються з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання. Вони надають системний вплив на людину (розвивають фізичні та психічні здібності, формують рухові вміння і навички, особистісні якості, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню людини) і мають характер повторюваних свідомих рухових дій.

Термін «фізичні» вказує на залежність дій, що виконуються, від функції нервово-м'язового апарату, а отже лише на переважний вплив на фізичну структуру організму людини. Цей термін відбиває характер праці, що здійснюється, і проявляється зовні у виді переміщення тіла людини та її частин у просторі та часі. Термін «вправа» вказує на спрямовану повторюваність рухової дії для вдосконалення як способу її виконання, так і самої людини.

Усвідомлене розуміння людьми явища вправління та його результативності стало причиною виникнення фізичного виховання загалом і фізичних вправ зокрема. Цьому сприяла трудова, побутова (переважно мисливство) та військова діяльність.

Багато спільного є між фізичними вправами та фізичною працею (за біомеханічними та фізіологічними механізмами). Однак між ними є і відмінності, насамперед, вони полягають у цільовій спрямованості. Дія фізичних вправ спрямована на

людину і визначається закономірностями фізичного виховання, а праця спрямована на предмет праці та його зміну і виконується у відповідності до закономірностей виробництва. Крім того, тільки системи фізичних вправ дозволяють розвивати всі органи та системи організму, а отже надають різнобічний вплив на людину, чого не можна сказати про трудові дії.

Кожна фізична вправа має форму і зміст. *Форма фізичної вправи* (від лат. forma – зовнішність, устрій) – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної фізичної вправи. Розрізняють зовнішню і внутрішню структуру. Зовнішня структура представляє собою видиму форму, що характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху; внутрішня структура – характер зв'язку процесів функціонування організму людини, їх співвідношення і характер взаємодії.

Зміст фізичної вправи складають рухові акти, що входять у фізичну вправу (рухи й операції), а також процеси, які розвертаються в функціональних системах організму людини по ходу вправи, що визначають її вплив (біомеханічні, біохімічні, фізіологічні, психологічні й інші аспекти). Отже, *рух відрізняється від фізичної вправи та відноситься як часне до загального*.

Рух представляє собою моторну (рухову) функцію організму і елемент спеціально організованої рухової дії, тобто фізичної вправи. Різноманітні рухи людині притаманні в повсякденній діяльності, в навчальній або професійній діяльності. Отже, рухи так чи інакше пов'язані з діяльністю.

Діяльність представляє собою систему дій, що поєднані однією метою. Діяльність може бути ігрова, навчально-ігрова, навчальна, навчально-трудова, трудова. Для акценту уваги на рухах використовується термін «рухова діяльність».

Рухова діяльність (моторна діяльність) – це активна форма механічної взаємодії живого організму з навколишнім

середовищем, що регулює їхні взаємини в напрямку створення і збереження необхідних умов життя.

Рухова діяльність може бути ігровою, змагальною; індивідуальною, груповою; навчальною, рекреаційною тощо. Варто зазначити, що фізичні вправи завжди зв'язані з активною руховою діяльністю людей.

3.2.1. Класифікація фізичних вправ.

Класифікація фізичних вправ – розподіл фізичних вправ на групи та підгрупи згідно спільних ознак.

Завдяки класифікації фізичних вправ можна визначати їх властивості, педагогічну спрямованість і підбирати фізичні вправи для вирішення конкретних завдань фізичного виховання. Разом із тим, кожна фізична вправа може бути представлена в різних класифікаціях тому, що вона може мати різні характерні ознаки.

Класифікація фізичних вправ:

- за ознакою систем фізичного виховання, що історично склалися;
- за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;
- за особливостями режиму роботи м'язів;
- за структурою руху;
- за механізмами енергозабезпечення;
- за потужністю роботи;
- за значенням фізичних вправ для вирішення освітніх завдань;
- за ознакою переважного прояву фізичних якостей.

1. Класифікація фізичних вправ за ознакою систем фізичного виховання, що історично склалися (за історичною ознакою) передбачає розподіл фізичних вправ на 4 групи:

- гімнастика;
- ігри;
- туризм;

- спорт.

Вона надає загальне орієнтування в характері фізичних вправ. При цьому спорт передбачає систему спортивних вправ, що є стандартизованими щодо Єдиної міжнародної спортивної класифікації та представляють предмет спеціалізації за окремими видами спорту для досягнення високих спортивних результатів. Наприклад, спортивні гімнастичні вправи, спортивні ігрові вправи, спортивні легкоатлетичні вправи та ін.

2. Класифікація фізичних вправ за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп.

Ця класифікація спирається на знання анатомії та визначає такі групи фізичних вправ:

- для м'язів рук і плечового поясу;
- м'язів шиї та тулуба;
- м'язів ніг і тазу.

Завдяки цій класифікації фізичних вправ є можливість вибірково впливати на окрему групу м'язів. У свою чергу *фізичні вправи для окремих м'язових груп підрозділяються на такі підгрупи як:*

- фізичні вправи для суглобів: плечового, ліктьового та променевозап'ястного, кульшового, колінного, гомілкового;
- фізичні вправи, що виконуються сидячи, стоячи;
- фізичні вправи без предметів і з предметами;
- індивідуальні та парні.

3. Класифікація фізичних вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

За особливостями режиму роботи м'язів виділяють:

- фізичні вправи статичного;
- фізичні вправи динамічного
- фізичні вправи комбінованого характеру.

Під час виконання статичних вправ довжина м'язів при їх напруженні залишається незмінною. Під час виконання динамічних вправ довжина м'язів змінюється (збільшується або

зменшується) при їх скороченні. При комбінованому режимі роботи вищезазначені процеси відбуваються одночасно.

4. Класифікація фізичних вправ за структурою руху.

До таких вправ відносяться:

- циклічні;
- ациклічні;
- змішані.

Циклічність – концентрація сприйняття світу як вічно повторюваних подій. Циклічні вправи передбачають повторюваність рухових дій за циклом, наприклад, біг, ходьба, веслування, плавання, їзда на велосипеді тощо. До ациклічних вправ відносяться різні види метання з місця (малого м'яча, гранати, спису тощо), штовхання ядра, гімнастичні комбінації, різні види єдиноборств та ін. До змішаних фізичних вправ відносять такі вправи, які поєднують в собі циклічні й ациклічні рухи. Наприклад, різновиди стрибків (в довжину та у висоту з розбігу, метання гранати та малого м'яча з розбігу) та ін.

5. Класифікація фізичних вправ за механізмами енергозабезпечення.

Згідно цієї кваліфікації розрізняють фізичні вправи:

- аеробні;
- анаеробні;
- аеробно-анаеробні.

Аеробними є фізичні вправи, при яких енергозабезпечення м'язової діяльності здійснюється в основному за рахунок процесів окислення при участі кисню. Анаеробними називаються фізичні вправи, коли енергозабезпечення м'язової діяльності відбувається в основному в без кисневих умовах. Аеробно-анаеробні фізичні вправи передбачають змішаний тип енергозабезпечення м'язової діяльності.

6. Класифікація фізичних вправ за потужністю роботи.

До цієї групи вправ відносяться фізичні вправи:

- максимальної потужності;
- субмаксимальної потужності;

- великої потужності;
- середньої потужності;
- малої потужності.

Частіше за все ця кваліфікація фізичних вправ використовується в фізіології та фізіології спорту.

7. Класифікація фізичних вправ за переважним проявом рухових якостей.

При цій класифікації виділяють:

- види фізичних вправ, що вимагають прояву координаційних та інших рухових здібностей в умовах строго регламентованої програми рухів;
- види фізичних вправ, що потребують переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру;
- швидко-силові види фізичних вправ, що характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль;
- види фізичних вправ, що потребують комплексного прояву рухових якостей в умовах безперервної зміни ситуацій та форм рухових дій.

Прикладами фізичних вправ, що вимагають прояву координаційних та інших рухових здібностей в умовах строго регламентованої програми рухів є гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду, стрибки на батуті та ін.

До фізичних вправ, що потребують переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру відносять: плавання, веслування, ходьба, біг, лижні гонки та ін. Фізичні вправи, що мають швидко-силові види фізичних вправ, які характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль, представлені такими видами як: метання, біг («Спринт»), піднімання штанги та ін. До видів фізичних вправ, що потребують комплексного прояву рухових якостей в умовах безперервної зміни ситуацій та форм рухових дій, відносять: спортивні ігри, бокс, боротьба тощо.

8. Класифікація фізичних вправ за значенням для вирішення освітніх завдань.

За цією класифікацією фізичні вправи розподіляють на:

- основні;
- підвідні;
- підготовчі.

Основними фізичними вправами є такі рухові дії, які представляють предмет вивчення або спортивного змагання у відповідності до навчальних програм дитячих навчальних закладів, загальноосвітніх закладів, закладів вищої освіти. Складаючи план-конспект заняття саме до них відбувається постановка завдань.

Підвідні вправи – рухові дії, що полегшують засвоєння основної вправи шляхом її часткового відтворення у спрощеній формі або цілісної імітації. Як правило вони представляють частини (фази) рухової дії або поєднання декількох рухів, що за біомеханічними характеристиками та нервово-м'язовою напругою є схожими з основною вправою, що підлягає вивченню.

Підготовчі вправи – рухові дії, що сприяють розвитку тих рухових якостей, які необхідні для вивчення основної вправи.

3.2.2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини.

Організм людини представляє собою єдину цілісну систему і тому будь-яка рухова дія надає не тільки локальний, а й загальний вплив на всі органи і системи організму, активізує і нормалізує їх роботу.

Науково доведено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють вдосконаленню всіх органів і систем організму людини і при правильному їх використанні викликають позитивні зміни в його роботі на фізіологічному, біохімічному і психологічному рівнях. Крім того, вони є

природним засобом профілактики відновлення організму після травм і захворювань. Однак, якщо не дотримуватися загальних закономірностей фізичного виховання, то це може призвести до зворотного ефекту і нашкодити організму.

Умовно всі фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини, можна класифікувати за двома групами: внутрішні та зовнішні.

До групи внутрішніх факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини, відносять такі індивідуальні особливості тих, хто займається:

- 1) вік;
- 2) стать;
- 3) стан здоров'я;
- 4) рівень фізичного розвитку;
- 5) рівень фізичного, інтелектуального, емоційного і морального розвитку.

У залежності від вищезазначених індивідуальних особливостей людини одна й та ж сама фізична вправа буде мати різний ефект впливу. Відтак, ці особливості слід враховувати при підборі фізичних вправ для окремої людини або певного контингенту осіб.

До групи зовнішніх факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини, відносяться:

- 1) метеорологічні умови;
- 2) рельєф місцевості, де проживає або тимчасово знаходиться людина;
- 3) умови побуту;
- 4) умови праці або навчання;
- 5) режим праці і відпочинку;
- 6) наявність і якість спортивного інвентаря і обладнання;
- 7) гігієнічний стан місць занять;
- 8) якість підготовки і досвід того, хто проводить фізкультурне заняття або будь-яку іншу форму занять фізичною культурою.

Останній фактор є найбільш узагальненим та обумовлює раціональність і доцільність впливу фізичних вправ, а також використання ефективних методик і технологій навчання і виховання.

Представлені вище фактори в різній степені впливатимуть на організм людини, і можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Під час підбору фізичних вправ їх також варто враховувати, що дозволить отримати найбільший позитивний ефект від занять.

3.2.3. Ефекти фізичних вправ.

Ефекти фізичних вправ – це зміни у стані організму людини, що викликаються впливом фізичних вправ на нього.

Розрізняють найближчий, слідовий і кумулятивний (накопичувальний) ефекти фізичних вправ (рис. 3.1).

Найближчий ефект фізичної вправи – це процеси, що відбуваються в організмі людини під час її виконання, а також зміни функціонального стану, що виникають наприкінці фізичної вправи, як результат її виконання.

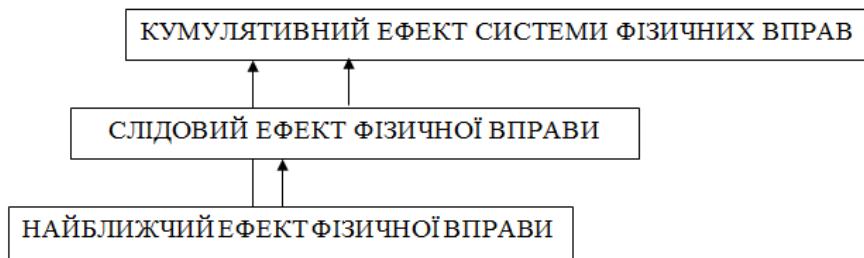


Рис. 3.1. Ефекти фізичних вправ.

Після виконання фізичних вправ в організмі людини відбуваються різні відновлювальні процеси. При цьому, за В. Волковим, у наслідок фізичного навантаження на різних етапах, що характеризують ефекти фізичних вправ, швидкість відновлення працездатності неоднакова. Вона залежить від віку тих, хто займаються, величини і характеру фізичного

навантаження, тренуваності людини, а також часу відпочинку. Так, при виконанні доволі легких вправ статичного характеру, відновлення, як правило, відбувається за декілька хвилин. Виконання фізичних вправ циклічного характеру високої інтенсивності протягом 8-10 хвилин потребує значно більше часу на відновлення (до 20-ти і більше хвилин).

Слідовий ефект фізичної вправи представляє собою відбиття впливу фізичної вправи, що залишилося після її виконання і змінюється в залежності від динаміки відновлювальних процесів.

Для вирішення поставлених завдань на одному занятті фізичною культурою ті, хто займаються, виконують багато фізичних вправ. Як наслідок цього, відбувається накладання найближчого ефекту останнього заняття на загальний слідовий ефект.

З часом досягається **кумулятивний (накопичувальний) тренувальний ефект** як результат послідовного підсумовування слідів багатьох фізичних навантажень або великого числа найближчих і слідових ефектів, що на біохімічному рівні представляє собою активізацію синтезу нуклеїнових кислот і білків.

Таким чином відбувається надвідновлення витрачених під час роботи ресурсів (зверх вихідного рівня), а внаслідок суперкомпенсації витрачених ресурсів – перехід до нового більш тренуваного стану організму, що характеризується підвищенням працездатності та фізичної підготовленості. У тому випадку, коли фізичні навантаження перевищують потенційні можливості організму людини, а використані ресурси не встигають відновитися, натупає виснаження організму і працездатність значно знижується.

Враховуючи нерівномірність динаміки відновлення працездатності людини після фізичних навантажень у часі (спочатку швидко, потім уповільнено, а в подальшому відновлення затягується і протікає хвилеподібно)

використовують різні види відпочинку між виконанням фізичних вправ або серії вправ: 1) пасивний; 2) активний; 3) змішаний.

Пасивний відпочинок характеризується відносним спокоєм і відсутністю рухової активності між виконанням фізичних вправ. **Активний відпочинок** передбачає заповнення пауз між фізичними вправами іншими низько інтенсивними фізичними вправами. **Змішаний (комбінований) відпочинок** – одночасне поєднання активного і пасивного варіантів відпочинку, що заповнюють паузи між фізичними вправами або серіями вправ чи заняттями.

Для досягнення тренувального ефекту на занятті або через серію занять варто розглянути фази відпочинку.

Розрізняють **4 фази відпочинку**:

- 1) жорсткий;
- 2) відносно повний;
- 3) екстремальний;
- 4) повний (рис. 3.2).

Щодо фаз відпочинку *розрізняють такі інтервали відпочинку як:*

- 1) жорсткий інтервал відпочинку;
- 2) відносно повний інтервал відпочинку;
- 3) екстремальний інтервал відпочинку;
- 4) повний інтервал відпочинку.



Рис. 3.2. Інтервали відпочинку при фізичних навантаженнях та їх особливості.

Жорсткий інтервал відпочинку ефективний при розвитку витривалості. Багаторазові повторення фізичних вправ, як наслідок кумулятивних впливів, викликають значну втому, що в фазі недовідновлення працездатності сприяє підвищенню витривалості.

Відносно повний інтервал відпочинку доцільно використовувати при вдосконаленні техніки фізичних вправ і розвитку силової та швидкісної витривалості. Чергування фізичних навантажень з такими інтервалами відпочинку проявляється в кумулятивному ефекті суперкомпенсації після виконання серії фізичних вправ.

Екстремальний інтервал відпочинку є ефективним при навчанні фізичних вправ і вихованні координаційних та швидкодіючих силових здібностей.

Повний інтервал відпочинку застосовується між серіями фізичних вправ для відновлення функціональних систем і енергоресурсів груп м'язів, що були задіяні при фізичному навантаженні.

Отже, при заняттях фізичними вправами необхідно використовувати науково обґрунтовані інтервали відпочинку, що дозволять не тільки якнайкраще вирішити рухове завдання, а й сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я людини.

3.2.4. Техніка фізичних вправ.

Під **технікою фізичних вправ** розуміють способи виконання рухових завдань, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно і ефективно.

Способи виконання рухових завдань можуть бути різними. Основу кожного способу виконання фізичної вправи складають сукупність взаємопов'язаних рухів (рухових операцій), що поєднані загальною метою. У загальному контексті фізичної вправи кожна рухова операція має різне значення. Виходячи з цього, *в фізичній вправі розрізняють: основу техніки, основну (визначальну, головну) ланку техніки і деталі техніки.*

Основа техніки – сукупність ланок і рис динамічної, кінематичної і ритмічної структури, необхідної для рішення рухового завдання.

Основна ланка техніки представляє собою найважливішу і вирішальну частину даного способу виконання рухового завдання.

Деталі техніки – другорядні особливості руху, що не порушують його основного механізму. Вони залежать від індивідуальних особливостей тих, хто займаються, і характеризують індивідуальну техніку кожного.

Під час навчання тим, хто займаються, необхідно спочатку добре засвоїти основи техніку, а вже потім переходити до засвоєння її деталей.

У процесі розучування фізичних вправ слід звертати увагу на *просторові* (вихідні, проміжні та кінцеві положення тіла; траєкторії руху), *часові* (тривалість і темп руху), *просторово-часові* (швидкість руху та ін.), *силові* (силу руху), *ритмічні* (ритм руху) і *якісні* (енергійність, жорсткість, різкість, плавність, хвилеподібність, м'якість, легкість та ін.) характеристики фізичних вправ. Вони можуть оцінюватися як візуально за зовнішніми проявами (наприклад, просторові й якісні характеристики), так і за допомогою апаратних методів контролю.

3.3. Природні сили природи як допоміжний засіб фізичного виховання.

Природними силами природи є сонячне випромінювання, температура повітря і води, атмосферний тиск, вологість повітря. Їх можна використовувати людині як відносно самостійний засіб оздоровлення і загартування, так додатковий (супутній) фактор при заняттях фізичною культурою, який створює сприятливі умови для занять фізичними вправами, що посилюють ефект від їх впливу.

Сприятливі умови зовнішнього середовища (сонце, повітря, вода) посилюють позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, сприяють його **загартуванню** (створенню стійкості організму людини до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища), зміцненню здоров'я; викликають у тих, хто займаються, позитивні емоції, стан бадьорості та радості.

Значні позитивні зміни у стані організму людини викликають заняття фізичними вправами, якщо вони проводяться у високогірній місцевості. При цьому відбуваються істотні позитивні зміни у складі крові, підвищуються

функціональні можливості (робота серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму; поліпшується злагодженисть роботи органів і систем організму), працездатність тощо. Отже, проведення занять фізичною культурою і спортом у високогірних умовах здійснюють значний тренувальний вплив на організм людини.

Крім того, за допомогою поєднаних зусиль з боку фізичних вправ і природних сил природи можна підвищити опір організму до перенавантаження, заколисування, вібрації та іншим неспецифічним впливам на людину.

3.4. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання.

Гігієнічні фактори (неспецифічні фактори фізичного виховання) представляють засоби особистої та суспільної гігієни: гігієна праці, побуту, харчування, одягу, відпочинку. Це перша група засобів, що забезпечують життєдіяльність людини поза занять фізичною культурою. До другої групи неспецифічних засобів відносять ті, що включені у процес фізичного виховання і використовуються для відновлення після фізичних навантажень: оптимальний режим фізичних навантажень і відпочинку, масаж, баня, ультрафіолетове випромінювання, створення сприятливих гігієнічних умов для занять фізичною культурою (гігієна місць занять, спортивного інвентарю і обладнання, правильність розподілу кратності занять у тижневому циклі) тощо. Дотримання гігієнічних норм є обов'язковим тому, що створює умови для занять фізичними вправами, підвищує ефективність їх впливу на організм людини, що в свою чергу неминуче відбивається на зростанні показників тренуваності та поліпшенні здоров'я загалом. Варто зазначити, що для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання і досягнення найбільшого ефекту, необхідним є комплексне використання фізичних вправ, природних засобів природи і гігієнічних факторів.

ЛЕКЦІЯ 4. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План.

- 4.1. Поняття «метод», «методичний прийом», «методика»; «метод навчання»; «методи навчання в фізичному вихованні», «методичний прийом навчання в фізичному вихованні», «методика навчання фізичних вправ».
- 4.2. Основні ознаки, що притаманні методам навчання в фізичному вихованні.
- 4.3. Вимоги до методів навчання в фізичному вихованні.
- 4.4. Класифікація методів навчання в фізичному вихованні.
- 4.5. Теоретичні методи навчання в фізичному вихованні.
- 4.6. Практичні методи навчання в фізичному вихованні.

4.1. Поняття «метод», «методичний прийом», «методика»; «метод навчання»; «методи навчання в фізичному вихованні», «методичний прийом навчання в фізичному вихованні», «методика навчання фізичних вправ».

Перша група понять: «метод», «методичний прийом», «метод навчання», «методика» має загальний характер; друга група понять: «метод навчання в фізичному вихованні», «методичний прийом навчання в фізичному вихованні», «методика навчання фізичних вправ» – спеціальний характер і відноситься до рухової діяльності, що здійснюється в процесі фізичного виховання.

Друга група понять при певній конкретизації є похідною від першої. Отже, в основі утворення спеціальних понять покладено загальні поняття, що з врахуванням певного спрямування набувають рис специфічності.

У науковій і науково-методичній літературі існує безліч визначень поняттю «метод». Проте всі вони загалом зводяться до того, що **метод** (грец. *metodos* – спосіб, шлях) спосіб досягнення, поставленої мети.

Метод вказує на те, яким способом може бути досягнута поставлена мета. Виходячи з дидактичного завдання й умов навчання, кожний метод реалізується завдяки методичним прийомам, що входять в його склад.

Метод навчання – спосіб впливу педагога на тих, хто навчаються, при якому можливе розв'язання широкого кола завдань.

Методи навчання в фізичному вихованні – це способи впливу педагога на тих, хто навчаються, при яких можливе розв'язання широкого кола завдань фізичного виховання (оздоровчих, освітніх, виховних). Переважно ці завдання зв'язані з руховою активністю тих, хто займаються, а саме, з засвоєнням ними фізичних вправ з метою їх фізичного вдосконалення і виховання якостей особистості.

У фізичному вихованні вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання. У роботі з людьми з особливими потребами виникає потреба у вирішенні ще й корекційних завдань. Для того, щоб зрозуміти як саме здійснюється реалізація завдань фізичного виховання, треба розглянути такі поняття, як «методичний прийом» і «методичний прийом навчання в фізичному вихованні».

Методичний прийом – це спосіб реалізації метода, що використовується для вирішення одного конкретного педагогічного завдання.

Поняття «методичний прийом» відноситься до поняття «метод» як приватне не до загального. У порівнянні з методом методичний прийом використовується на практиці набагато рідше, ніж метод. Однак, чим більшим запасом методичних прийомів володіє педагог, тим ширше діапазон застосування методу. Обсяг методичних прийомів, які використовує педагог для вирішення педагогічних завдань, визначає рівень його професійної майстерності.

Процес навчання завжди є двостороннім. У ньому приймає участь з одного боку той, хто навчає (провідна роль

педагога – показує, розповідає, пояснює, надає організаційні та методичні вказівки тощо), з іншого, – ті, хто навчаються (відома роль учнів – сприймає і засвоює інформацію, виконує завдання та ін.). У процесі навчання вирішуються різні педагогічні завдання. Для цього використовується широке коло методів і методичних прийомів навчання.

Конкретизуємо поняття «методичний прийом» щодо процесу навчання і фізичного виховання.

Методичний прийом навчання в фізичному вихованні – є спосіб реалізації метода, що використовується для вирішення одного конкретного педагогічного завдання фізичного виховання, тобто спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації, що має відношення до фізичного виховання.

Наприклад, якщо при навчанні перекиду вперед із положення упору присівши учню не вдається відштовхнутися одночасно двома ногами від підлоги, то йому пропонується затиснути між стопами зошит або м'яч і виконати цю фізичну вправу декілька разів, утримуючи предмет протягом її виконання. Таким чином, завдяки цьому методичному прийому вдається усунути конкретну помилку і вирішити завдання правильного засвоєння вищезазначеної вправи.

Термін «**методика**» розглядається як сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. Вона передбачає певну послідовність дій, що забезпечують вирішення конкретного завдання або цілої низки різних завдань. Відповідно до цього поняття «методика навчання фізичних вправ» розуміється як у вузькому, так і у широкому сенсі.

У вузькому сенсі «методика навчання фізичних вправ» представляє сукупність методів, що забезпечують успішність опанування окремою фізичною вправою.

Наприклад, методика навчання стрибку в довжину з місця, методика навчання перекиду вперед, методика навчання

бігу на 100 м, методика навчання подачі м'яча знизу у волейболі тощо.

У широкому сенсі **методика навчання фізичних вправ** – це сукупність методів, методичних прийомів і форм організації занять фізичного виховання.

Наприклад, методика фізичного виховання з дітьми раннього віку, переддошкільного віку, з дошкільниками, школярами різних ланок навчання, студентами, дорослим населенням, людьми з особливими потребами та ін.

У фізичному вихованні методика навчання фізичних вправ повинна мати певну послідовність дій (алгоритм дій), що дозволяє досягнути вирішення певного завдання навчання. Вона реалізується у такій послідовності:

- 1) вибір і постановка завдання навчання;
- 2) підбір фізичних вправ для реалізації завдання;
- 3) визначення способу (-ів) виконання фізичної вправи;
- 4) визначення навантаження (кількість підходів, кількість повторень);
- 5) визначення кількості занять на засвоєння фізичної вправи;
- 6) визначення пауз відпочинку.

4.2. Основні ознаки, що притаманні методам навчання в фізичному вихованні.

До основних ознак, що притаманні методам навчання в фізичному вихованні, відносяться такі:

- 1) метод завжди призначений для впливу на тих, хто займаються, і тому для досягнення успіху необхідно мати якомога повну інформацію про цей контингент (вік, стать, рівень фізичної підготовленості тих, хто займаються, рівень їхнього фізичного розвитку та ін.), а також про хід змін, що відбуваються під впливом фізичних вправ;

- 2) метод передбачає усвідомлену мету і завжди є доцільним, що характеризується плановою діяльністю і плановою реалізацією способу діяльності;
- 3) метод має свій предметний зміст і включає в себе інструмент, необхідний для досягнення мети;
- 4) у методах об'єктивно відбиваються закономірності навчання, виховання, оздоровлення і розвитку особистості;
- 5) використання методу обов'язково повинно привести до досягнення мети (наміченого результату).

4.3. Вимоги до методів навчання в фізичному вихованні.

Доцільність застосування будь-якого методу навчання в фізичному вихованні в кожному конкретному випадку забезпечується дотриманням ряду вимог, що пред'являються до їх вибору.

Вимоги до вибору методів навчання в фізичному вихованні:

- 1) *наукова обґрунтованість методу*, що забезпечує вирішення завдань фізичного виховання та відповідних до них освітнього, виховного та оздоровчого ефектів від занять фізичними вправами;
- 2) *відповідність принципам навчання* (метод навчання повинен спиратися на реалізацію системи відповідних принципів, які реалізуються через систему методів навчання);
- 3) *відповідність поставленому завданню навчання* (тільки правильно і конкретно поставлене завдання навчання дозволяє підібрати ефективні методи навчання);
- 4) *відповідність специфіці навчального матеріалу* (методи навчання використовуються для всіх фізичних вправ, проте кожна фізична вправа вимагає специфічних способів навчання);
- 5) *забезпечення характеру навчання, що виховує* (під час реалізації методів навчання на практиці необхідно приділяти

увагу вихованню пізнавальної активності, а не тільки забезпечувати ефективність самого процесу навчання);

б) *відповідність індивідуальній і груповій підготовленості тих, хто займаються* (методи навчання необхідно підбирати у відповідності до вікових закономірностей психофізичного розвитку тих, хто займаються);

7) *відповідність індивідуальним особливостям і можливостям того, хто проводить заняття* (чим більшою кількістю методів і методичних прийомів навчання володіє педагог, тим кращим буде результат навчання, однак виходячи із вікових особливостей розвитку вчителя та його досвіду у використанні тих, чи інших методів навчання, можливе використання комплексу методів навчання, якими він краще володіє на момент проведення конкретного заняття);

8) *відповідність умовам проведення фізкультурних занять* (підбирати методи навчання в залежності від наявності кількості спортивного обладнання й інвентарю, розмірів спортивного майданчику, акустичних властивостей залу тощо);

9) *різноманітність методів* (чим більша різноманітність методів використовується в процесі навчання фізичних вправ, тим кращий результат в навчанні тому, що вдається до навчання підійти з різних боків і урізноманітнити сам процес навчання);

10) *результативність методу навчання* (визначається тим, наскільки міцно ті, хто займаються, опанували навчальний матеріал і одночасно з цим отримали оздоровчий та виховний ефект від занять фізичними вправами).

4.4. Класифікація методів навчання в фізичному вихованні.

Значення класифікації методів навчання в фізичному вихованні полягає в тому, що вона дозволяє педагогу оцінити подібність і одночасно відмінність способів викладання навчального матеріалу та його засвоєння тими, хто займаються.

У фізичному вихованні існує декілька класифікацій методів навчання. Вони з різних боків розкривають процес навчання.

Згідно класифікації за способом отримання знань і вмінь, всі методи навчання діляться на 3 групи:

- 1) методи наочного сприйняття;
- 2) методи використання слова;
- 3) практичні методи.

Ознайомлення з руховою дією в процесі навчання відбувається завдяки активній участі різних аналізаторів організму людини. При цьому в роботі приймають участь обидві сигнальні системи.

Особливого значення на початку розучування рухів мають зоровий і слуховий аналізатори; руховий відіграє незначну роль. Саме тому на початковому етапі розучування рухових дій набувають широкого використання наочні та словесні методи. За мірою засвоєння рухової дії, підвищується роль рухового аналізатора, а зорового і слухового аналізаторів знижується. Відтак, роль практичних методів навчання також зростає, а наочних і словесних методів спадає.

За іншою класифікацією методи навчання розділяються на 3 групи за завданнями, що ставляться:

- 1) методи, що спрямовані на оволодіння знаннями;
- 2) методи, що сприяють оволодіння руховими вміннями та навичками;
- 3) методи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей (Ю. Ф. Курамшин).

Перша група методів спрямована на засвоєння теоретичних відомостей щодо техніки виконання фізичних вправ: наочні та словесні. Методи, що відносяться до цієї групи, дозволяють вирішувати завдання з формування знань, що мають відношення до фізичних вправ.

Друга група методів має практичний характер і покликана вирішувати завдання формування вмінь і навичок.

Третя група методів також має практичний характер і націлена на вирішення завдання з розвитку фізичних якостей.

Наступна класифікація передбачає розподіл методів навчання на 2 групи за формою засвоєння навчального матеріалу:

- 1) теоретичні;
- 2) практичні.

До теоретичних методів навчання відносяться наочні та словесні (вербальні) методи. Вони передбачають озброєння тих, хто навчаються, теоретичними відомостями щодо техніки виконання різних фізичних вправ, розвитку рухових якостей: швидкості, спритності або координаційних здібностей, сили, гнучкості, витривалості; забезпечують організацію занять тощо. Засвоєння інформації про фізичні вправи відбувається через формування знань, що сприяє більш успішному їх опануванню.

До практичних методів навчання відносяться методи формування вмінь і навичок та методи розвитку рухових якостей.

Засвоєння фізичних вправ відбувається через формування вмінь і навичок, які потребують певного розвитку рухових якостей тих, хто займаються (І.М. Ляхова) (рис.4.1).

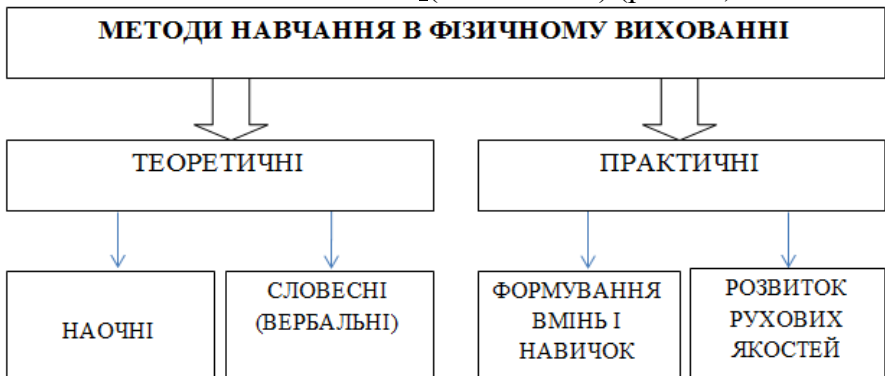


Рис. 4.1. Класифікація методів навчання в фізичному вихованні.

Згідно теорії керування засвоєнням знань, формуванням рухів і понять П. Я. Гальперіна зусилля того, хто навчає на початковому етапі навчання повинні спрямовуватися не на «постановку рухів» (формування виконавчої частини дій), а на керівництво формуванням орієнтовної основи рухових дій (ООРД), що визначає їх виконання.

За мірою засвоєння рухових дій у процесі використання практичних методів навчання значну увагу необхідно приділяти виконавчій частині рухових дій (ВЧРД) і контрольнокоректувальній частині рухових дій (ККЧРД). При цьому значна увага звертається на безпосередній процес виконання рухових дій і виправлення помилок, що під час нього виникають.

Таким чином, при навчанні рухових дій необхідно сформувати у тих, хто займається фізичними вправами, уявлення про них, на основі використання теоретичних (наочних, словесних) і практичних методів навчання. Вирішення цього завдання буде успішним, коли паралельно з процесом навчання відбуватиметься розвиток рухових якостей.

Кожна група методів представлена їх різновидами. Частота використання різних методів навчання в педагогічній діяльності різна і залежить від постановки завдання, його складності, етапу навчання рухової дії тощо. До найчастіше використовуваних методів навчання відносяться: команда, пояснення, показ, підрахунок оцінка; до найменш використовуваних – метод демонстрації, світлолідерів, зарисовок.

4.5. Теоретичні методи навчання в фізичному вихованні.

До теоретичних методів навчання в фізичному вихованні відносяться: наочні та словесні методи.

Групу наочних методів навчання в фізичному вихованні представляють способи, що спираються на зорове (перегляд рухової дії) і слухове сприйняття рухової дії (темпу і ритму її виконання), яка виконується. Вони значно підвищують інтерес

тих, хто займаються, забезпечують більш швидке, правильне та міцне засвоєння інформації, що надходить до них через зоровий і слуховий аналізатори, та сприяють значному розширенню орієнтовної основи рухових дій для її наступного відтворення.

Живе спостереження – одна із сходинок формування образу рухової дії, що вивчається. Зоровий образ розглядається як відбиття у свідомості тих, хто займається, зовнішньої форми рухів. Народна мудрість, що віщає: «Краще 1 раз побачити, чим 100 разів почути», має під собою вагому основу і вказує на провідну роль зорового аналізатора на початковому етапі навчання рухової дії.

Використання групи наочних методів навчання рухових дій залежить від етапу їх навчання і завдань, які ставляться на занятті, а також віку тих, хто займаються. Найчастіше вони використовуються на перших етапах навчання при вирішенні завдань «ознайомити з технікою будь-якої фізичної вправи» або «учити їй». Виходячи з того, що у дітей розвинута здатність до наслідування, наочні методи навчання широко застосовуються в роботі з дітьми. Причому, чим менше діти, тим більший акцент на методи показу варто робити.

За класифікацією до основних наочних методів навчання відносять: показ рухової дії, демонстрацію наочних матеріалів, звукову і світлову сигналізацію (рис. 4.2).

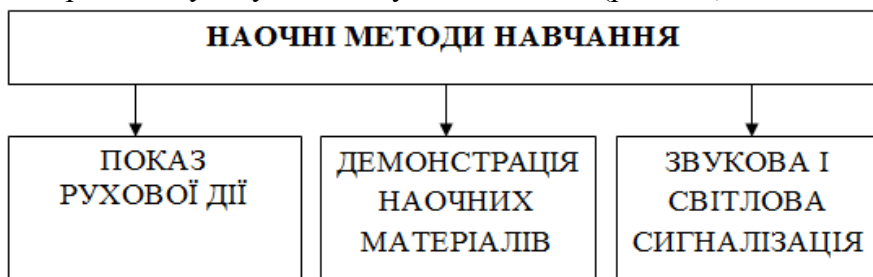


Рис. 4.2. Класифікація наочних методів навчання.

Показ рухової дії – один із найбільш часто використовуваних методів навчання, в основі якого лежить наслідування. Його ефективність залежить від багатьох факторів: інтересу до рухової дії, що унаслідуються і бажання це робити; здатності того, хто навчається руховим діям, до їх аналізу після безпосереднього перегляду; рівня знань і повноти уявлення про наслідувану рухову дію, а також від наявності якісного контролю і самоконтролю за наслідуванням. Отже, як видно з представленого вище, ефективність наслідування залежить від віку того, хто займається і рівня його психофізичної готовності.

Показ рухових дій може бути безпосереднім і опосередкованим. **Безпосередній показ** – це показ рухової дії тим, хто проводить заняття або найкращим із тих, хто займаються. Він повинен бути виконаний технічно правильно (ідеально або майже ідеально).

До різновидів безпосереднього показу відносяться: дзеркальний, лицьовий, боковий, спиною, імітаційний (рис. 4.3).

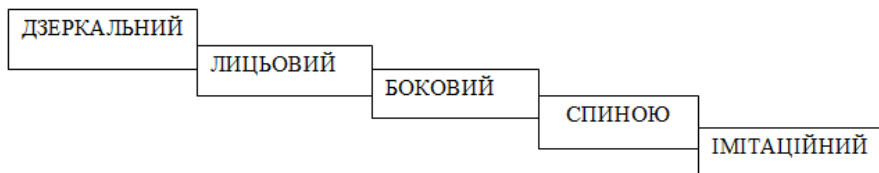


Рис. 4.3. Різновиди безпосереднього показу фізичних вправ.

Дзеркальний показ педагогу варто використовувати при проведенні простих загальнорозвивальних вправ у підготовчій частині заняття з метою виявлення наявних помилок у тих, хто ці вправи виконує, а також тоді, коли через малу площу залу і велику кількість тих, хто займаються, можливе їхнє зіштовхування або порушення дисципліни. Недоцільним є використання дзеркального показу під час виконання

складнокоординаційних вправ, що призводить до зайвої напруги та втрати легкості виконання рухової дії тими, хто займаються.

Лицьовий показ варто застосовувати, якщо рухи будь-якою частиною тіла виконуються вбік (вправо або вліво).

Боковий показ доцільно використовувати, якщо рухи будь-якою частиною тіла виконуються вперед або назад, що дозволяє тим, хто займаються, дивлячись на педагога, краще роздивитися техніку виконання будь-якої рухової дії.

Показ спиною застосовується в процесі навчання рідко і тільки в тих випадках, коли треба розучити складнокоординаційні рухи ногами або поєднання складнокоординаційних рухів, що виконуються ногами і руками одночасно. Цей вид показу не повинен бути тривалим (не більше 15-20 с). Виключення складає той випадок, коли вправа виконується перед дзеркальною стінкою і педагог може одночасно бачити всіх, хто займаються, та при необхідності робити зауваження щодо виконання рухових дій і відносно дисципліни.

Імітаційний показ повинен мати місце тоді, коли рухова дія є доволі складною для виконання. Він використовується, як правило, на етапі поглибленого вивчення рухової дії (деталізованого розучування рухової дії) і дозволяє її зімітувати для її аналогічного відтворення тими, хто займаються, (для правильного виконання ними імітаційних вправ).

Вимоги до показу рухових дій:

- безпосередній показ рухової дії можливо проводити як педагогом, так і кращим із тих, хто займаються;
- безпосередній показ рухової дії повинен бути ідеальним і повністю відтворювати форму рухової дії за просторовими, динамічними та силовими характеристиками; недбалий або неточний показ є неприпустимим;
- показ рухової дії кращим із тих, хто займається, доцільно проводити тоді, коли: 1) педагог не може виконати

рухову дію за станом здоров'я; 2) при знаходженні у незручному положенні для пояснення техніки виконання рухової дії;

- показ повинен завжди поєднуватися зі словесними методами навчання;

- показ повинен відповідати завданням навчання та надавати тим, хто займаються, цілісне уявлення про виконання рухової дії.

Опосередкований показ – здійснюється через наочність і має назву **демонстрація наочних матеріалів**: рисунків, схем пересувань, графічних зображень, плакатів, світлин, рапідної зйомки (кінозйомки рухових дій з підвищеною частотою), відеоматеріалів тощо (рис. 4.4). Крім того, для полегшення процесу навчання рухових дій інколи використовуються допоміжний спортивний інвентар і обладнання, що розглядаються як *предметні орієнтири*: прапорці, щити з розміткою, ляльки та ін. Демонстрація наочних матеріалів дозволяє звернути увагу тих, хто займаються, на ті елементи в зображенні рухових дій, що є провідними для вирішення завдань навчання, акцентуючи увагу на послідовній зміні їх фаз або окремих статичних положень. Вона створює додаткові можливості для сприйняття рухової дії за допомогою наочності (за необхідністю дозволяє зосередити увагу тих, хто займаються, на фіксації деяких положень і послідовності фаз рухів), що робить процес навчання більш продуктивним.

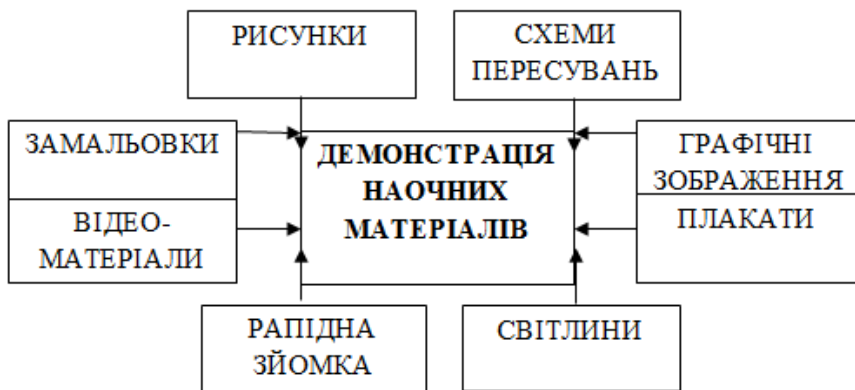


Рис. 4.4. Різновиди демонстрації наочних матеріалів.

Так, *демонстрація рисунків* і схем пересувань педагогом зосереджує увагу тих, хто займаються, на зміні послідовних фаз рухових дій, а також рухових завдань і способів пересувань відповідно. Зображення їх крейдою на дошці дозволяє педагогу проводити оперативний контроль за правильністю виконання рухових завдань.

Графічні зображення рухових дій, плакати та світлини дозволяють звернути увагу тих, хто займаються, на окремих фазах техніки виконання рухових дій, що інколи неможливо при безпосередньому показі деяких із них, особливо якщо рухові дії виконуються доволі швидко. Із цих наочних методів навчання у залежності від вікового розвитку тих, хто займаються, обираються найбільш доцільні.

Рapidна зйомка (зйомка з підвищеною частотою кадрів) і відеозйомка (її можна зупинити в будь-який момент), спрямовані на створення загальної уяви про будь-яку рухову дію у тих, хто займаються, сприяють пошаговому її відтворенню, а отже дозволяють зосередитися на основі та деталях техніки її виконання.

Замальовки рухових дій тими, хто навчаються, дозволяють педагогу отримати зворотній зв'язок і виявити помилки та незрозумілості щодо техніки виконання рухових дій.

Звукова і світлова сигналізація сприяють активізації слухового та зорового аналізаторів і є важливими слуховими та зоровими орієнтирами для початку і закінчення рухової дії. Завдяки їм задається напрямок, темп, ритм і амплітуда рухових дій. Наприклад, застосування електросекундоміру, який задає певний темпо-ритм рухам, електромішені, що дозволяє оперативно отримати результат точності виконання рухових дій, тощо.

Групу словесних методів навчання в фізичному вихованні представляють методи, що спрямовані на передачу педагогом спеціальної інформації через слово (щодо техніки виконання рухових дій та їх корекції, способів їх виконання, організації тих, хто займаються та ін.) та її оброблення і засвоєння тими, хто навчається.

Слово виконує в процесі навчання сенсову й емоційну функції. Сенсова функція слова забезпечує зміст навчального матеріалу, що вивчається. Через слово педагог управляє процесом навчання, організує його, при необхідності робить зауваження по дисципліні, а також аналізує, синтезує й оцінює результати навчання. Це досягається завдяки частіше усному (усні інформаційні повідомлення) та рідше писемному мовленню (писемні інформаційні повідомлення у формі навчальних карток).

Мовлення педагога повинно бути доступним, точним, коротким. Воно активізує весь процес навчання, сприяє формуванню усвідомленого виконання рухових дій тими, хто займаються, на етапі поглибленого (деталізованого) їх розучування. Мовленнєвий матеріал повинен органічно вписуватися в процес навчання тих, хто займається. Однак, рухова діяльність на заняттях фізичної культури повинна бути провідною щодо мовленнєвої діяльності. Зловживання словесними методами навчання призводить до значного зниження моторної щільності таких занять, що неминуче позначається на невиконанні завдань практичного спрямування.

Емоційна функція слова полягає в посиленні значення слів, що допомагає зрозуміти їх сенс. Вона сприяє рішенням освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Важливу роль в цьому грає грамотність і логічність побудови фраз, чіткість вимови слів, інтонація, а іноді навіть міміка й жестикуляція.

До словесних методів навчання в фізичному вихованні відносяться:

пояснення, розповідь, описання, бесіда, розбір, інструктування, обговорення, завдання, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, підрахунок, зауваження, самонакази (рис 4.5).

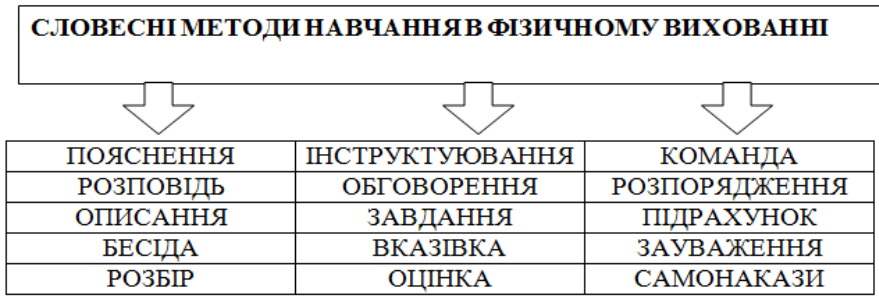


Рис. 4.5. Різновиди словесних методів навчання в фізичному вихованні.

Пояснення – спосіб розкрити нові знання та виявити відношення між різними явищами. Воно дає відповідь «Чому?» і «Як?» треба робити так, а не інакше. Пояснення застосовується з метою розвитку усвідомленого відношення до діяльності та закладає основу техніки рухових дій.

Розповідь – розповідна форма викладення матеріалу. На фізкультурних заняттях переважно використовується під час організації ігрової діяльності (рухливих і спортивних ігор).

Описання – тип мовлення, при якому перелічуються постійні або тимчасові ознаки будь-чого. Воно розглядається як спосіб створення у тих, хто навчаються, уявлення про рухову дію. При цьому зазначається, на що саме треба звернути увагу

при виконанні рухової дії, на які її особливості варто зосередити увагу.

Бесіда – спосіб спілкування людей, при якому один другому передає словесні повідомлення. Вона передбачає обмін думками і почуттями, дозволяє уточнити та краще зрозуміти поставлені завдання. Проводиться у формі запитань-відповідей.

Розбір – різновид бесіди, що передбачає аналіз чого-небудь. Наприклад, аналіз помилок, які виникли при виконанні рухових дій, причин їх виникнення, результатів спортивних змагань та ін. Він може проводитися як самим педагогом (односторонній розбір), так і педагогом разом із тими, хто навчається (двосторонній розбір – колективний), що значно підвищує ефективність процесу навчання рухових дій. Його особливістю є те, що він, як правило, проводиться вже після виконання рухової дії на відміну від бесіди.

Інструктування – форма освітньої діяльності педагога, що характеризується специфічним поєднанням різних методів і методичних прийомів навчання рухових дій. Основним дидактичним завданням інструктування є формування орієнтовної основи рухової дії – повної та розгорнутої уяви про завдання навчального процесу, умови, способи й особливості його здійснення для отримання необхідних результатів. Воно повинно бути для тих, хто займається, чітким, зрозумілим, доступним, образним, лаконічним, грамотним щодо техніки виконання рухових дій, відбивати способи проведення самоконтролю і техніки безпеки.

Інструктування може зачіпати як техніку виконання фізичних вправ, так і техніку безпеки на заняттях, що передбачають рухову активність, або вивчення правил спортивних чи рухових ігор.

Обговорення – вивчення якого-небудь предмету до того, як прийняти рішення або дію. Обговорювати – це зважувати всі за і проти, причому до того як рухова дія буде виконана.

Завдання – постановка задачі в загальному вигляді напочатку будь-якої форми занять фізичним вихованням і часних конкретних задач по ходу її проведення.

Вказівка – акцентування уваги на необхідності виконання завдання організаційного або методичного плану. Наприклад, організаційні вказівки, методичні вказівки. При вказівці ті, хто займаються, від педагога отримують точну орієнтацію в способах вирішення завдань або методичних прийомах виправлення помилки без їх обґрунтування. Як правило вказівки мають загальний характер (рідше – індивідуальний) і використовуються до виконання рухової дії або її організації (рідше – за ходом її виконання).

Оцінка – результат аналізу виконання рухової дії. Вона здійснюється педагогом або тими, хто займаються, і може бути загальною, тобто мати відношення до всіх, або індивідуальною – конкретною для когось із тих, хто займаються. Приклади загальної оцінки: «правильно», «неправильно», «доре», «погано»; індивідуальної оцінки – «Миколо, молодець!», «Дмитрику, добре!», «Тетяно, дуже погано!». При негативній оцінці обов'язково треба указати на те, що саме виконано неправильно і що варто робити, щоб це змінити. Індивідуальна оцінка може бути в балах.

Команда – наказ для негайного виконання рухової дії. *Команди можуть бути стройовими* і використовуватися для акцентування уваги, виконання стройових вправ, переміщення та розміщення тих, хто займаються), *спеціальними* (стартові, суддівські та ін.). Наприклад, стройові команди: «В одну шеренгу ставай!», «Рівняйся!» «Струнко!», «Направо!», «Наліво в обхід кроком – Руш!», «У колону по 3 наліво – Марш!». Спеціальні команди «На старт!», «Увага!», «Руш!». У роботі з дітьми молодшого шкільного віку команди використовуються рідко; а до 6 років команди, як правило, не використовуються. Натомість широкого застосування набувають розпорядження.

Розпорядження – одна із форм наказу, що подається і виконується в довільній формі. Частіше за все розпорядження використовується для переміщення на майданчику або в спортивному залі тих, хто займаються, для взяття чи складання спортивного інвентарю, розміщення спортивного обладнання, а також для усунення порушень дисципліни. Наприклад, «За ходом руху візьміть спортивний інвентар!», «Станьте в коло і візьміться за руки!», «Перейдіть до наступного місця занять!». Розпорядження для усунення проблем із дисципліною – «Розмови відставити!», «Сміх відставити!».

Підрахунок – форма вираження завдання, завдяки якій задається необхідний темп виконання рухових дій. Темп виконання рухових дій може змінюватися і бути повільним, середнім або швидким. Для цього використовується голос з застосуванням рахунку «Раз-два-три-чотири!», звуків «Хоп-хоп!» або їх поєднання з плесканням у долоні або зі звуками свистка.

Зауваження – схвалення або несхвалення будь-яких дій педагогом, що виражаються в *методичних зауваженнях загального й індивідуального характеру*. Зауваження здійснюються за ходом виконання рухових дій або після їх виконання. Наприклад, загальні зауваження – «стрибати вище», «ноги в колінних суглобах не згинати», «нахилятися нижче»; індивідуальні зауваження – «Оленко, нахиляйся нижче!», «Петрику, виконуй рухові дії швидше!», «Світлано, підійми підборіддя в нахилі прогнувшись!» тощо.

Самонаказ – спосіб впливу на власну свідомість, що дозволяє контролювати техніку виконання рухових дій або проявляти силу-волю при їх виконанні. Частіше за все використовуються як внутрішнє мовлення, що посилює контроль за технікою виконання рухових дій на етапах їх початкового та поглибленого розучування.

4.6. Практичні методи навчання в фізичному вихованні.

Практичні методи навчання в фізичному вихованні засновані на активній руховій діяльності.

Вони розділяються на 2 групи:

- 1) методи навчання, що спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками;
- 2) методи навчання, що спрямовані на розвиток фізичних якостей.

До першої групи практичних методів навчання в фізичному вихованні, що спрямовані на формування вмінь і навичок, відносяться: цілісний метод, метод розучування по частинах; примусово-полегшувального розучування; суворо регламентованої вправи, частково регламентованої вправи; ігровий і змагальний (рис. 4.6).

Цілісний метод навчання руховим діям спрямований на їх засвоєння у вигляді кінцевого завдання навчання. Цей метод може використовуватися на будь-якому етапі навчання рухової дії. Цілісний метод навчання руховим діям заснований на цілісному інтегральному підході та застосовується у випадках, коли:

- 1) рухова дія, що вивчається, є координаційно простою;
- 2) хороша підготовка тих, хто займається, і тоді розучування рухової дії по частинах є педагогічно невиправданим;
- 3) на етапі закріплення і вдосконалення рухової дії, коли її частини (фази дії), що були розучені окремо, необхідно поєднати в одну завершальну рухову дію;
- 4) погана методична підготовка педагога не дозволяє йому грамотно розчленяти рухові дії та створювати систему із підвідних вправ, яка сприяє їх кращому засвоєнню.

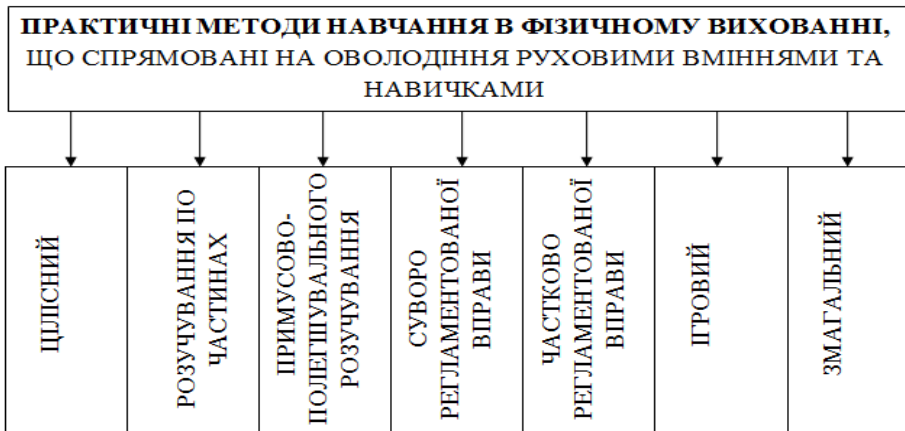


Рис. 4.6. Різновиди практичних методів навчання в фізичному вихованні, що спрямовані на оволодіння вміннями і навичками.

Метод розучування по частинах передбачає розучування окремих частин рухової дії з наступним поєднанням її в цілісну рухову дію. Він заснований на аналітичному (вибірковому) підході. Розчленування основної рухової дії на окремі частини не повинно бути самоціллю, а тільки сприяти полегшенню опанування основної рухової дії тим, хто навчається. До окремих частин основної рухової дії підбираються підвідні вправи, що схожі на неї за структурою і характером нервово-м'язової напруги.

Переваги методу розучування по частинах:

- 1) є незамінним при навчанні складним (складнокоординаційним) руховим діям;
- 2) дозволяє впливати на окремі м'язи та суглоби;
- 3) полегшує процес засвоєння рухової дії, що вивчається;
- 4) дозволяє уникнути травм під час засвоєння рухових дій;
- 5) конкретизує процес навчання рухових дій;

- б) збагачує руховий досвід за рахунок використання різноманітних підвідних вправ;
- 7) значно урізноманітнює рухову активність тих, хто займаються, на фізкультурних заняттях;
- 8) швидко відновлює навички, що були втрачені з часом.

При навчанні рухової дії по частинах необхідно дотримання таких правил:

- 1) чим менший досвід тих, хто навчається конкретній руховій дії, тим більш виправданого розчленування вона потребуватиме, а отже тим більшої кількості підвідних вправ процес її навчання вимагатиме;
- 2) враховувати умови навчання;
- 3) розчленування основної рухової дії по частинах не повинно змінювати її структуру.

Метод примусово-полегшувального розучування – один із варіантів цілісного методу, що передбачає використання технічних пристроїв (тренажерів) із метою полегшення засвоєння основної рухової дії. Він забезпечує її відтворення в штучно створених умовах. Завдяки упорядкуванню між м'язової координації протягом всього періоду навчання руховій дії та її виконання по ритмічності та швидкості відповідно до основної рухової дії створюються умови, при яких виключається перенавчання. Найчастіше цей метод навчання використовується в спорті під час навчання спортсменів високого класу складним рухови діям. Наприклад, підвіска, що фіксує (в гімнастиці) або стабілізує (в легкій атлетиці при штовханні ядра). Набагато рідше метод примусово-полегшувального розучування застосовується в масовій фізичній культурі.

Методи суворо регламентованої вправи передбачають багатократне повторення рухових дій при суворій регламентації програми рухів (склад рухів, порядок їх повторення, зв'язки рухів), величини навантаження, чергування їх виконання і відпочинку.

Отже, при використанні цих методів діяльність тих, хто займається, організується і регулюється з можливо повною регламентацією.

До методів суворо регламентованої справи відносяться: метод цілісно-конструктивної справи та метод «пов'язаного» впливу. Ці методи навчання надають можливість вибіркового впливу на окремі рухи, послідовно формуючи з них необхідні рухові дії, або на окремі рухові якості. Дозування навантаження при застосуванні методів суворо регламентованої справи може бути виражене у хвилинах, секундах, кількості повторень рухових дій або їх частин (разів), кількості кіл.

Методи частково регламентованої справи припускають відносно вільний вибір рухових дій тими, хто займаються, для рішення завдання, що поставлене. Вони сприяють вдосконаленню рухових дій і тому частіше за все застосовуються на етапі їх закріплення і вдосконалення.

Ігровий метод – один із методів частково регламентованої справи, що розглядає гру як своєрідну модель елементів життя, яка відтворює поведінку людини в межах задалегідь визначених умовностей.

Ігровий метод головним чином використовується в трьох напрямках:

- 1) для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах;
- 2) розвитку морально-вольових якостей таких як: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, винахідливість, кмітливість;
- 3) розвитку рухових якостей і різних форм їх прояву.

Характерними рисами ігрового методу є:

- 1) самостійний вибір складу і стратегії рухів тих, хто займаються;
- 2) підвищені вимоги до винахідливості, спритності та ініціативності тих, хто займаються;
- 3) сюжетна організація;

- 4) підвищена емоційність і виражене суперництво;
- 5) часта мінливість умов ведення боротьби;
- 6) комплексний характер діяльності;
- 7) різноманітність способів досягнення мети;
- 8) високі вимоги до творчої ініціативи в рухових діях;
- 9) моделювання міжособистісних і міжгрупових відносин;
- 10) ймовірнісне програмування рухових дій;
- 11) обмежені можливості точного дозування фізичного навантаження.

Змагальний метод володіє всіма ознаками змагання, однак має більш широке застосування. На відміну від ігрового методу, процес навчання при використанні змагального методу не має сюжету.

Характерними рисами змагального методу є:

- 1) зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість;
- 2) уніфікація предмету змагання, порядку боротьби за перемогу, способів оцінювання досягнень.

Змагальний метод використовується в таких напрямках:

- 1) комплексне вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах;
- 2) забезпечення максимального фізичного навантаження;
- 3) стимулювання максимального прояву морально-вольових і рухових якостей в ускладнених умовах;
- 4) виявляти та оцінювати якість опанування рухової дії;
- 5) виявляти та оцінювати якість прояву морально-вольових і рухових якостей в ускладнених умовах.

До змагальних методів відносяться спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, настільний теніс та ін.), естафети.

До другої групи практичних методів навчання, що спрямовані на розвиток фізичних якостей, відносяться:

- 1) повторний;
- 2) безперервний;
- 3) інтервальний;
- 4) колового тренування.

Характеристика цим методам навчання надана в 8-ій лекції на тему: «Методика виховання фізичних якостей».

ЛЕКЦІЯ 5. ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ.

План.

- 5.1. Поняття «навчання в фізичному вихованні», «навчання рухових дій» та їх співвідношення.
- 5.2. Фізіологічні механізми управління руховими діями як основа для їх навчання.
- 5.3. Завдання і особливості навчання рухових дій.
- 5.4. Етапи навчання рухових дій.
 - 5.4.1. Етап початкового розучування рухових дій.
 - 5.4.2. Етап поглибленого (деталізованого) розучування рухових дій.
 - 5.4.3. Етап закріплення і вдосконалення рухових дій.
- 5.5. Можливі помилки при виконанні рухових дій і шляхи їх усунення у процесі навчання.
- 5.6. Рівні опанування рухової дії, що вивчається.
 - 5.6.1. Рухове вміння. Визначення, значення, основні ознаки.
 - 5.6.2. Рухова навичка. Визначення, значення, основні ознаки.
 - 5.6.3. Основні закони формування рухової навички.
 - 5.6.4. Рухове вміння вищого порядку. Визначення, значення, основні ознаки.

5.1. Поняття «навчання в фізичному вихованні», «навчання рухових дій» та їх співвідношення.

В основі навчання в фізичному вихованні покладена активна рухова діяльність тих, хто навчаються. Процес навчання будується на основі основних закономірностей формування рухових умінь і навичок.

Навчання в фізичному вихованні – організований процес передачі та засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, що спрямовані на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Навчання рухових дій (фізичним вправам) є складовою навчання в фізичному вихованні. Цей термін використовується, коли мається на увазі одна рухова дія і супутні йому теоретичні відомості.

Навчання рухових дій (фізичних вправ) – педагогічний процес, що спрямований на вирішення вузьких завдань, що пов'язані з засвоєнням системи спеціальних знань, яка безпосередньо зв'язана з діями, що вивчаються.

При навчанні рухових дій тих, хто займаються, спираються на раніше отриманий досвід і знання, що знову здобуваються.

Навчання рухових дій – комплексний педагогічний процес. Під час його реалізації отримуються знання, формуються рухові вміння і навички, розвиваються рухові якості. Для цього в процесі фізичного виховання використовуються широке коло його засобів, методів і методичних прийомів.

5.2. Фізіологічні механізми управління руховими діями як основа для їх навчання.

Наукові дослідження в галузі медицини і фізіології (теорія умовних рефлексів І.М Сеченова і І.П. Павлова) заклали фундамент для проведення наукових досліджень у галузі фізичного виховання і пояснення механізмів управління руховими діями. Розуміння фізіологічних механізмів управління руховими діями є необхідним, тому що саме вони складають основу процесу їх навчання.

На базі теорії умовних рефлексів і виділення *програмного і колового механізмів управління руховими діями*, О.М. Крестовніковим була закладена теорія формування рухової навички в фізичному вихованні. Завдяки цьому вченому вдалося виділити особливості навчання простих рухів, втім йому так і не вдалося пояснити механізми засвоєння рухів, що потребують оперативної корекції.

Використовуючи провідні ідеї представлених вище науковців радянський фізіолог і педагог М.О. Бернштейн відкрив фундаментальні явища в управлінні рухами, наприклад, сенсорні корекції, що отримали назву «зворотні зв'язки» і розкрив їх закономірності. Вченим було науково доведено, що в управлінні рухами приймає участь рухова, вестибулярна, зорова, слухова, тактильна та інші сенсорні системи. Сигнали, що йдуть від різних органів відчуттів, у результаті аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку створюють єдиний комплексний аналізатор – «сенсорні синтези», а отже, людина може їх сприймати одночасно.

На основі цього *М.О. Бернштейном* було створено *теорію побудови рухів і теорію біологічної активності*, що знайшла відбиття в його науковій праці «Нарис про фізіологію рухів, фізіологію активності». Згідно його відкриття, *будь-яка рухова дія реалізується за багаторівневою (п'ятирівневою) системою управління.*

Згідно його вчення розрізняють 5 рівнів управління руховою дією:

- 1) *вищий рівень Є* (визначає цілеспрямованість руху та його зміст, тобто мету і рухове завдання);
- 2) *рівень Д* (визначає просторову і часову послідовність необхідних операцій і забезпечує необхідні рухові акти);
- 3) *рівень С* (регулює зусилля необхідних рухових актів за просторово-часовими параметрами руху);
- 4) *рівень В* (управляє м'язовими координаціями – узгоджує роботу м'язів синергістів і антагоністів);
- 5) *рівень А* (управляє окремими характеристиками окремих м'язів, наприклад, забезпечує їх тонус, збудливість тощо).

Важливим для фізіології, біомеханіки та теорії і практики фізичного виховання є ствердження М.О. Бернштейна про зворотню аферентацію. Його сутність полягає в тому, що під час

виконання руху і після нього відбувається звірення і зіставлення програми дій (ідеальної моделі) з виконуваною або вже виконаною руховою дією.

На підставі цього відбувається корекція руху у відповідності до програми дій. Результати наукових пошуків вченого знайшли міжнародне визнання і широке застосування в різних галузях знань і практики.

На основі теорії побудови рухів і теорії біологічної активності М.О. Бернштейна була побудована **теорія керування засвоєнням знань, формування рухів і поняття П.Я Гальперіна**, в якій висвітлено функціональні та педагогічні аспекти процесу навчання. За цією теорією, зусилля того, хто проводить заняття, повинно спрямовуватися на формування орієнтовної основи рухової дії (ООРД), тобто створення загального уявлення про неї та складання програми дії (її ідеальної моделі).

Підґрунтям для формування ООРД є знання, руховий досвід і сенсорна інформація. У свою чергу, формування ООРД є тією базою, від якої залежить якість виконання рухової дії. Необхідність внесення корекцій за рекомендаціями того, хто проводить заняття, або самого того, хто займається, виникає при неузгодженості створеної моделі рухової дії з її безпосереднім виконанням, а також у випадку незадовільного результату її виконання.

Корекція рухової дії відбувається до тих пір, поки ідеальна модель виконання рухової дії за просторовими, часовими і ритмічними характеристиками не співпаде з реальним її виконанням (рис. 5.1).

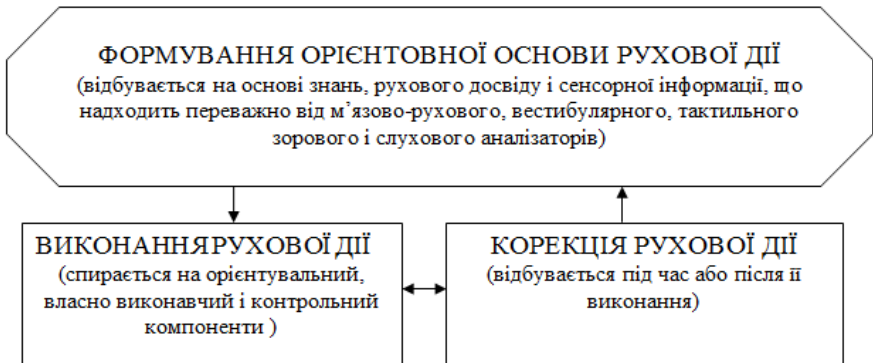


Рис. 5.1. Система управління руховою дією у процесі навчання.

Спираючись на праці М.О. Бернштейна, Л. Чхайдзе вдалося виокремити два кільця управління руховою дією: 1 – зовнішнє, що функціонує на основі зору і слуху та забезпечує значеннєве вирішення рухового завдання, і 2 – внутрішнє, опорою якого є пропріорецепція, що забезпечує біомеханіку рухової дії.

Значний внесок в розуміння механізмів керування рухами вніс відомий учень І.П. Павлова, радянський фізіолог **П.К. Анохін**. Займаючись нейрофізіологічними механізмами мозку, він *створив теорію функціональних систем*. Вчений науково обґрунтував положення про системну організацію нервових функцій, в основу якого було покладено функціональну систему. **Функціональна система** з його точки зору – це динамічна організація процесів і механізмів, що забезпечує будь-який ефект пристосування.

У формуванні функціональної системи виділяють такі етапи:

- 1) аферентний синтез;
- 2) прийняття рішення;
- 3) формування програми дій і акцептора дії;
- 4) дія і результат дії.

Під час аферентного синтезу обробляються сигнали від 4-х видів інформації:

- 1) *пускової аферентації* як сигналів, що викликають рухи;
- 2) *обстановочної аферентації* – сигнали від умов оточуючого середовища;
- 3) *домінуючої мотивації* – власні інтереси на тут і зараз;
- 4) вмісту довготривалої пам'яті.

Накопичення і актуалізація цих видів інформації в оперативній пам'яті призводить до того, що на основі аферентного синтезу приймається рішення і відбувається програмування рухової дії. У зв'язку з тим, що у мозку людини відбувається зберігання ознак результату, що підлягає програмуванню, то на засаді оперативної пам'яті (акцептору дії) є можливість їх звірення з реальним результатом, інформація про який надходить через «зворотну аферентацію». Отже, завдяки теорії функціональних систем П. Анохіна, що є результатом багаторічної кропіткої праці автора, вдалося пояснити не тільки як відбувається навчання з точки зору нервових процесів, а й визначити роль зворотної аферентації в його корекції.

5.3. Завдання і особливості навчання рухових дій.

До основних завдань навчання руховим діям відносяться такі:

- 1) навчити управляти відносно простими рухами в основних ланках рухового апарату, створюючи початкову базу для більш складних рухових дій;
- 2) навчити рухових дій, що будуть використовуватися як «підвідні вправи», або як засіб вибіркового впливу на розвиток окремих рухових якостей і здібностей;

3) сформувати та довести до необхідного ступеню досконалості основні рухові вміння і навички, що необхідні в повсякденному житті, трудовій і спортивній діяльності, а також в інших сферах діяльності людини.

Для процесу навчання будь-якій руховій дії характерні такі особливості:

- 1) активна рухова діяльність тих, хто навчаються;
- 2) формування систем рухових умінь;
- 3) взаємозв'язок навчання рухових дій з вихованням рухових якостей;
- 4) результативність навчання визначається як рівнем фізичної освіти, так і рівнем фізичного розвитку тих, хто навчаються.

5.4. Етапи навчання рухових дій.

До основних етапів навчання рухових дій відносяться:

- I – етап початкового розучування рухової дії;
- II – етап поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії;
- III – етап закріплення і вдосконалення рухової дії.

5.4.1. Етап початкового розучування рухових дій.

Метою першого етапу навчання – початкового розучування рухової дії є формування знань на рівні уявлення і первинних внутрішніх відчуттів від виконання рухової дії.

Основними завданнями етапу початкового розучування рухових дій є такі:

- 1) сформувати орієнтовну основу рухової діяльності (ООРД), а отже створити уявлення про рухову дію на основі її зорового образу як відбиття у свідомості тих, хто займається, зовнішньої форми рухової дії, її (сенсового) значеннєвого образу як відбиття у свідомості словесного коду рухової дії, кінстетичного (м'язово-рухового) образу як відбиття у свідомості внутрішніх відчуттів рухової дії;

2) розучити в доступній формі нові елементи дії і загальний алгоритм виконання рухів, що входять до його складу.

Для вирішення першого завдання необхідно:

1) виробити сенсну основу (проект дії) на базі знань, що вже є;

2) актуалізувати зорові, слухові, рухові та інші почуттєві уявлення про рухову дію, що розучується;

3) виокремити ООРД в руховій дії за якою спостерігають ті, хто займається, а потім і в руховій дії, що самостійно виконується.

Для вирішення другого завдання необхідно:

1) використовувати сформовані раніше рухові операції як елементи побудови нової дії;

2) сформувані нові елементи рухових дій в полегшених умовах;

3) попередити або усунути тимчасові спотворення в техніці рухових дій.

Провідну роль на цьому етапі навчання рухової дії мають наочні і словесні методи навчання; незначну – практичні методи навчання рухових дій.

5.4.2. Етап поглибленого (деталізованого) розучування рухових дій.

Метою другого етапу навчання – поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії – є формування рухового вміння (забезпечення відносно закінченого засвоєння рухової дії як в деталях, так і в цілому).

Основними завданнями етапу поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії є такі:

1) оптимізувати ООРД, надаючи їй якості програми рухової дії, що осмислена;

2) вдосконалити техніку виконання рухової дії у відношенні точності руху в часі, в просторі, за величиною та ступенем м'язових зусиль;

3) підвищити ефективність самоконтролю за виконанням основних елементів рухової дії при активній ролі свідомості, а також їх корекції за ходом виконання.

На цьому етапі навчання більше уваги приділяється формуванню основ техніки, ніж деталям.

Значення на цьому етапі навчання рухової дії мають всі методи навчання (наочні, словесні, практичні), проте значно зростає роль практичних методів навчання у порівнянні з першим етапом навчання.

5.4.3. Етап закріплення і вдосконалення рухових дій.

Метою третього етапу навчання – закріплення і вдосконалення рухової дії є формування рухової навички (забезпечення необхідного рівня опанування рухової дії, що необхідна для використання в життєвій практиці).

На цьому етапі навчання відточуються деталі техніки.

Основними завданнями етапу закріплення і вдосконалення рухової дії є:

1) довести процес засвоєння всіх сторін дії (орієнтувальної виконавчої, контрольної) до рівня навички;

2) забезпечити стабільність і варіативність рухової навички, надійності й економічності техніки рухової дії;

3) досягнути необхідної відповідності між технічними характеристиками рухової дії та рівнем розвитку рухових якостей.

Варто зазначити, що тепер провідна роль належить практичним методам навчання рухових дій. Разом із тим, зоровий і слуховий методи також використовуються, проте в значно меншій мірі, ніж на двох попередніх етапах навчання рухових дій.

5.5. Можливі помилки при виконанні рухових дій і шляхи їх усунення у процесі навчання.

Помилка – відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що виявляється під час її безпосереднього виконання.

Помилки – це неправильно виконані рухові дії, що є малоефективними. Вони не є чимось таким, що не можна виправити. При дотриманні загально-методичних принципів навчання рухових дій і підборі правильної методики навчання можна запобігти їх виникненню або значно знизити їх кількість.

За В.В. Беліновичем, розрізняють такі **види помилок при виконанні рухових дій**:

1) *загальні* (типові помилки, що є характерними при виконанні багатьох рухових дій) *та конкретні* (характерні для конкретних рухових дій);

2) *суттєві* (грубі, що порушують основу техніки рухової дії) *та несуттєві* (дрібні, що порушують деталі техніки рухової дії);

3) *типові* (характерні при виконанні певних вправ) *і нетипові* (нехарактерні при виконанні певних вправ);

4) *окремі* (не порушують основу техніки виконання рухової дії) *та комплексні* (порушують основу техніки виконання рухової дії; поява однієї помилки викликає іншу або інші помилки в техніці виконання);

5) *неавтоматизовані* (неправильне виконання рухової дії має нестійкий характер) *й автоматизовані* (неправильне виконання рухової дії має стійкий характер).

Краще за все не допускати виникнення помилок, а у випадку, коли вони все ж виникли, варто знайти причину цього і прийняти міри по їх усуненню.

Типовими причинами помилок на I-у етапі навчання рухових дій (початкового розучування рухової дії) є:

- 1) недостатність надання або викривлення тим, хто навчає, інформації про техніку виконання рухової дії (зовнішній фактор);
- 2) сформоване неправильне уявлення про техніку виконання рухової дії, у тих, хто займаються;
- 3) негативний переніс рухової навички;
- 4) недостатня фізична і психологічна підготовленість до розучування рухової дії;
- 5) втома як порушення умов організації заняття;
- 6) несприятливі зовнішні умови виконання рухової дії (зовнішній фактор).

Шляхами усунення помилок, що виникають на I-му етапі навчання рухових дій є:

- 1) активізація у тих, хто займаються, сенсорного інформаційного комплексу;
- 2) показ рухової дії в цілому і правильне пояснення техніки виконання рухових дій;
- 3) звернення уваги тих, хто займаються, на основні опорні точки рухової дії;
- 4) широке використання методичних вказівок до рухових дій;
- 5) створення сприятливих зовнішніх умов для успішного виконання рухових дій (позитивних психологічних обставин, зміна спортивного інвентарю та ін.);
- 6) здійснення оперативної і своєчасної корекції помилок з боку того, хто проводить заняття;
- 7) активізація самоконтролю за виконанням рухових дій тих, хто займаються.

Типовими причинами помилок на II-му етапі навчання (поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії) є такі:

- 1) відволікання уваги тих, хто займаються, на те, що не пов'язане з рішенням завдань заняття;

2) розходження між сформованими уявленнями про рухову дію й індивідуальним руховим (раніше неправильно засвоєними руховими діями);

3) слабка підконтрольність свідомості основних рухових актів та їх корекції за ходом виконання рухових дій (низька ефективність самоконтролю у тих, хто займаються);

4) порушення на занятті правил фізичного навантаження і відпочинку;

5) надмірне форсування швидкості виконання рухової дії та ступеня силових напруг;

6) недостатній розвиток необхідних фізичних якостей для засвоєння рухової дії.

Шляхами усунення помилок, що виникають на II-му етапі навчання рухових дій є:

1) спрямування уваги тих, хто займаються, на основи техніки виконання рухової дії;

2) сприяння усвідомленому виконанню рухових дій;

3) своєчасна корекція суттєвих помилок у тих, хто навчаються;

4) підбір підвідних та імітаційних вправ;

5) своєчасний підбір і використання підготовчих вправ;

6) використання комплексу різних методів навчання, що сприятимуть ефективному вирішенню поставленого завдання;

7) дотримання загально-методичних принципів навчання (доступності, послідовності, активності та ін.).

Типовими причинами помилок на III-му етапі навчання рухових дій (початкового розучування рухової дії) є:

1) надмірне зосередження тих, хто займається на контролі за деталями техніки;

2) надмірне використання методу стандартно-повторної вправи і як наслідок цього – надмірна стереотипізація навички;

- 3) надмірне використання методу варіативної вправи і як наслідок цього – формування недостатньо стійкої навички;
- 4) порушення балансу між засвоєнням рухової дії і розвитком фізичних якостей.

Шляхами усунення помилок, що виникають на III-му етапі навчання рухових дій є:

- 1) зберігання балансу між закріпленням рухових дій і їх вдосконаленням;
- 2) зберігання балансу між засвоєнням рухової дії тими, хто займаються, і розвитком їх фізичних якостей;
- 3) широке використання оперативної цілісної оцінки всіх якісних сторін рухових дій.

5.6. Рівні опанування рухової дії, що вивчається.

Умовно *виділяють 3 рівні володіння руховою дією*, що вивчається:

- 1) елементарне рухове вміння («вмію»);
- 2) рухова навичка («добре вмію»);
- 3) рухове вміння вищого порядку (вміння-майстерність) («відмінно вмію»).

Весь процес навчання рухових дій можна представити у виді послідовного переходу від знань до рухового вміння вищого порядку, а саме:

ЗНАННЯ – РУХОВЕ ВМІННЯ – РУХОВА НАВИЧКА – РУХОВЕ ВМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ. Знання в фізичному вихованні – це певна система факторів, понять і закономірностей, що покладена в основу правильно організованого фізичного виховання.

Знання про рухову дію представляють собою теоретичні відомості, завдяки яким може здійснюватися її опанування. Вони є фундаментом для поетапного переходу від елементарного вміння до вміння вищого порядку.

5.6.1. Рухове вміння. Визначення, значення, основні ознаки.

Рухове вміння – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) при умові концентрованої уваги на кожному русі, що входить в його склад. Воно представляє собою не до кінця сформовану навичку.

Значення рухового уміння полягає в тому, що:

- 1) воно має великі освітні можливості;
- 2) сприяє розвитку рухової творчості;
- 3) формування вміння – важлива ланка процесу навчання рухової дії, що є основою для опанування нею на більш високому рівні (основою навички).

Характерними ознаками рухового уміння є:

- 1) управління рухами, що складають цілісну рухову дію, відбувається під свідомим контролем кожного руху, а отже *неавтоматизовано й неекономно*;
- 2) *нестабільний спосіб рішення рухового завдання*, а отже відбувається пошук найкращого її рішення;
- 3) *тривалість етапу навчання залежить від багатьох факторів*: складності рухової дії, фізичної підготовленості, рухового досвіду і вмотивованості тих, хто займаються, рівня розвитку їхніх рухових якостей, а також від здібностей того, хто навчає і тих, хто навчаються.

5.6.2. Рухова навичка. Визначення, значення, основні ознаки.

Рухова навичка – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) при умові акцентованої уваги на умовах і результатах дії. Вона представляє собою не до кінця сформоване вміння вищого порядку.

Значення рухової навички полягає в тому, що:

- 1) робить процес опанування рухової дії менш втомлюваним за рахунок того, що вивільняється свідомість від контролю за кожним рухом, що входить в склад цілісної рухової дії;

2) вивільняє свідомість для творчої діяльності.

Характерними ознаками рухової навички є:

1) автоматизація рухової дії;

2) автоматизується процес виконання деяких елементів рухової дії, однак, залишається провідна роль свідомості (контроль за умовою виконання рухової дії та результатом її виконання);

3) свідомість в основному спрямована на: вузлові компоненти рухової дії, на зміну обставин і творче вирішення рухового завдання;

4) має високу стійкість;

5) точність, швидкість, ритмічність, системність і економність виконання рухової дії;

6) відбувається перерозподіл функцій аналізаторів (при виконанні рухової дії знижується роль зорового і підвищується роль рухового аналізаторів; при контролі за умовами та результатом виконання рухової дії підвищується роль зорового аналізатора).

5.6.3. Основні закони формування рухової навички.

Для того, щоб процес формування рухової навички був ефективним, необхідно знати основні закони за якими вона формується.

До основних законів формування рухової навички відносять:

1) закон переносу рухової навички;

2) закон нерівномірності формування рухової навички;

3) закон затримки в формуванні рухової навички;

4) закон згасання рухової навички;

5) закон відсутності межі в формуванні рухової навички.

Закон переносу рухової навички характеризує 2 різні результати у розвитку рухової навички: позитивний переніс і негативний переніс. Позитивний переніс рухової навички відбувається, коли при взаємодії рухових навичок раніше

сформована рухова навичка прискорює формування нової. Це спостерігається в випадку структурної схожості в головній ланці техніки виконання цілісної рухової дії та відмінності в підготовчих фазах рухових дій. Негативний переніс рухової навички відбувається, навпаки, коли є схожість підготовчих фаз рухової дії та відмінність її в головних ланках техніки виконання рухової дії.

Закон нерівномірності формування рухової навички має 2 варіанти прояву. Перший варіант полягає в тому, що при навчанні легким руховим діям доволі швидко засвоюється їх основа і повільно – деталі техніки, тобто відбувається швидке опанування руховою дією на початку процесу навчання й уповільнення в кінці цього процесу. Другий варіант має прояв при навчанні складним руховим діям. При цьому непомітні оку якісні накопичення пізніше проявляються в прискоренні процесу навчання, а отже відбувається повільне опанування руховою дією на початку навчання і прискорене наприкінці.

Закон затримки формування розвитку рухової навички заснований на 2 причинах, що характеризують, чому саме виникає затримка в розвитку навички. До них відносяться внутрішні та зовнішні причини. Внутрішні причини обумовлені непомітними пристосувальними змінами в організмі тих, хто навчається, що тільки з часом викликають якісні зміни в розвитку рухової навички. Зовнішні причини можуть бути викликані недостатнім рівнем фізичної підготовленості тих, хто займаються, або застосуванням неправильної методики навчання.

Закон згасання рухової навички свідчить, що без повторення рухової дії навичка поступово згасає, проте її основа зберігається доволі довгий час, а відтак, після повторення доволі швидко відновлюється. З цього приводу варто згадати народну мудрість: «Повторення – мати вчення».

Закон відсутності межі в формуванні рухової навички свідчить, що процес розвитку рухової навички – безмежний.

5.6.4. Рухове вміння вищого порядку. Визначення, значення, основні ознаки.

Рухове вміння вищого порядку представляє собою вищий рівень володіння навичкою, що вже сформувалася.

Рухове вміння вищого порядку – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) в реальних умовах життя або різних видів рухової діяльності (трудової, спортивної або військової).

Значення рухового вміння полягає в тому, що:

- 1) пристосування сформованої навички до реальних умов життя або різних видів діяльності сприяє виявленню творчості, що інтенсивно розвиває інтелектуальну складову рухової діяльності;
- 2) воно має прикладний характер і є основою для підвищення майстерності як в повсякденному житті, так і в різних видах рухової діяльності.

Розрізняють такі різновиди вміння вищого порядку:

- 1) вміння ефективно використовувати набуті навички паралельно або в різній послідовності;
- 2) вміння одночасно використовувати 2 або більше сформованих навичок;
- 3) вміння ефективно використовувати послідовно 2 або декілька сформованих навичок.

Характерними ознаками вміння вищого порядку є:

- 1) прояв завжди в умовах цілісної рухової діяльності;
- 2) підвищена роль пускової функції свідомості;
- 3) рухи, що входять до складу цілісної рухової діяльності, можуть виконуватися як автоматизовано, так і при необхідності корекції підпадати під контроль свідомості.

ЛЕКЦІЯ 6. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

План.

- 6.1. Визначення поняття «педагогічний контроль в фізичному вихованні» та його зміст.
- 6.2. Вимоги до педагогічного контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються.
- 6.3. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні.
 - 6.3.1. Попередній контроль.
 - 6.3.2. Оперативний контроль.
 - 6.3.3. Поточний контроль.
 - 6.3.4. Етапний контроль.
 - 6.3.5. Підсумковий контроль.
 - 6.3.6. Комплексний контроль.
- 6.4. Документи контролю та обліку.

6.1. Визначення поняття «педагогічний контроль в фізичному вихованні» та його зміст.

Педагогічний контроль в фізичному вихованні – це система заходів, що застосовуються в практиці фізичного виховання для оцінки засобів, методів і фізичного навантаження та їх впливу на різні показники навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються.

Ця система заходів педагогічного контролю дозволяє визначити зв'язок між факторами впливу і факторами змін, що відбуваються в процесі фізичного виховання. Вона має свою специфіку і ґрунтується на комплексному і компетентнісному підходах до оцінювання навчальних досягнень (повнота обліку підсумків роботи на певному етапі навчально-виховного процесу). Педагогічний контроль забезпечує обмін інформацією між тим, хто проводить заняття (він здійснює спостереження за виконанням рухових дій, опитування, корекцію помилок), і тими, хто займаються (корекція помилок, що виникають в процесі навчання).

Успішність навчально-пізнавальної діяльності в фізичному вихованні тих, хто займаються, обумовлена як об'єктивністю оцінки кількісних і якісних показників засвоєння навчального матеріалу, так і своєчасністю і систематичністю проведення педагогічного контролю.



Рис. 6.1. Фактори, від яких залежить успішність навчально-пізнавальної діяльності в фізичному вихованні тих, хто займаються.

Виходячи з представленого вище, **метою педагогічного контролю** є якість засвоєння навчального матеріалу тими, хто займаються. Зміст педагогічного контролю визначається специфікою навчально-пізнавальної діяльності з предмету «Фізичне виховання» і завданнями навчання кожного з етапів навчально-виховного процесу.

6.2. Вимоги до педагогічного контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються.

До основних вимог до контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються, відносяться такі:

- 1) своєчасність;

- 2) простота і наочність;
- 3) об'єктивність;
- 4) точність і достовірність;
- 5) повнота та інформативність.

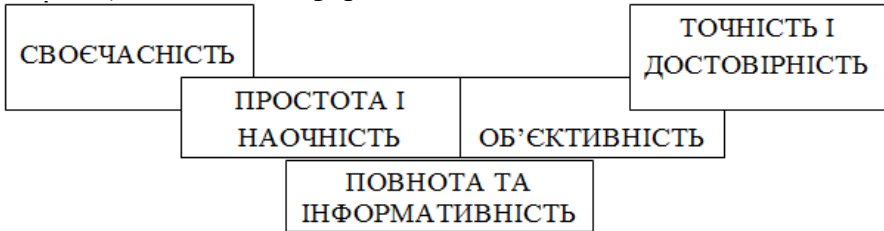


Рис. 6.2. Вимоги до педагогічного контролю в фізичному вихованні.

Кожна з цих вимог до педагогічного контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються, забезпечує якість його проведення. Контроль, який здійснює той, хто проводить заняття (вчитель, педагог та ін.) і виконує свої професійні функції, є **педагогічним контролем**. Однак, важливе місце на заняттях з фізичного виховання повинно також відводитися і **самоконтролю** за виконанням вправ тими, хто займаються, як під час занять фізичною культурою, так і в різні періоди відновлення. Оцінювання успішності тих, хто займаються фізичною культурою, здійснюється на основі загально педагогічних принципів в фізичному вихованні. Воно ґрунтується на комплексному підході та має свою специфіку.

Комплексна оцінка з фізичної культури повинна включати:

- 1) оцінку знань (теоретико-методичні знання);
- 2) оцінку за техніку виконання фізичних вправ (сформованість вмінь і навичок);
- 3) оцінку за фізичну підготовленість (розвиток рухових якостей).

Кожна з представлених вище оцінок відбиває певний рівень засвоєння знань, умінь і навичок та розвитку рухових якостей тих, хто займаються.

Оцінку успішності тих, хто займаються фізичною культурою, здійснює той, хто проводить заняття (вчитель фізичної культури, викладач фізичного виховання, тренер, інструктор з фізичної культури).

6.3. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні.

У фізичному вихованні розрізняють такі **види педагогічного контролю**:

- 1) попередній (первинний, нульовий);
- 2) оперативний;
- 3) поточний;
- 4) етапний;
- 5) підсумковий;
- 6) комплексний.

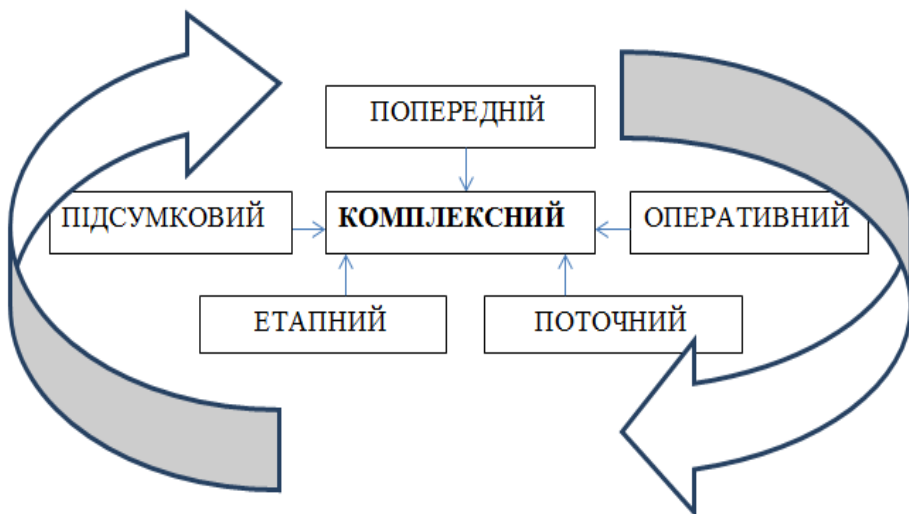


Рис. 6.3. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні.

6.3.1. Попередній контроль.

Попередній контроль – система заходів, спрямованих на *діагностику вихідних досягнень* тих, хто займаються, на певному етапі навчально-виховного процесу, яка дозволяє виявити їхню готовність до засвоєння нового навчального матеріалу або до виконання вимог навчальної програми.

Як правило цей вид педагогічного контролю проводиться на початку року, семестру або перед вивченням нового розділу. Він дозволяє цілеспрямовано враховувати індивідуальні особливості тих, хто займаються, в подальшій роботі з фізичного виховання.

Зазвичай, на початку року та семестру обов'язково проводять контроль розвитку основних рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості). Крім того, попередній контроль може проводитися у виді усного опитування щодо техніки виконання конкретних рухових дій, якщо вони вже вивчалися (чи подібні їм), або у виді випробування виконання рухової дії в полегшеному варіанті. Наприклад, якщо стоїть завдання «ознайомитись з технікою метання малого м'яча на дальність з розбігу», то треба спочатку запропонувати тим, хто займаються, виконати це завдання з місця. Якщо вони доволі легко справляться з цим завданням, то слід переходити до виконання метання малого м'яча на дальність із розбігу, а якщо ні, то повторити техніку його метання, зосередивши увагу тих, хто займаються, на найбільш важливих фазах рухової дії, виконати цю рухову дію 2-3 рази та тільки потім перейти до виконання основного завдання.

Попередній контроль передбачає оцінювання у тих, хто займаються таких показників як:

- 1) знання щодо фізичної культури у відповідності до програми з фізичної культури;
- 2) фізичний розвиток;
- 3) сформованість рухових умінь і навичок, а отже наявність рухового досвіду;

4) фізичної підготовленості (для цього використовується комплекс спеціальних тестів);

5) функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, тобто функціональні проби.

Вимірювання й оцінка цих показників дозволять уточнити завдання фізичного виховання для конкретної групи осіб, з якими будуть проводитися заняття. За результатами попереднього контролю підбираються й уточнюються засоби і методи рішення навчальних завдань.

6.3.2. Оперативний контроль.

Оперативний контроль – система заходів, що *проводяться упродовж одного навчального заняття*, яка спрямована на визначення тимчасового впливу на тих, хто займаються (педагогічного або психічного, або фізіологічного), а також на оцінку і порівняння результатів цього впливу з запланованим.

Завдяки цьому виду контролю ті, хто займаються, мають можливість оцінити успішність своєї діяльності в ході заняття, а **той, хто проводить заняття, може оцінити:**

- 1) поведінкові реакції тих, хто займаються на занятті, а також їх інтерес до заняття;
- 2) правильність і послідовність вирішення завдань;
- 3) правильність обраних засобів і методів навчання;
- 4) реакцію тих, хто займається, на фізичне навантаження.

Виходячи з цього розрізняють об'єктивні та суб'єктивні критерії контролю.

До **об'єктивних критеріїв контролю** відносяться: параметри морфо-функціонального стану підготовленості та працездатності. Наприклад, за ЧСС, АД та ін. показниками та їх змінами протягом заняття роблять висновок про інтенсивність і обсяг фізичних навантажень на занятті.

До суб'єктивних критеріїв контролю відносять: почервоніння або, навпаки, збліднення шкіряних покривів, задишку, порушення координації рухів, запаморочення, біль за грудиною, під лопаткою, що відчувається в лівій руці, відчуття важкості в області затилку, нудоту, погіршення настрою і небажання займатися фізичною культурою та ін. Ці критерії свідчать про певний стан втоми тих, хто займаються. Той, хто проводить заняття, може деякі з них визначити шляхом спостереження (візуально) за тими, хто займаються, а деякі – через опитування.

Отже, в процесі самого заняття здійснюється порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими та при необхідності проводиться швидке усунення виявлених відхилень від еталонного зразка техніки виконання будь-якої рухової дії або плану.

6.3.3. Поточний контроль.

Поточний контроль – система заходів, що спрямована на щоденну оцінку і порівняння результатів педагогічного впливу з запланованим і оперативним усуненням недоліків.

Цей вид контролю дозволяє оцінити навчально-пізнавальну діяльність тих, хто навчається, за результатами окремого заняття і вносити необхідні корективи в навчально-конкретного виховну роботу з фізичного виховання.

Для реалізації завдань поточного контролю використовуються різні його методи.

До методів поточного контролю відносяться:

- 1) візуальне педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом і його оцінка в загальному виді;
- 2) опитування тих, хто займаються, в різних формах і його оцінка;
- 3) підсумковий контроль і оцінка за виконанням завдань 1-го заняття;
- 4) вивчення документальних матеріалів;

5) педагогічний аналіз фізкультурного заняття і його оцінка;

6) пульсова (фізіологічна) крива фізкультурного заняття та її аналіз і оцінка;

7) хронометраж фізкультурного заняття та його аналіз і оцінка.

За формулою:

$$P = \sum N X2i - \sum N X1i$$

можна визначити **прогрес того, хто займається, щодо розвитку фізичних якостей за тестами, що використовувалися, де:**

P – прогрес фізичної підготовленості за певною шкалою (12-ти бальною або 5-ти бальною та ін.);

X1 – результати в окремих рухових тестах на початку навчального року за певною шкалою (12-ти бальною або 5-ти бальною та ін.);

X2 – результати в окремих рухових тестах наприкінці навчального року за певною шкалою (12-ти бальною або 5-ти бальною та ін.);

N – кількість тестів.

Необхідність у проведенні поточного контролю залежить від багатьох обставин.

1. Виходячи з того, що фізичні якості мають різну активність приросту і затухання, поточний контроль для визначення інтенсивності їх розвитку слід проводити частіше для тих якостей, що більше піддаються змінам. Наприклад, швидкість і гнучкість. Вони активніше розвиваються, проте активніше і затухають.

2. Розділи фізичного виховання (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика та ін.), за якими проводиться навчання, по-різному впливають на розвиток рухових якостей тих, хто займаються. Відтак, поточний контроль доцільно проводити по закінченню засвоєння певного розділу.

6.3.4. Етапний контроль.

Етапний контроль – система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень тих, хто займаються, *за визначений період часу (серія занять)* з метою виправлення недоліків в подальшій діяльності.

Цей вид контролю виконує переважно діагностичну функцію.

Етапний контроль проводиться після серії занять, що передбачають засвоєння певної рухової дії. Наприклад, засвоєння техніки виконання бокової подачі в волейболі, кидка у кільце зі штрафної лінії в баскетболі, перекиду вперед або назад в гімнастиці та ін.

Крім того, за допомогою проведення етапного контролю можна також визначити реакцію тих, хто займаються на різні фізичні навантаження.

6.3.5. Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль – система заходів, спрямованих на встановлення ефективності педагогічного впливу на тих, хто займаються, *за семестр або рік*, що проводяться з метою визначення успішності виконання поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання і його складових, а також виконання річного і семестрового планів.

Цей вид контролю є необхідним для оцінки кінцевих результатів навчання за рік або семестр.

Підсумковий контроль дозволяє визначити знання, практичні вміння і навички, фізичну підготовленість (інтегральний показник розвитку 5-ти рухових якостей), психофізичну готовність до конкретної професії. Він є показником діяльності як того, хто проводить заняття, так і тих, хто займається.

Результати підсумкового контролю необхідно порівняти з результатами вихідного контролю і зробити висновок про

ефективність або неефективність роботи вчителя і учнів на заняттях фізичної культури. Той, хто проводить заняття, повинен проаналізувати результати навчальної роботи і при необхідності здійснити корекцію, використовуваних в процесі навчання засобів і методів навчання; фізичного навантаження тощо.

6.3.6. Комплексний контроль.

Комплексний контроль – система заходів, спрямованих на вимір і оцінку різних показників, що визначають ефективність підготовки тих, хто займаються, до, під час і після процесу фізичного виховання.

До складових комплексного контролю відносять:

- педагогічні дослідження;
- медико-біологічні дослідження;
- психологічні дослідження.

Оцінка або залік з фізичного виховання виставляється на підставі комплексної оцінки за:

- 1) рівень знань з вивчених тем фізичного виховання;
- 2) рівень засвоєння техніки виконання рухових дій (практичних умінь і навичок);
- 3) рівень розвитку рухових якостей;
- 4) відвідуваність занять і активну роботу на заняттях з фізичного виховання.

РІВЕНЬ ЗНАНЬ	РІВЕНЬ УМІНЬ І НАВИЧОК (ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ РУХОВИХ ДІЙ)
РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ	ВІДВІДУВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ І АКТИВНА РОБОТА НА ЗАНЯТТЯХ

Рис. 6.4. Складові оцінки або заліку з фізичного виховання.

6.4. Документи контролю та обліку.

До документів контролю й обліку відносяться:

- 1) журнал обліку навчальної роботи академічної групи;
- 2) журнал обліку травм;
- 3) журнал обліку вищих спортивних досягнень;
- 4) облікові картки;
- 5) медичні картки;
- 6) щоденник педагога.

Основним документом звітності є **журнал обліку навчальної роботи академічної групи**. Він вміщує: список групи, облік відвідування занять, облік успішності навчання, запис тем кожного заняття згідно робочої програми і облік годин, що відведені на їх засвоєння. **В журналі обліку травм** записуються випадки отримання тими, хто займаються, травм, а саме, зазначається прізвище, ім'я та по-батькові того, хто отримав травму, ПІБ, вік, вправа під час якої була отримана травма, причина її отримання. Вказується також діагноз, який був встановлений лікарем, та ін. **Журнал обліку вищих спортивних досягнень** передбачає фіксацію чемпіонів за видами спорту і рекордів школи. В ньому записується ПІБ, місце, дата і назва змагань, а також заняте місце і конкретний результат (с, кількість разів, а в деяких випадках очки або бали). **В облікову картку** вносяться результати тестування з розвитку рухових якостей, фізичного стану того, хто займається. За даними протоколів педагогічних спостережень здійснюється заповнення облікової картки. **Медичні картки** заповнюються медичним персоналом. В них вказується результати лікувального контролю і зазначається медична група, до якої віднесено конкретну людину (основна медична група або підготовча медична група, або спеціальна медична група). **Щоденник педагога** не є обов'язковим документом, однак є рекомендованим документом. Він дозволяє вести облік накопичення педагогічного досвіду. В щоденник педагога

вносять записи щодо ефективності використання інноваційних методів і методичних прийомів, а також форм організації тих, хто навчаються, на заняттях; недоліки та успіхи викладача в роботі з тими, хто навчаються та ін. При заповненні цього щоденника педагог повинен бути доволі самокритичним.

**Документи контролю й обліку дозволяють тому,
хто проводить заняття,**

1) виявити й оцінити умови, в яких вони відбуваються;

2) правильність побудови змісту, основу якого складають засоби, методи і методичні прийоми навчання;

3) контролювати результати педагогічного процесу з фізичного виховання.

Це сприяє правильному плануванню навчально-педагогічного процесу, а при необхідності здійснювати його корекцію, що значно підвищує його якість та ефективність.

ЛЕКЦІЯ 7. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

План.

- 7.1. Поняття «фізичні здібності» та «розвиток фізичних здібностей».
- 7.2. Основні закономірності розвитку фізичних здібностей.
- 7.3. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей.
- 7.4. Поняття «фізичні якості» та «виховання фізичних якостей».
- 7.5. Принципи виховання фізичних якостей.
 - 7.5.1. Принцип регулярності педагогічних впливів.
 - 7.5.2. Принцип поступового збільшення фізичних навантажень.
 - 7.5.3. Принцип раціонального поєднання фізичних навантажень і відпочинку.
 - 7.5.4. Принцип комплексного виховання фізичних якостей.

7.1. Поняття «фізичні здібності» та «розвиток фізичних здібностей».

Фізичні здібності – відносно стійкі вроджені та набуті функціональні особливості органів і структур організму людини, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Успадковані функціональні особливості органів і систем організму людини визначаються відповідними задатками, а набуті функціональні особливості – соціально-екологічним середовищем життєзабезпечення людини. Завдяки фізичним здібностям можлива фізична активність людини, що проявляється в доцільній руховій діяльності. Прояв фізичних здібностей при виконанні одного й того ж рухового завдання у кожної людини буде різним. Це залежить від їх розвитку.

Розвиток фізичних здібностей – процес, що відбувається в онтогенезі і спирається на єдність успадкованих і педагогічно

спрямованих змін функціональних можливостей органів і систем організму людини.

Фактори, що впливають на розвиток фізичних здібностей людини:

- 1) спадкова програма індивідуального розвитку організму;
- 2) соціально-екологічна адаптація організму.

Саме соціально-екологічна адаптація організму створює умови для цілеспрямованого розвитку фізичних здібностей людини, а отже, для педагогічного впливу на цей процес. При створенні сприятливих умов розвиток фізичних здібностей людини може проходити набагато активніше.

Для розвитку фізичних здібностей необхідно:

- 1) здійснити підбір рухових дій;
- 2) приведення їх режимів та умов виконання у відповідність з функціональною активністю тих або інших органів і структур, що потрібна;
- 3) закріплення цієї активності.

Фізичні здібності, що закладені природою в людині, є матеріальною основою для виховання фізичних якостей.

7.2. Основні закономірності розвитку фізичних здібностей.

До основних закономірностей розвитку фізичних здібностей відносять:

- 1) гетерохронність (нерівномірність);
- 2) етапність;
- 3) переніс їх розвитку;
- 4) фазність.

Гетерохронність розвитку фізичних здібностей встановлює, що у процесі біологічного дозрівання організму людини спостерігаються інтенсивні кількісні й якісні зміни окремих його органів і структур. Відтак, виділяють сенситивні (найбільш сприятливі) періоди розвитку рухових здібностей людини, що характеризуються інтенсивним розвитком певної

рухової здібності. Якщо здійснювати цілеспрямований педагогічний вплив на рухову сферу людини саме в цей період часу, то ефект буде набагато більший, ніж це робити в період стабілізації в розвитку певної здібності. Сенситивні періоди в розвитку рухових здібностей жінок і чоловіків у різні вікові періоди її розвитку не співпадають. За більшістю розвитку рухових здібностей дівчата випереджають своїх ровесників на 1,5-2 роки.

Етапність розвитку фізичних здібностей встановлює, що якщо виконувати одне і теж саме навантаження, то ефект розвитку фізичних здібностей знижується. Виходячи з цього, через деякий час необхідно змінювати фізичне навантаження, умови виконання рухових дій. При використанні одного й того ж фізичного навантаження можна прослідкувати, як воно змінюється.

Етапи розвитку фізичних здібностей:

1) етап початкового впливу навантаження (для нього характерний широкий спектр впливу на організм людини);

2) етап поглибленого впливу (відбувається підсумовування спрямованих впливів на фізичну здатність, що розвивається, та розвиток її окремих компонентів);

3) етап невідповідності фізичного навантаження вже підвищеним функціональним можливостям організму (для нього характерним є зниження або майже відсутність розвивального ефекту).

Переніс розвитку фізичних здібностей встановлює наявність зв'язку між рівнями розвитку декількох фізичних здібностей. Він може здійснюватись як в середині якоїсь фізичної якості, так і між окремими фізичними якість. Наприклад, якщо людина розвинула фізичну здібність витримувати високі нервово-емоційні навантаження, то здібність буде проявлятися при реалізації декількох фізичних якостей.

Види переносу фізичних здібностей:

- 1) *позитивний* (виховання однієї фізичної якості сприяє вдосконаленню іншої);
- 2) *негативний* (виховання однієї фізичної якості гальмує ріст іншої);
- 3) *однорідний* (підвищення рівня виховання однієї тієї ж фізичної якості відбувається завдяки використанню і невикористанню фізичних вправ);
- 4) *різнорідний* (зміна рівня виховання однієї фізичної якості приводить до виховання (гальмування) іншої);
- 5) *взаємний* (зміна рівня виховання однієї з двох або декількох фізичних якостей приводить до позитивної зміни інших);
- 6) *однобічний* (зміна рівня виховання однієї фізичної якості приводить до зміни іншої, проте зміни іншого не впливають на рівень першої);
- 7) *прямий* (зміна однієї фізичної якості безпосередньо впливає на рівень прояву іншого);
- 8) *опосередкований* (зміна однієї фізичної якості створює умови для виховання (гальмування) іншої).

Характер і величина переносу фізичних здібностей залежить від:

- 1) рівня підготовленості тих, хто займаються;
- 2) переважної спрямованості педагогічних впливів;
- 3) від раціонального чергування педагогічних впливів.

Фазність розвитку фізичних здібностей встановлює залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму людини.

Виділяють 4 фази фізичної працездатності:

- I – наростаючої працездатності (впрацювання);
- II – відносної стабілізації працездатності;
- III – тимчасового зниження працездатності;
- IV – підвищеної працездатності.

I – фаза наростаючої працездатності характеризується неодноразовістю досягнення функціонального рівня всіма органами і структурами організму людини, що включені рухову дію. Ця фаза спостерігається на початку виконання будь-якої рухової дії та не дозволяє здійснювати акцентований вплив на певну фізичну здібність.

II – фаза відносної стабілізації працездатності відбиває готовність органів і структур організму людини до адекватного сприйняття фізичного навантаження. Ця фаза дозволяє здійснювати спрямований вплив на певну фізичну здібність.

III – фаза тимчасового зниження працездатності – характеризується прогресивно наступаючою втомою, що має прояв під час безпосереднього виконання рухової дії та після її виконання.

Під впливом нарощеної втоми органи і структури організму людини знижують свою активність неодноразовістю, що дозволяє цілеспрямовано впливати тільки на деякі з них. Отже, саме в цій фазі можливий педагогічний вплив на розвиток тих фізичних здібностей, що потребують розвитку через втому (сили і витривалості).

IV – фаза підвищеної працездатності при повторному цілеспрямованому педагогічному впливі відбувається поступальний розвиток органів і структур організму людини, а отже розвиток фізичних здібностей. Ця фаза спостерігається після фізичного навантаження, коли організм не тільки відновлює фізичні сили, а й суттєво покращує його доробочі величини.

7.3. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей.

Із народження дитина має певну сукупність фізичних потенцій, що закладені в неї спадковими програмами індивідуального розвитку. У процесі біологічного дозрівання

органів і структур організму ці потенції розвиваються, визначаючи різні фізичні властивості людини. Разом із тим, в повній мірі ці фізичні властивості не завжди забезпечують соціальну потребу в фізичній готовності людини до фізичної праці на благо соціуму, що зв'язано зі стрімким розвитком виробництва. Отже, виникає потреба у спеціально організованій фізичній діяльності, що передбачає виховання фізичних якостей людини. Відтак, розвиток фізичних якостей людини є важливою складовою частиною фізичного виховання.

Виховання фізичних якостей дозволяє вирішувати такі соціально обумовлені завдання:

- 1) підвищення адаптивних властивостей організму людини як одного із важливих чинників здоров'я;
- 2) досягнення високої стійкості людини до соціально-екологічних умов існування;
- 3) розвиток фізичної та розумової працездатності;
- 4) всебічний і гармонічний розвиток особистості;
- 5) реалізація творчих сил людини в інтересах суспільства.

Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей має прояв у:

- 1) задоволенні потреб суспільства в фізично всебічному розвитку громадян, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей і функціонально готові до здійснення трудової діяльності;
- 2) підпорядкуванні соціальним принципам фізичного виховання, що задають спрямованість і методологічну основу педагогічного процесу;
- 3) державних вимогах до рухової активності різних груп населення України загалом і рівня виховання фізичних якостей зокрема, який відповідає соціальним запитам.

7.4. Поняття «фізичні якості» та «виховання фізичних якостей».

Фізичні якості – рухові можливості людини, що розвинуті у процесі її життєдіяльності та цілеспрямованого впливу і забезпечують виконання нею певної рухової діяльності.

Це якісні особливості рухової дії проявляються і виховуються в доцільній руховій діяльності.

Термін **«фізичні якості»** застосовується тоді, коли треба виділити біомеханічну характеристику рухових дій. Термін **«рухові якості»** використовують у випадку, коли необхідно відобразити центральні-нервові регуляторні процеси управління руховими діями і рішення рухового завдання зв'язано з біологічними властивостями людини, з функціональними можливостями його органів і структур. Крім того, у фізичному вихованні і спорті також використовують термін **«психомоторні якості»**, коли хочуть виділити провідну роль психічних властивостей людини в рішенні рухового завдання.

Фізичні якості умовно розподіляються на дві групи:

- 1) кондиційні якості;
- 2) координаційні якості.

До координаційних якостей відносяться: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. До координаційних якостей – спритність.

Виділяють **загальні та спеціальні компоненти фізичних якостей**. Загальні компоненти властиві більшості фізичних якостей, а спеціальні – обумовлюють їх специфічність (особливість).

Загальні компоненти фізичних якостей виділяють за ознаками механічної роботи, що здійснюється при виконанні будь-якої рухової дії. До них відносяться:

- 1) робота м'язів по переміщенню тіла та його ланок;
- 2) вплив на зовнішні об'єкти через прояв м'язових зусиль;
- 3) забезпечення енергією працюючих м'язів;

- 4) доставка й утилізація продуктів енергообміну;
- 5) прояв психічних властивостей людини, а саме, її морально-вольових якостей (рішучості, сміливості, волі тощо).

Завдяки прояву психічних властивостей людини підвищуються фізіологічні можливості рішення рухових завдань в умовах, що змінюються.

Спеціальні компоненти фізичних якостей визначаються змістом рухового завдання і характеризуються проявом конкретних властивостей людини.

Умови рішення рухового завдання обумовлюють специфічність складу і характер взаємодії органів і структур організму, їх підлеглість і активність. Прояв особливостей цієї взаємодії є сенсом відбиття спеціальних компонентів фізичних якостей, сенсом відмінності одних фізичних якостей від інших.

Виховання фізичних якостей – педагогічний процес формування певних сукупностей біологічних і психічних властивостей людини, що виражають її фізичну готовність до праці та захисту Вітчизни від загарбників.

Виконання рухових дій викликає функціональну активність відповідних органів і структур і з одного боку, закріплюється кількісними та якісними перебудовами в організмі людини, з іншого боку, – вона знаходить прояв у цій же або в іншій руховій дії.

Різноманітність виховання фізичних якостей дозволяє вирішувати різноманітні рухові завдання, накопичувати людині руховий досвід, сприяє всебічному і гармонійному розвитку особистості.

Гармонійність виховання фізичних якостей розглядається як досягнення співмірності максимальних функціональних можливостей окремих органів і структур організму, що визначають його властивості.

Для виховання фізичних якостей у процесі фізичного виховання тому, хто проводить заняття, доцільно дотримуватися певної послідовності.

Алгоритм дій для успішного вирішення завдання виховання

фізичних якостей:

- 1) постановка завдання (визначитися, яку фізичну якість і до якої ступені необхідно виховувати на даний момент часу);
- 2) підбір засобів для виховання обраної фізичної якості або декількох фізичних якостей;
- 3) підбір методів для виховання обраної фізичної якості або декількох фізичних якостей;
- 4) визначення місця підібраних засобів у занятті та системі занять на підставі врахування закономірностей переносу фізичних якостей, а також необхідної кількості занять для виховання обраної фізичної якості або якостей;
- 5) визначення динаміки фізичних навантажень щодо виховання фізичних якостей.

Цілеспрямоване виховання фізичних якостей вимагає дотримуватися відповідних принципів.

7.5. Принципи виховання фізичних якостей.

Процес виховання фізичних якостей буде ефективним за умов дотримання таких принципів:

- 1) регулярності педагогічних впливів;
- 2) поступового збільшення фізичних навантажень;
- 3) раціонального поєднання фізичних навантажень і відпочинку;
- 4) комплексного виховання фізичних якостей.

Кожний із цих принципів виховання фізичних якостей є важливим, однак їх комплексне використання на заняттях фізичного виховання дозволить отримати найбільший тренувальний ефект.

7.5.1. Принцип регулярності педагогічних впливів.

Принцип регулярності педагогічних впливів відбиває закономірності, що характеризують повторність рухової дії на організм людини, чергування фізичного навантаження з відпочинком, зворотність розвитку фізичних здібностей у разі тривалих перерв між заняттями.

Повторне виконання рухової дії або комплексу рухових дій на окремому занятті та повторюваність самих занять призводить до того, що в організмі людини на різних спостерігаються позитивні зміни. Коли вони настають під час безпосереднього виконання рухової дії і зразу після цього чи по завершенню заняття, то ці зміни характеризують **найближчий (терміновий) ефект**, що зберігається нетривалий час. Зміни в організмі людини, що відбуваються в період між останнім заняттям і до початку наступного заняття викликають **відставлений ефект**. Завдяки регулярному вихованню фізичних якостей виникає **кумулятивний (накопичувальний) ефект**, який завдяки адаптаційним перебудовам в організмі людини, призводить до нових якісних змін у функціонуванні систем.

Відтак, для збереження накопичуваного ефекту від рухових дій (нашарування «слідів» кожного попереднього заняття на ефект наступного), що спрямовані на виховання фізичних якостей, необхідно запобігати невиправданих пропусків занять.

У випадку, коли між заняттями з різних причин виникає доволі тривала перерва, то цей ефект розсіюється і може зникнути зовсім. Виходячи із представленого вище і спираючись на результати наукових досліджень, для виховання гнучкості необхідні щоденні заняття; для виховання швидкості тривалість між попереднім і наступним заняттям не повинна перевищувати 48 г.; для виховання швидкісно-силових якостей період між заняттями повинен бути не менше як 72 г.; для виховання витривалості нове заняття повинно починатися не пізніше ніж через 96 г. (табл. 7.1.).

Допустима тривалість між заняттями для отримання накопичувального ефекту при вихованні фізичних якостей, г.

Фізична якість	Допустима тривалість відпочинку між заняттями, годин
Гнучкість	Протягом дня
Швидкість	48 г. (2-і доби)
Швидкісно-силова	72 г. (3 доби)
Витривалість	96 г. (4 доби)

7.5.2. Принцип поступового збільшення фізичних навантажень.

Принцип поступового збільшення фізичних навантажень передбачає врахування фізіологічних закономірностей роботи організму людини і можливостей його поступового пристосування до фізичних навантажень.

Розрізняють 3 види збільшення фізичних навантажень:

1) лінійний; 2) ступінчастий; 3) хвилеподібний (рис. 7.1.).

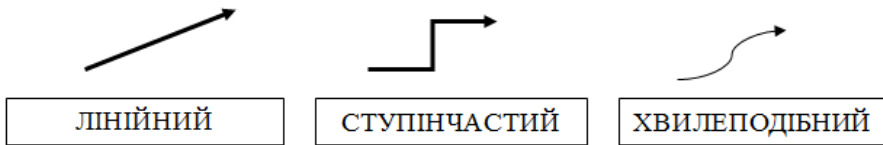


Рис. 7.1. Види збільшення фізичних навантажень.

Лінійний вид збільшення фізичних навантажень характеризується тим, що фізичне навантаження збільшується на кожному занятті. Такий вид фізичних навантажень використовується в роботі з доволі підготовленим контингентом осіб (переважно застосовується на навчально-тренувальних заняттях зі спортсменами). Для цього, як правило, достатньо 4-10 занять.

Графічно цей вид фізичного навантаження можна відобразити у вигляді висхідної прямої лінії.

Для ступінчастого виду збільшення фізичних навантажень характерним є те, що фізичне навантаження (обсяг та інтенсивність) збільшується тільки після настання адаптаційного ефекту, тобто після серії занять. До цього часу вони залишаються незмінними. Адаптаційний ефект може проявлятися в зниженні ЧСС, поліпшенні результату виконання рухової дії (збільшенні швидкості виконання роботи, сили, загальної або спеціальної витривалості або сили та ін.). Після пристосування організму людини до фізичних навантажень один або декілька його параметрів змінюють.

Наприклад, збільшують обсяг або інтенсивність занять, кількість повторень рухової дії, масу обтяження, з якою людина працювала раніше; довжину дистанції, ускладнюють фізичну вправу тощо і утримують їх деякий час на цьому рівні, поки знов не відбудуться в організмі адаптаційні процеси. Цей вид фізичного навантаження є найбільш розповсюдженим у практиці фізичного виховання тому, що дозволяє на заняттях поступово збільшувати фізичне навантаження, не форсуючи цей процес, а отже, не причиняючи шкоди здоров'ю тих, хто займаються. Завдяки цьому виду фізичного навантаження вдається не тільки виховувати фізичні якості людини, а й отримувати значний оздоровчий ефект для її організму.

Графічно цей вид фізичного навантаження можна представити як сходинки.

Особливістю хвилеподібного виду збільшення фізичних навантажень є те, що істотно збільшуються параметри обсягу фізичного навантаження протягом декількох занять (серії занять), після чого тимчасово знижується інтенсивність. При такому підході до фізичного навантаження його загальна тенденція до зростання зберігається та лише на нетривалий час періодично і плавно знижується. Графічно цей вид фізичного навантаження можна відобразити у вигляді хвилі.

7.5.3. Принцип раціонального поєднання фізичних навантажень і відпочинку.

Сутність цього принципу полягає в тому, що досягти позитивного результату у вихованні фізичних якостей можна тільки при правильному визначенні та використанні фізичного навантаження і характеру відпочинку між фізичними вправами.

Фізичне навантаження – це міра впливу фізичних вправ на організм тих, хто займаються.

Фізичне навантаження характеризується обсягом та інтенсивністю.

Під **обсягом фізичного навантаження** розуміють сумарну кількість роботи, що виконана тими, хто займаються протягом всього заняття. Наприклад, кількість фізичних вправ за все заняття.

Інтенсивність фізичного навантаження – це кількість роботи, що виконана тими, хто займаються, за одиницю часу. Наприклад, швидкість вправ. На початку виховання фізичних якостей варто «нарошувати» обсяг фізичного навантаження, поступово переходячи до збільшення його інтенсивності. Та як би правильно не надавалося фізичне навантаження на занятті, без врахування характеру відпочинку між фізичними вправами, що спрямовані на виховання фізичних якостей, тренувального ефекту не досягти.

Відповідно до динаміки відновлення після навантаження розрізняють такі інтервали відпочинку: жорсткий, відносно повний, екстремальний і повний. Їх детальна характеристика була представлена в 3-ій лекції на тему «Засоби фізичного виховання», п. 2.3. Ефекти фізичних вправ. Отже, виховання фізичних якостей буде ефективним за умови раціонального поєднання фізичних навантажень і відпочинку.

7.5.4. Принцип комплексного виховання фізичних якостей.

Встановлено, що під час виховання фізичних якостей односпрямовані навантаження (виховання однієї фізичної

якості) справляють локальний, проте більш глибокий вплив на організм людини ніж відповідні комплексні навантаження. Вплив комплексних навантажень, що спрямовані на виховання декількох фізичних якостей на одному занятті, є більш широким і різнобічним. При комплексному вихованні фізичних якостей на одному занятті необхідно використовувати навантаження комплексного характеру при яких, треба дотримуватися певної послідовності у вихованні різних фізичних якостей.

Для цього треба:

- 1) спочатку визначити раціональну послідовність у вихованні фізичних якостей;
- 2) визначитися з оптимальним співвідношенням обсягів фізичних навантажень різної спрямованості.

Раціональне поєднання розвитку рухових якостей на 1-му занятті

Раціонально на занятті спочатку виховувати таку фізичну якість як швидкість або спритність, а вже потім витривалість, які дозволять створити для виконання фізичних вправ на витривалість сприятливий фізіологічний фон. Використовувати їх у зворотному порядку не припустимо. На фоні втоми швидкість і спритність не виховуються. Доцільно сполучати на занятті фізичні вправи на виховання витривалості та сили. Порядок їх використання може бути різним тому, що це не знижуватиме ефективність виховання як витривалості, так і сили.

Для комплексного виховання фізичних якостей на заняттях доцільним є використання фізичних вправ у такому порядку:

- 1) **фізичні вправи на розвиток швидкості – сили – витривалості.**
- 2) **фізичні вправи на розвиток сили – швидкості – витривалості.**

Фізичні вправи на виховання такої фізичної якості як гнучкість можна використовувати на занятті у будь-якій

послідовності тому, що вона не вимагає значних фізичних витрат, що характеризуються збільшенням ЧСС, частоти дихання та ін.

Саме тому її можна чергувати з тими фізичними вправами, що викликають значні енергетичні витрати (швидкість, витривалість, сила).

ЛЕКЦІЯ 8. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.

План.

- 8.1. Методика розвитку гнучкості.
 - 8.1.1. Значення гнучкості для людини і фактори, що визначають її прояв.
 - 8.1.2. Форми та способи прояву гнучкості.
 - 8.1.3. Засоби розвитку гнучкості.
 - 8.1.4. Методи і методичні вимоги розвитку гнучкості.
- 8.2. Методика розвитку спритності.
 - 8.2.1. Форми прояву координаційних здібностей.
 - 8.2.2. Фактори, що визначають прояв спритності.
 - 8.2.3. Засоби розвитку спритності.
 - 8.2.4. Методи та методичні підходи розвитку спритності.
- 8.3. Методика розвитку швидкісних здібностей.
 - 8.3.1. Форми прояву швидкості.
 - 8.3.2. Фактори, що визначають прояв швидкості.
 - 8.3.3. Засоби розвитку швидкості.
 - 8.3.4. Методи розвитку швидкості.
- 8.4. Методика розвитку силових здібностей.
 - 8.4.1. Форми прояву сили.
 - 8.4.2. Фактори, що визначають прояв сили.
 - 8.4.3. Режими прояву сили м'язів.
 - 8.4.4. Засоби розвитку сили.
 - 8.4.5. Методи розвитку сили.
- 8.5. Методика розвитку витривалості.
 - 8.5.1. Форми прояву витривалості.
 - 8.5.2. Фактори, що визначають прояв витривалості.
 - 8.5.3. Засоби розвитку витривалості.
 - 8.5.4. Методи розвитку витривалості.

8.1. Методика розвитку гнучкості.

8.1.1. Значення гнучкості для людини і фактори, що визначають її прояв.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою. Розрізняють поняття «гнучкість» і «рухливість».

Термін «**гнучкість**» використовується тоді, коли необхідно позначити сумарну рухливість в суглобах всього тіла, наприклад, гнучкість хребта. Термін «**рухливість**» застосовується тоді, коли треба позначити рухи в окремих суглобах: плечових, ліктьових, лучезап'ясних, кульшових, колінних, гомілкостопних.

Добре розвинута гнучкість запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату, підвищує еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль людини, зміцнює суглоби; сприяє ефективному опануванню рухових дій. Недостатній розвиток гнучкості негативним чином позначається на вихованні фізичних якостей (знижує силу, швидкість, витривалість, розвиток координаційних здібностей).

Вправи на гнучкість з різною метою широко використовуються в фізичній терапії, оздоровчій фізичній культурі, фізичному вихованні, в спорті, наприклад, в йозі, в художній і спортивній гімнастиці, стрибках у воду, танцювальній аеробіці, балеті тощо.

Гнучкість вимірюється спеціальним прибором – гоніометром або сантиметровою стрічкою в градусах або в см відповідно. Для цього людині необхідно виконати будь-який тест (контрольну вправу) на гнучкість та зафіксувати її протягом не менше як 3-х с.

Наприклад, в сантиметрах вимірюється відстань між руками і ногами в положенні гімнастичного моста; відстань від великих пальців рук до лінії уздовж п'яток в положенні нахилу в сиді ноги нарізно; відстань від нижньої точки тазу до полу в положенні шпагату уздовж або поперек.

Найбільш інтенсивно гнучкість як здібність розвивається з 6 до 15-17 років.

Отже, саме в цей період розвитку людини потрібно здійснювати цілеспрямований розвиток цієї фізичної здібності, використовуючи всю палітру фізичних вправ на гнучкість.

Основними факторами, що визначають гнучкість є: анатомічний (будова суглоба), центрально-нервова регуляція тонусу м'язів, напруження м'язів-антогоністів, ступінь досконалості міжм'язової координації, функціональний стан організму на певний момент часу (рис.8.1).



Рис. 8.1. Фактори, що визначають гнучкість людини.

8.1.2. Форми та способи прояву гнучкості.

Формами прояву гнучкості є активна і пасивна гнучкість (рис. 8.2).

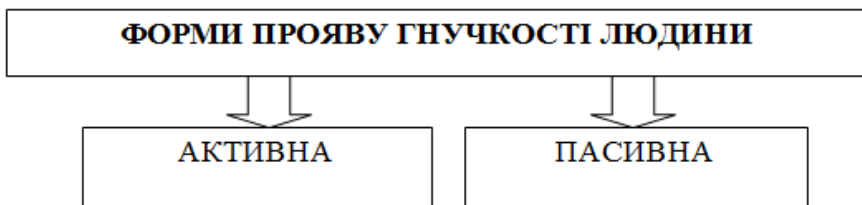


Рис. 8.2. Форми прояву гнучкості людини.

Активна гнучкість визначається максимальною амплітудою рухів, що здійснюються за рахунок власних м'язових зусиль.

Пасивна гнучкість передбачає прояв максимальної амплітуди рухів в суглобах за допомогою зовнішніх зусиль (обтяження, приладу, партнера та ін.).

Пасивна гнучкість завжди є більшою від активної гнучкості. Якщо людина втомлюється, то її активна гнучкість погіршується за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після їх скорочення. Натомість, пасивна гнучкість, навпаки, покращується за рахунок меншого тонуусу м'язів, що протидіють розтягненню.

Сенситивним періодом розвитку активної гнучкості вважається вік з 10 до 14 років, а пасивної гнучкості – 9-10 років. Отже, активна гнучкість пізніше піддається цілеспрямованому впливу ніж пасивна.

Крім того, виділяють загальну і спеціальну гнучкість. **Загальна гнучкість** пов'язана з виконанням рухових дій з максимальною амплітудою у великих суглобах, а **спеціальна** – з технікою виконання конкретної рухової дії, що потребує амплітуди.

8.1.3. Засоби розвитку гнучкості.

Основними засобами розвитку гнучкості є фізичні вправи на розтягування, що виконуються з максимальною амплітудою. Розрізняють 2 групи засобів, що спрямовані на розвиток гнучкості: *активні та пасивні*.

До активних засобів розвитку гнучкості та рухливості в суглобах відносяться: нахили (вперед, в сторону, назад), махи (вперед, в сторону, назад), ривкові та пружинні рухи ногами і руками (вперед, в сторону, назад), обертові рухи (колові рухи в різних суглобах, колові рухи тулубом, тазом).

До пасивних засобів розвитку гнучкості відносяться рухи з максимальною амплітудою, що виконуються в

статичному (збереження максимальної амплітуди при нерухомості тіла в різних позах від 6 до 9 с і більше) та динамічному режимах за допомогою: партнера, різних спеціальних пристроїв, амортизаторів, самозахватом.



Рис. 8.3. Засоби розвитку гнучкості людини.

Способами прояву гнучкості є:

1) *динамічний* (використовуються динамічні – активні фізичні вправи);

2) *статичний* (використовуються статичні – пасивні фізичні вправи).

Виконання активних фізичних вправ на гнучкість сприяє в більшій мірі розвитку активної гнучкості (19-20%), в меншій мірі – розвитку пасивної гнучкості (10-11%). Використання пасивних фізичних вправ на гнучкість, навпаки, забезпечує значний розвиток пасивної гнучкості як фізичної здібності (20%) та незначний розвиток активної гнучкості (13%). Отже, комплексне використання активних і пасивних фізичних вправ на гнучкість є найбільш доцільним. Однак, активні фізичні вправи на гнучкість повинні займати 40% часу, відведеного на все заняття, а пасивні фізичні вправи – у два рази менше часу. При цьому необхідно створити запас гнучкості, коли рівень її

розвитку повинен бути дещо більшим ніж це потребує техніка виконання конкретної фізичної вправи.

Система статичних вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості, має назву **стретчинг**. Система різноманітних вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості, називається **пілатес**.

8.1.4. Методи і методичні вимоги розвитку гнучкості.

Основний метод, що використовується для розвитку гнучкості людини, – повторний метод, що передбачає виконання вправ на розтягування серіями. Кількість повторів в одній серії залежить від статі, віку та фізичної підготовленості тих, хто займаються.

Методичні вимоги розвитку гнучкості:

1) виховання активної гнучкості залежатиме від сили м'язів, якщо за результатами тестування визначена значна різниця між активною і пасивною гнучкістю;

2) паралельне виховання активної та пасивної гнучкості;

3) обов'язкове використання будь-якого способу розігріву організму людини («розминки», сауни, бані, гарячої ванни, глибокого масажу) до виконання вправ на гнучкість;

4) «в розминці» найбільшу увагу треба приділяти на рухливості тих суглобів, на які буде припадати найбільше фізичне навантаження при вирішенні завдань основної частини фізкультурного заняття;

5) при проведенні комплексу загальнорозвивальних вправ, вправи на гнучкість треба виконувати в послідовності зверху вниз, починаючи з вправ для шийного відділу хребта, послідовно переходячи до плечових, ліктьових і лучезап'ястних суглобів, далі до вправ на поперековий відділ хребта, кульшових, колінних і гомілковостопних суглобів;

6) поступове збільшення амплітуди рухів в різних ланках тіла;

7) виконання вправ на розслаблення м'язів між серіями вправ на гнучкість;

8) повторення вправ на гнучкість – відтворення максимально можливої на даний час амплітуди руху і напруження попередньо розтягнутого м'язу;

9) гнучкість або рухливість конкретного суглобу значно зростає, якщо виконувати вправи для їх розвитку 2 рази на день – вранці та ввечері;

10) після виконання нахилів назад з максимальною амплітудою або гімнастичного мосту варто розтягнути м'язи задньої поверхні тіла, виконавши нахил з торканням руками підлоги або нахил із захватом;

11) рекомендується виконання вправ на гнучкість наприкінці основної частини заняття, а також між вправами на швидкість і силу, що розглядаються як один із варіантів активного відпочинку між підходами;

Кількість повторень фізичних вправ на рухливість в різних суглобах для новачків в залежності від віку представлена в таблиці 8.1.

Таблиця 8.1.

Кількість повторень фізичних вправ на розвиток рухливості в різних суглобах для новачків в залежності від віку, кількість разів

Суглоби людини	Новачки до 15 років	Новачки за 15 років
Плечовий	40-50	50-60
Кульшовий	45-50	60-70
Суглоби хребта	50-60	80-90
Гомілковостопний	15-20	20-25

8.2. Методика розвитку спритності.

Спритність – це здатність людини:

- 1) раціонально і швидко засвоювати нові рухові дії;
- 2) успішно вирішувати рухові завдання в змінюваних умовах.

Спритність представляє собою складну комплексну якість.

Основу спритності складають координаційні здібності.

8.2.1. **Форми прояву координаційних здібностей.**

До форм прояву координаційних здібностей відносяться: 1) здібність точно порівнювати і регулювати просторові, часові та динамічні параметри руху («відчуття простору», «відчуття часу», «відчуття темпу», «м'язове відчуття»); 2) здібність підтримувати статичну і динамічну рівновагу; 3) здатність виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруги (рис. 8.4).

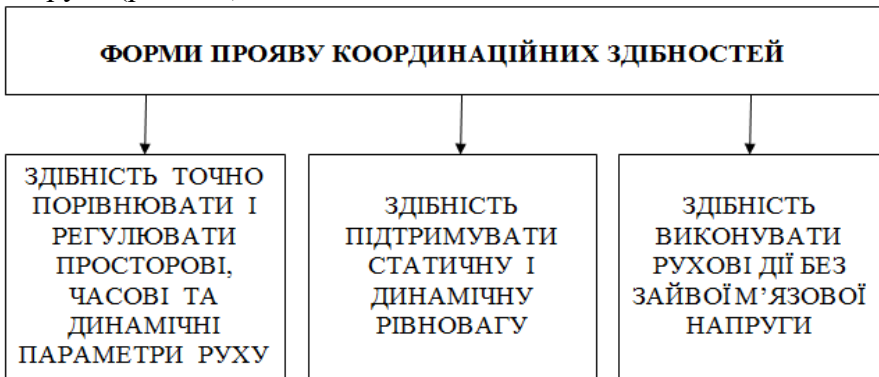


Рис. 8.4. Форми прояву координаційних здібностей.

8.2.2. **Фактори, що визначають прояв спритності.**

До факторів, що визначають прояв спритності (координаційні здібності) відносяться: руховий досвід (база рухів), діяльність аналізаторів, особливо рухового; здатність людини до точного аналізу рухів, складність рухового завдання, вік, рівень розвитку фізичних якостей; мотив, сміливість і рішучість (рис 8.5).



Рис. 8.5. Фактори, що визначають прояв спритності.

8.2.3. Засоби розвитку спритності.

Засобами розвитку спритності людини є фізичні вправи, що:

- 1) включають елемент новизни;
- 2) підвищеної координаційної складності;
- 3) потребують швидко і доцільно перебудувати рухову діяльність у зв'язку з раптово змінюваними обставинами;
- 4) спрямовані на психофізіологічні функції, які забезпечують управління і регуляцію рухових дій;
- 5) спрямовані на вдосконалення координації рухів, які враховують особливості виду діяльності (підвідні вправи, які сприяють засвоєнню нових форм рухів; фізичні вправи, які розвивають координаційні здібності і проявляються у конкретному виді діяльності) (рис. 8.6).



Рис. 8.6. Засоби розвитку спритності.

8.2.4. Методи та методичні підходи розвитку спритності.

Основними методами розвитку спритності є:

- 1) метод стандартно-повторної вправи;
- 2) метод варіативної вправи;
- 3) ігровий метод;
- 4) змагальний метод (рис. 8.7).



Рис. 8.7. Методи розвитку спритності.

Для розвитку спритності необхідно підвищення координаційної складності фізичних вправ за такими напрямками як:

- 1) точність рухів;
- 2) узгодженість рухів;
- 3) раптовість зміни обставин.

До основних методичних підходів розвитку спритності відносяться:

- 1) систематичне поповнення рухової бази (досвіду) тих, хто займаються, новими фізичними вправами на координацію рухів;
- 2) введення фактору незвичайності під час виконання звичних рухів (в окремі параметри рухових дій, зміна способу виконання рухової дії, виконання звичних рухових дій в незвичних поєднаннях, зміна зовнішніх умов);
- 3) подолання нераціональної м'язової напруги;
- 4) завдання на точність відтворення і точність відхилення від еталонних просторових параметрів в стандартних умовах.

8.3. Методика розвитку швидкісних здібностей.

Швидкість – здатність людини виконувати рухові дії за мінімально короткий час. Це комплекс функціональних властивостей людини, що визначає швидкісні характеристики рухових дій. Швидкість має суттєве значення для розвитку нервової системи людини та формування нервово-м'язових зв'язків, тому її розвиток набуває особливого значення в дитячому і підлітковому віці. Крім того, спрямованість рухової дії на її певні часові параметри дозволяє розвивати здатності, що покладені в основу швидкості.

8.3.1. Форми прояву швидкості.

До основних форм прояву швидкості відносять:

- 1) швидкість реакції на сигнал (латентний час рухової реакції);
- 2) швидкість поодинокого руху;
- 3) частоту рухів;

4) швидкість виконання цілісного рухового акту (рис. 8.8).



Рис.8.8. Форми прояву швидкості.

8.3.2. Фактори, що визначають прояв швидкості.

Основними факторами, що визначають прояв швидкості, є:

- 1) рухливість нервових процесів;
- 2) співвідношення різних м'язових волокон і їх еластичність;
- 3) ефективність внутрішньом'язової і міжм'язової координації;
- 4) рівень вдосконалення техніки рухів;
- 5) зміст АТФ у м'язах, швидкість її розщеплення і відновлення (рис. 8.9).

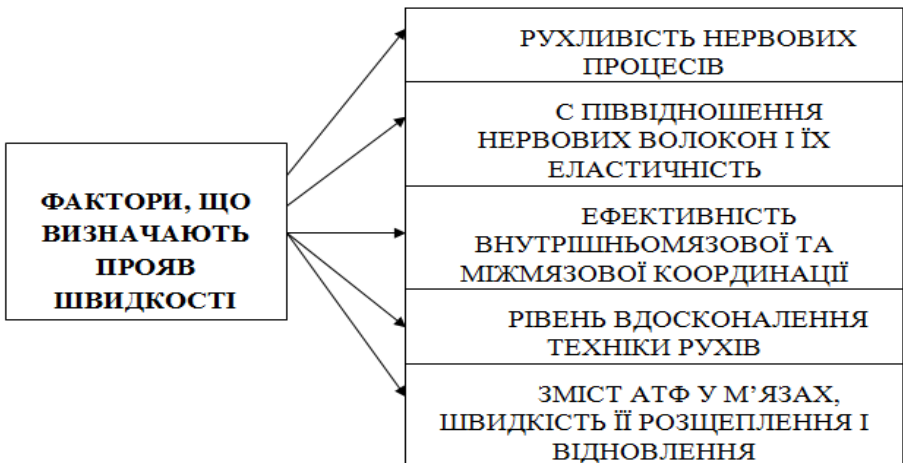


Рис. 8.9. Фактори, що впливають на швидкість.

8.3.3. Засоби розвитку швидкості.

Засобами розвитку швидкості є фізичні вправи, що виконуються людиною з граничною та біляграничною швидкістю.

До основних засобів розвитку швидкості відносяться:

1) фізичні вправи, що впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей, а саме, на: швидкість реакції на сигнал, швидкість окремих рухів, на частоту рухів, стартову швидкість, швидкісну витривалість, швидкість виконання окремої рухової дії загалом;

2) фізичні вправи комплексної (різнобічної) дії на всі компоненти швидкісних здібностей (рухливі та спортивні ігри, єдиноборства, естафети);

3) фізичні вправи поєднаного впливу (на швидкісні та інші фізичні якості, на швидкісні якості та на вдосконалення рухових дій).

8.3.4 Методи розвитку швидкості.

До методів розвитку швидкості відносять:

1) методи суворо регламентованої вправи (метод повторної вправи, проте з акцентом на максимальну швидкість руху, а також метод варіативної вправи з варіюванням швидкості та прискоренням за заданою програмою і в спеціально створених умовах);

2) змагальний (естафети, гандикап, прикидки);

3) ігровий (рухливі ігри та ігрові ситуації);

4) комплексний (оптимальне поєднання різних методів для подолання «швидкісного бар'єру») (рис. 8.10).

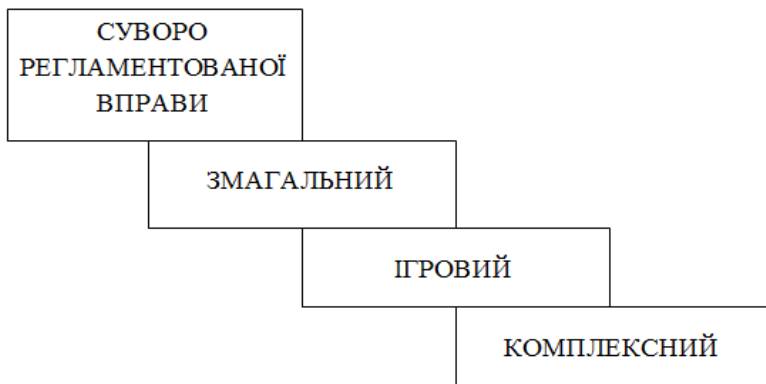


Рис. 8.10. Методи розвитку швидкості.

8.4. Методика розвитку силових здібностей.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг.

Розвиток сили м'язів дозволяє людині зберігати правильну поставу, зменшити навантаження на кістівник, завдяки збільшенню обсягу м'язів мати гарний фізичний розвиток, переносити вантажі, сприяти розвитку інших фізичних здібностей, виконувати основні рухи (ходьбу, біг, стрибки та ін.) і різноманітні фізичні вправи тощо.

8.4.1. Форми прояву сили.

У залежності від режиму роботи м'язів і характеру їх діяльності виділяють абсолютну, відносну, вибухову і швидку силу (сила/масу тіла) (рис. 8.11).

Абсолютна сила – це максимальні показники м'язової напруги без врахування маси тіла людини.

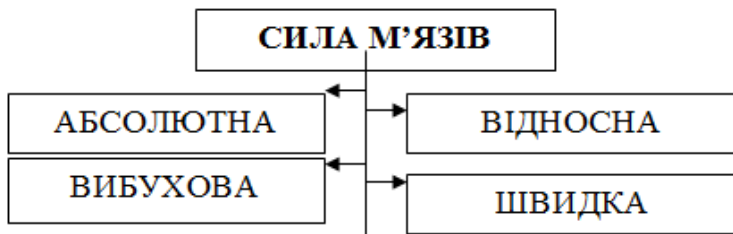


Рис. 8.11. Форми прояву сили.

Абсолютна сила набуває вирішального значення під час подолання великого опору.

Відносна сила – відношення величини абсолютної сили до власної маси тіла людини.

Відносна сила має вирішальне значення при переміщеннях тіла людини у просторі. Вона використовується для оцінки власне силових здібностей людини.

Підвищення маси тіла людини викликає збільшення абсолютної сили, проте відносна сила людини у цьому випадку знижується.

Вибухова сила (швидкісно-силові здібності) – прояв максимальної сили за найкоротший час. Вона має значну роль у метаннях, в стрибках у довжину, висоту та ін.

Швидка сила – здатність людини якнайшвидше долати помірний опір у діапазоні від 15-20% до 70%. Вона має значну роль у спринтерському бігу.

Розвивати силу треба завдяки використанню різних фізичних вправ у фазі декомпенсованої втоми, тобто тоді, коли людині треба виявляти фізичні та психічні властивості.

Втома при виконанні фізичних вправ на силу залежить від:

- 1) кількості м'язів, що задіяні в роботі;
- 2) тривалості напруги м'язів, що задіяні в роботі;
- 3) обтяження.

Для боротьби зі втомою, що наступає, доцільно змінювати режими роботи м'язів різних м'язових груп.

Виходячи з того, що при тривалому натуженні зменшується просвіт кров'яних судин і на підставі цього поставка кисню у тканини обмежується, збільшується навантаження на серцевий м'яз, *фізичні вправи на довготривале натуження для дітей до середнього шкільного віку не використовуються*. У цьому віковому періоді розвитку варто застосовувати масу власного тіла дитини як вид обтяження, а для дітей старших ланок навчання – обтяження партнера або спортивного снаряду.

Якість сили характеризується силою дії, що розвиває людина шляхом м'язових напруг.

Сила дії – це інтегрований результат взаємодії сил тяги м'язів, що утворюється як наслідок функціональної активності м'язових структур. Вона вимірюється в кг.

Термін «сила дії» використовується у випадку, коли величина м'язових напруг оцінюється з урахуванням психічного стану людини і умов, в яких рухова дія виконується; в іншому випадку вживають термін «м'язова сила».

8.4.2. Фактори, що визначають прояв сили.

Величина сили дії залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів.

До зовнішніх факторів сили дії відносять:

- 1) величину обтяження (спортивного і неспортивного інвентарю);
- 2) розташування тіла і його ланок у просторі;
- 3) сила тяжіння;
- 4) маса тіла;
- 5) опір партнера;
- 6) зовнішнє середовище;
- 7) поєднання фаз руху з диханням (рис. 8.12).

З підвищенням величини обтяження сила дії збільшується, а швидкість переміщення його у просторі знижується і, навпаки. Коли переміщення об'єкту стає неможливим, то швидкість переміщення дорівнює нулю, однак проявляється максимальна сила дії.

При мінімальній масі об'єкта, швидкість його переміщення буде максимальною, а величина сили дії буде значно менше максимально можливої.

На величину сили дії впливає також розташування тіла і його ланок у просторі. Це відбувається завдяки неоднаковому розтягуванню м'язових волокон в різних вихідних положеннях. Чим більше розтягнутий м'яз, тим сила дії її більша. Наприклад, чим більше амплітуда замаху руки в різних метаннях (малого м'яча, гранати, спису), тим результат метань буде кращим.

Крім того, при однаковій швидкості переміщення людини сила дії буде меншою у просторовому середовищі, ніж у водному.

Сила дії залежить також від поєднання фаз руху з диханням.

При натужені сила дії є найбільшою у зв'язку з тим, що:

- 1) рефлекторно підвищується функціональний стан скелетних м'язів;
- 2) за рахунок черевного пресу у людини підвищується внутрішньочеревний тиск.



Рис. 8.12. Зовнішні фактори, що визначають силу дії.

До внутрішніх факторів сили дії відносять:

1) функціональний стан м'язів (характеризується особливостями регуляції центрального і периферичних відділів рухової системи, що визначають режим роботи);

2) психічний стан людини (залежить від частоти імпульсів, що надходять із центру; від кількості міофібрил (м'язових одиниць); від пружності й еластичності м'язів, від їх збудливості та здатності до скорочення та ін.) (рис. 8.13).



Рис.8.13. Внутрішні фактори сили дії.

8.4.3. Режими прояву сили м'язів.

При виконанні фізичних вправ м'язи людини можуть перебувати в 4-х режимах:

- 1) долаючий (міометричний) – при зменшенні довжини м'язів;
- 2) уступаючий (пліметричний) – при збільшенні довжини м'язів;
- 3) утримуючий (ізометричний) – напруга м'язів відбувається без їх скорочення;
- 4) змішаний – робота виконується з чергуванням різних режимів (див. варіанти 1-3).

Динамічна робота (динамічні фізичні вправи) м'язів відбувається при долаючому і уступаючому режимах роботи; статична (статичні фізичні вправи) – при утримуючому режимі; статодинамічна – при змішаному режимі м'язів.

8.4.4. Засоби розвитку сили.

Для розвитку силових здібностей використовуються 3 види фізичних вправ:

- 1) вправи з подоланням маси власного тіла;
- 2) вправи із зовнішнім опором;
- 3) статичні вправи (рис. 8.14).

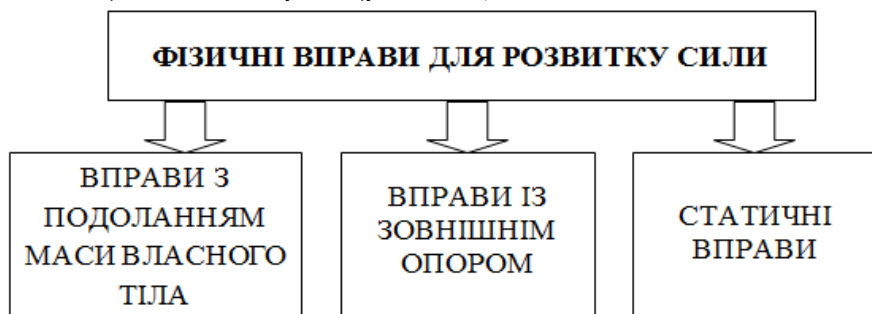


Рис. 8.14. Засоби розвитку сили.

До фізичних вправ для розвитку сили із подоланням маси власного тіла відносяться:

1) *гімнастичні вправи* (акробатичні вправи, підтягування на високій (хл.) і низькій (дівч.) поперечині, згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах, в упорі лежачи (хл.) і в упорі лежачи з опорою на коліна (дівч.), піднімання тулуба із положення лежачи, зігнувши ноги; піднімання тулуба із положення лежачи на животі та ін.);

2) *легкоатлетичні стрибкові вправи* (на двох ногах, на одній нозі вперед, вбік і назад; у довжину і у висоту з місця і з розбігу, багатоскоки та ін.).

До фізичних вправ для розвитку сили із зовнішнім опором відносяться:

1) *фізичні вправи з подолання зовнішнього середовища* (біг і стрибки в гору, по воді, по піску та ін.);

2) *фізичні вправи з обтяженнями* (гантелями, гирями, медболними м'ячами, штангою, з партнером);

3) *фізичні вправи на тренажерах різної спрямованості;*

4) *фізичні вправи з опором пружних предметів* (еспандерів різної конфігурації, гумових амортизаторів та ін.)

До фізичних вправ для розвитку сили статичного характеру відносяться:

1) *фізичні вправи з активним напруженням м'язів;*

2) *фізичні вправи з пасивним напруженням м'язів* (утримання певної ваги на спині, в руках тощо).

8.4.5. Методи розвитку сили.

Для отримання найбільшого ефекту від фізичних вправ, що використовуються для розвитку сили, використовують спеціальні методи.

У теорії і практиці фізичного виховання виділяють такі ***методи розвитку сили як:***

1) *максимальних зусиль;*

2) *неграничних зусиль із нормованою кількістю повторень;*

3) неграничних зусиль із максимальною кількістю повторень;

4) динамічних зусиль;

5) «ударний» метод;

6) метод статичних зусиль (рис. 8.15).

Метод максимальних зусиль передбачає:

1) розвиток максимальної сили;

2) теж саме з незначним приростом м'язової маси;

3) те ж саме з одночасним збільшенням сили та маси.

Якщо обтяження складає понад 95%, то роблять 1 повторення фізичної вправи.

При обтяженні 91-95% – 1-2 повторення; при обтяженні 85-95% – 3-4 повторення.

На одному занятті кількість підходів для групи м'язів, на які передбачається здійснити фізичне навантаження, повинна складати від 2-х до 5-ти.

Тривалість відпочинку – 2-6 хвилин в залежності від кількості м'язів, що приймали участь в роботі. Під час відпочинку можна виконувати вправи на розтягування, дихання, розслаблення.

Цей метод вимагає від людини прояву максимальних зусиль, зосередженого самоконтролю для запобігання можливості отримання травм і, як правило, застосовується в роботі зі спортсменами і людьми після 16 років, які мають хорошу попередню силову підготовку.



Рис. 8.15. Методи розвитку сили.

Метод неграничних зусиль передбачає виконання фізичних вправ до «через силу», до настання значної втоми і використовується у двох варіантах:

1) *із нормованою кількістю повторень* – для збільшення м'язової маси і максимальної сили, вдосконалення силової витривалості та спалювання надлишкового жиру, а також вдосконалення силової витривалості та формування рельєфу м'язів;

2) *із максимальною кількістю повторень* – для вдосконалення силової витривалості.

Застосування цього методу розвитку сили активізує обмінно-трофічні процеси в м'язах людини, сприяє збільшенню сили і обсягу м'язів, зміцненню функціональних можливостей вегетативної системи.

За одне заняття рекомендується пропрацювати до 1/3 м'язів людини. Робота повинна здійснюватися від 10 до 40-45 с при виконанні однієї фізичної вправи 1 раз у 3-4,5 с. Оптимальною вважається тривалість виконання фізичної вправи протягом 20-35 с, а отже кількість її повторень складатиме від 6-8 до 10-12 разів за 1 підхід. Загальна кількість підходів при виконанні фізичної вправи на розвиток сили для непідготовлених осіб повинна бути 2-3 підходи та 5-6 підходів для підготовлених людей. Відновлення ЧСС між підходами повинно становити 101-120 уд/хв.; між серіями фізичних вправ на різні м'язові групи – 91-100 уд/хв. При цьому відпочинок може включати вправи на розтягування тих м'язових груп, що були задіяні в роботі, дихання, розслаблення, ходьбу в повільному темпі.

Метод динамічних зусиль використовується для розвитку швидкісно-силових здібностей (швидкісної сили) і вдосконалення швидкості обтяжуваних рухів. Величина обтяжень повинна бути незначною і складати 30-40% від максимально можливої. При цьому варто зберігати швидкість виконання фізичної вправи. Кількість серій для непідготовлених повинна бути 2-3 серії, для підготовлених – 5-6 серій. Кількість повторень в одній серії фізичних вправ – від 3-х до 6-ти. ЧСС того, хто займається, під час відпочинку повинна знижуватися до 91-100 уд/хв.

Для вдосконалення швидкості рухів з додатковим обтяженням спочатку треба добре засвоїти техніку виконання фізичної вправи без обтяження.

«Ударний» метод використовується для розвитку швидкісно-силових здібностей, вдосконалення реактивності нервово-м'язового апарату.

Основним засобом розвитку швидкісно-силових здібностей є різні види стрибкових вправ. Стрибкові вправи слід починати виконувати на незначну відстань і поступово її збільшувати. Висота або довжина стрибків, кількість серій і

стрибків залежить від фізичної підготовленості тих, хто займаються, й їх досвіду.

Кількість занять у тижневому циклі повинна бути 2-3 рази. На одному

занятті кількість серій повинна складати від 2-х до 4-х. В середньому в одній серії фізичних вправ рекомендується виконувати від 5-6 до 9-10 стрибків.

При «ударному» методі використовується повний (від 6-8 хв. до 20 хв.) і комбінований (до зниження ЧСС в межах від 91 до 100 уд./хв.) інтервали відпочинку.

Метод статичних зусиль передбачає короткочасні напруження м'язів без зміни їх довжини. При цьому величина зусилля становить 40-60% від максимально можливої величини.

Для розвитку сили за «ударним» методом варто займатися до 4-х разів на тиждень. Напружувати м'язи треба, утримуючи напругу протягом 5-10 с. Доцільно на одному занятті використовувати по 1-2 фізичні вправи для різних ланок тіла: рук, ніг, тулуба. Повторювати одну фізичну вправу статичного характеру необхідно 2-3 рази. Загальна кількість таких фізичних вправ у комплексі повинна складати 3-6 вправ; інтервали відпочинку між однією тією ж фізичною вправою – 30-60 с, між різними вправами – 1-3 хв. Варто знати, що на приріст сили за цим методом впливає величина кута в суглобі. Він менше, тим ефект від ізометричного скорочення м'язів буде більший.

8.5. Методика розвитку витривалості.

Витривалість – здатність людини протистояти фізичній втомі у процесі м'язової діяльності, а отже, здатність тривалий час виконувати рухові дії без зниження їх ефективності.

Витривалість залежить від психологічних і енергетичних функцій людини, що дозволяють їй протистояти втомі. Настання фізичної втоми залежить від розвитку витривалості. Чим краще у людини розвинута витривалість, тим пізніше наставатиме втома.

Фізична втома представляє собою стан організму, при якому внаслідок тривалої чи напруженої діяльності виникає тимчасове зниження фізичної працездатності, що проявляється в суб'єктивному відчутті.

Фізична втома має 3 фази, що характеризують фізичну працездатність в певній зоні потужності: 1) *початкової втоми* (перші ознаки втоми); 2) *компенсованої втоми* (прогресивно поглиблювана втома, що характеризується підтримкою необхідної потужності роботи завдяки вольовим зусиллям і частковою зміною біомеханічної структури рухової дії); 3) *декомпенсованої втоми* (значна втома, при якій значно знижується потужність роботи, що виконується).

Розрізняють внутрішні та зовнішні показники витривалості. *Внутрішні показники витривалості (функціональні)* відбивають зміни в органах і системах організму людини, що забезпечують діяльність, яка нею виконується. *Зовнішні показники витривалості* характеризують діяльність під час втоми. Вони відбиваються в поведінці людини.

Витривалість дозволяє виконувати значний обсяг роботи і підтримувати її інтенсивність. Добре розвинута витривалість сприяє швидкому відновленню сил після різного роду навантажень.

8.5.1. Форми прояву витривалості.

До форм прояву витривалості відносять:

- 1) загальну витривалість;
- 2) спеціальну витривалість.

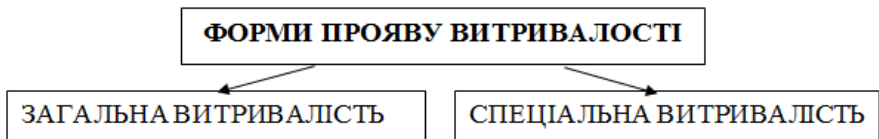


Рис. 8.16. Форми прояву витривалості.

Загальна витривалість (аеробна) – здатність людини виконувати тривалу м'язову роботу в зоні помірних фізичних навантажень з оптимальною функціональною активністю основних органів і структур життєзабезпечення.

Вона базується на вдосконаленні вегетативних систем організму людини і є передумовою для розвитку спеціальних видів витривалості.

Спеціальна витривалість – це витривалість щодо вирішення рухового завдання (у спорті, у професійній діяльності тощо).

До спеціальних видів витривалості відносяться:

- 1) силова витривалість;
- 2) швидкісна витривалість;
- 3) координаційна витривалість.

Силова витривалість – це здатність тривалий час виконувати рухові дії силового характеру.

Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на високій поперечині, піднімання тулуба із положення лежачи, зігнувши ноги, що виконуються максимально можливою кількістю разів.

Силова витривалість може бути динамічною (тривалий час виконання циклічних вправ) і статичною (тривалий час утримання пози при напруженні м'язів).

Швидкісна витривалість – здатність тривалий час виконувати рухові дії швидко (з граничною інтенсивністю і близько до граничної інтенсивністю).

Наприклад, тривалий час швидко бігати, стрибати або виконувати інші рухові дії, де потрібна швидка реакція (настільний і великий теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, спортивні єдиноборства та ін.).

Координаційна витривалість – здатність тривалий час виконувати рухові дії на координацію, не порушуючи техніки їх виконання (вправи гімнастики, спортивні ігри, єдиноборства тощо).

8.5.2. Фактори, що визначають прояв витривалості.

Основними факторами від яких залежить

витривалість є:

- 1) вік, стать і морфологічні особливості людини;
- 2) наявність енергетичних ресурсів в організмі людини (кількість поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів, що забезпечують енергетичний стан клітин);
- 3) підготовленість щодо тривалих фізичних навантажень;
- 4) рівні функціональних можливостей систем організму людини;
- 5) ступінь узгодженості роботи систем організму людини між собою і швидкість реагування на фізичне навантаження;
- 6) економічність використання енергетичного і функціонального потенціалу організму людини;
- 7) особистісно-психологічні особливості людини, її здатність проявляти волю;
- 8) стійкість фізіологічних і психологічних функцій до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі;
- 9) зовнішні умови діяльності.

8.5.3. Засоби розвитку витривалості.

Основними засобами розвитку витривалості є фізичні вправи, які характеризуються:

- 1) функціональною активністю більшості або всіх ланок опорно-рухового апарату людини;
- 2) значною тривалістю загальної роботи (від декількох хвилин і більше);
- 3) переважною аеробною діяльністю;
- 4) великою, помірною й змінною інтенсивністю роботи.

8.5.4. Методи розвитку витривалості.

Плануючи фізичні навантаження для розвитку витривалості треба враховувати такі фактори як:

- 1) кількість повторень рухових дій;
- 2) інтенсивність виконання рухових дій;
- 3) тривалість рухових дій;
- 4) тривалість відпочинку між виконанням рухових дій і його характер;

Основним завданням при розвитку витривалості є розвиток загальної аеробної витривалості, використовуючи переважно фізичні вправи циклічного характеру. *Для вирішення цього завдання використовують такі методи розвитку витривалості:*

- 1) повторної вправи;
- 2) рівномірної вправи;
- 3) безперервної вправи;
- 4) позмінної вправи;
- 5) коловий метод;
- 6) ігровий метод (рис. 8.17).

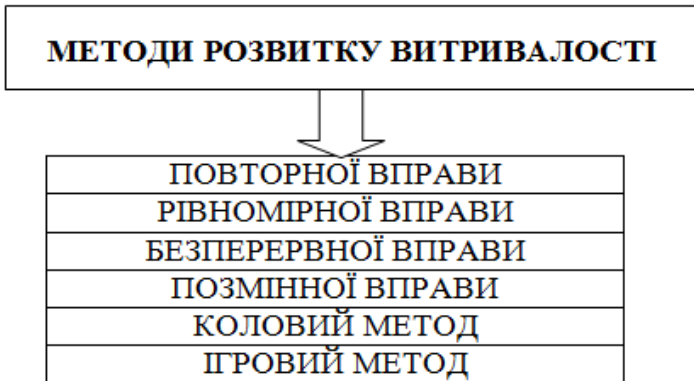


Рис. 8.17. Методи розвитку витривалості.

Важливою умовою підвищення витривалості людини є виконання фізичних вправ на фоні втоми. Саме тому розвивати

витривалість рекомендують в кінці основної частини заняття або наприкінці заняття.

Фізичне навантаження варто збільшувати поступово. Для цього спочатку використовують *метод повторної вправи*, що дозволяє людині звикнути до фізичних навантажень, а далі вже – *рівномірний метод*, завдяки якому відбувається поступове розгортання систем енергозабезпечення, адаптація організму людини до неприємних відчуттів, що виникають при фізичній втомі. Потім поступово переходять до *безперервного методу розвитку витривалості*, доводячи ЧСС до 120-130 уд./хв. Завдяки безперервному методу вдається збільшити обсяг фізичних навантажень і поступово переходити до збільшення їх інтенсивності. Наприклад, використовують дозовану швидку ходьбу, поєднуючи її з бігом. Із часом основною фізичною вправою на розвиток витривалості стає біг, що поєднують із ходьбою, завдяки *перемінному методу*. Далі поступово переходять на біг і підвищують його інтенсивність.

Особливої уваги при розвитку витривалості потребують діти і підлітки, у яких механізм енергозабезпечення є ще недосконалим. Тому в роботі з дітьми і підлітками доцільно широко використовувати *ігровий метод* (створення ігрових ситуацій, застосування рухливих і народних ігор, естафет, елементів спортивних ігор). Тривалість його застосовування складає від 20 хвилин і до 1-го часу (ЧСС від 110-120 уд./хв. до 160-170 уд./хв.). Завдяки цьому методу вдається комплексно підходити до розвитку витривалості, так як при цьому розвивається як загальна витривалість, так і силова та швидкісна витривалість.

Аналогічний вплив на розвиток витривалості при правильному підборі фізичних вправ зазнає *коловий метод (інтервального колового тренування і злитого колового тренування)*. Він передбачає від 3-х до 5-6 станцій, на кожній з яких здійснюється виконання фізичної вправи на витривалість, і

переходи до наступної станції по колу, поки рухове завдання не буде вирішене повністю.

Метод інтервального колового тренування є більш шадним щодо використання фізичного навантаження у порівнянні з методом злитого колового тренування, у зв'язку з тим, що надає більше можливостей тим, хто займаються, для відновлення фізичних сил.

Дітям і підліткам розвивати силову витривалість за допомогою методу злитого колового тренування не рекомендується. Втім, для підлітків метод інтервального колового тренування можна з обережністю використовувати, за умови збільшення інтервалів відпочинку між станціями, а також здійснення контролю за втомою тих, хто займаються, за зовнішніми ознаками і за ЧСС.

Таким чином, основними методами розвитку витривалості повинні бути методи:

1) злитого виконання фізичної вправи на витривалість із фізичним навантаженням помірної і позмінної потужності (тривалість навантаження від декількох хвилин і більше);

2) методи повторного інтервального методу, що характеризується субмаксимальною інтенсивністю, яка повинна бути мінімальною в інтервалах між робочими фазами. При розвитку витривалості у дітей і підлітків повинен бути особливий підхід, що передбачає використання ігрового методу.

Варто зазначити, що виховання всіх фізичних якостей відбувається за відповідними принципами, що представлено в 7-й лекції на тему «Загальні основи виховання фізичних якостей» в п. 5. Принципи виховання фізичних якостей.

Інтегральним показником розвитку фізичних здібностей людини є **фізична підготовленість**. Вона є результатом комплексного розвитку таких фізичних здібностей як: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.

Поняття «фізична підготовленість» варто використовувати лише в тому випадку, коли є у наявності або

планується отримати результати тестування за 5 фізичними якостями людини. В інших випадках говорять лише про розвиток окремих фізичних здібностей.

*Фізична підготовленість досягається завдяки цілеспрямованій **фізичній підготовці**.* Визначення поняттям «фізична підготовленість», «фізична підготовка» і їх стисла характеристика надана в лекції 2 на тему «Фізична культура як соціальна система», пп. 4 «Фізичне виховання як складова частина фізичної культури та педагогічний процес. Поняття, що з ним зв'язані».

Список використаної та рекомендованої літератури

Основна

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді : навч. посіб / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. –К.: Олімп. Л-ра, 2018. –224 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 382 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 446с.

Допоміжна

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. / Арефьев В.Г. К.: Видавництво НПУ імені Драгоманова, 2010.-268 с.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2014. –316 с.
3. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі: навч. посіб. / І.Р. Боднар. –Л.: ЛДУФК, 2013. –170 с.
4. Кушнірюк С.Г. Теорія та методика фізичного виховання: Підручник для ВНЗ фізичного виховання та спорту / С.Г. Кушнірюк. – Бердянськ: БДПУ, 2010. – 296 с.

5. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. –Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. –128 с.
6. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция): монография/ В.И. Столяров.– К.; НУФВСУ, изд-во «Олимпийская литература», 2015.–704 с.
7. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179с.
8. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 136 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
10. Шутько В.В. Основи методики фізичного виховання: навчальний посібник / В.В. Шутько. – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2019. – 144 с.