Міністерство освіти і науки України

Харківська обласна рада

Департамент науки і освіти

Харківської обласної державної адміністрації

Красноградський коледж

Комунального закладу

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:**

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ**

**ДЛЯ АУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Красноград

2020

УДК 796.011.3:378(076.5)

І 23

*Укладач:*

Івахненко Вячеслав Олександрович, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, старший викладач Красноградського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

*Рецензенти:*

Соколюк Ольга Василівна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Богатирьова Любов Василівна, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Красноградського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

І 23 **Івахненко В.О.** Теорія і методика фізичного виховання: робочий зошит для аудиторної самостійної роботи / В. О. Івахненко; Красноградський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради – Красноград : ФОП Мерзлікін М. М., 2020. –156 с.

Робочий зошит укладено відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Зошит містить практичні завдання різного роду складності для аудиторної самостійної роботи студентів, що сприяє формуванню інтелектуальних якостей, необхідних майбутнім вчителям фізичної культури; виховує стійкі навички постійного поповнення своїх знань, самоосвіти та саморозвитку.

Робочий зошит рекомендований для студентів спеціальності Середня освіта (Фізична культура) закладів фахової передвищої освіти.

УДК 796.011.3:378(076)

© В. О. Івахненко, 2020

Красноградський коледж

Комунального закладу

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:**

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ**

**ДЛЯ АУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Студента(ки) ІІ курсу

Спеціальності Середня освіта (Фізична культура)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(П.І.Б.)

Красноград

2020

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЕРЕДМОВА**…………………………………………….………………………… | 5 |
| **ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ТМФВ** ……………………………………………………………….… | 7 |
| **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання** |  |
| Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна …………………………………………………………………………… | 9 |
| Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання ……………… | 19 |
| Тема 3. Методи дослідження ТМФВ ……………………………………………… | 37 |
| Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання ……………. | 49 |
| Тема 5. Загальні принципи системи фізичного виховання ……………………… | 60 |
| **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №2 Особливості навчання рухових дій** |  |
| Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація ……… | 67 |
| Тема 7. Принципи побудови процесу фізичного виховання …………..………… | 85 |
| Тема 8. Методи фізичного виховання ………………………………...…………… | 100 |
| Тема 9. Загальні основи навчання рухових дій ………………………….……....... | 122 |
| Тема 10. Структура процесу навчання рухових дій ……………………………… | 130 |
| **ПІДСУМКОВА ТЕКА** ……………………………………………….……….…… | 142 |
| **ПИТАННЯ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ** ……………………………… | 142 |
| **ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ** …………………… | 144 |
| **КЛЮЧІ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ** ……………………………………………. | 153 |
| **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ** …………………………………… | 154 |

**ПЕРЕДМОВА**

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» (ТМФВ) є основною і профілюючою у навчальному плані зі спеціальності Середня освіта (Фізична культура). «Теорія і методика фізичного виховання» є інтегративною науковою і навчальною дисципліною.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання.

Навчальна дисципліна «ТМФВ» інтегрується з такими дисциплінами як: педагогіка, психологія, легка атлетика та методика викладання, спортивні ігри та методика викладання, гімнастика та методика викладання, фізіологія людини.

Метою викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок, проведення освітньої роботи з учнями різного віку і підготовленості, впровадження здорового способу життя і позакласної роботи згідно освітніх програм і Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є формування основ теоретичних знань для подальшого засвоєння методики фізичного виховання; розвиток майбутніх вчителів педагогічного та аналітичного мислення, творчого підходу до вирішення педагогічних ситуацій, що складаються у процесі педагогічної діяльності та формування умінь приймати найоптимальніші рішення у відповідності до педагогічних закономірностей, принципів педагогічного процесу.

 Вивчення навчальної дисципліни «ТМФВ» допоможе студентам використовувати педагогічні ідеї в організації процесу навчання й виховання під час проходження різних видів практики; нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів; планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку дітей шкільного віку.

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» застосовують різноманітні організаційні форми навчання: лекції, практичні заняття, модульні контрольні роботи, навчальну та виробничу практику, самостійну роботу.

В умовах сучасної освіти підвищується роль практичної самостійної підготовки студентів, яка спрямована на закріплення в студентів теоретичних знань, формування та вдосконалення професійних знань, умінь і навичок під час вивчення дисципліни.

Згідно з навчальним планом спецільності «Фізична культура» на самостійну роботу студентів ІІ курсу з теорії і методики фізичного виховання відведено 24 години.

Основною метою зошита є закріпити та перевірити рівень засвоєння знань, умінь та навичок студентів у у процесі вивчення теорії і методики фізичного виховання.

Робочий зошит містить практичні завдання різного роду складності для самостійної роботи, що сприяє формуванню інтелектуальних якостей, необхідних майбутнім вчителям фізичної культури; виховує стійкі навички постійного поповнення своїх знань, самоосвіти, сприяє розвитку працелюбності, дисциплінованості, організованості та ініціативи.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває загальними компетентностями: як здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо, працювати в команді та автономно, застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях, здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності та володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

 Робочий зошит для аудиторної самостійної роботи рекомендований для студентів спеціальності «Фізична культура» закладів фахової передвищої освіти та допоможе студентам оволодіти вивченим матеріалом навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ТМФВ**

Самостійна робота – це специфічний вид самоучіння, метою якої є розвиток самостійності як якості особистості та засвоєння студентами професійних знань, формування в них фахових умінь та навичок.

Самостійна робота доповнює, узагальнює й систематизує теоретичний матеріал, розвиває навички роботи з методичними матеріалами, стимулює пізнавальну активність і творчий пошук студентів, підвищує інтелектуальний рівень студента, допомагає оволодіти культурою розумової праці, отримати досвід творчої діяльності, а також сформувати педагогічні вміння при виконанні різних видів робіт.

Методичне керівництво виконання самостійної роботи та контроль її виконання здійснює викладач. Студент самостійно, без безпосередньої участі викладача, виконує самостійну роботу.

Самостійна робота передбачає наступні види робіт:

* самостійне опрацювання матеріалів лекцій з його розширенням та поглибленням;
* вивчення окремих тем або питань, що не розглядаються в курсі лекцій;
* конспектування, видокремлення головного;
* користування довідковою літературою та мережею Інтернет;
* підготовка до практичних занять;
* складання словника основних понять.

Робочий зошит для аудиторної самостійної роботи складається з 10 тем, що представлені у двох змістових модулях, а саме:

**Змістовий модуль №1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання**

* теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна;
* основні поняття теорії та методики фізичного виховання;
* методи дослідження ТМФВ;
* характеристика і структура системи фізичного виховання;
* загальні принципи системи фізичного виховання.

**Змістовий модуль №2 Особливості навчання рухових дій**

* засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація;
* принципи побудови процесу фізичного виховання;
* методи фізичного виховання;
* загальні основи навчання рухових дій;
* структура процесу навчання рухових дій;

Кожна тема налічує складові елементи:

а) мету;

б) список використаних джерел;

в) теоретичний матеріал;

г) питання для самоконтролю;

д) практичні завдання;

є) тестові завдання;

е) бланку відповідей для тестів.

Підсумкова тека дає можливість студентам ознайомитися з варіантами питань для модульних контрольних робіт та варіантами тестових питань, що можуть використовуватися під час аудиторних, практичних занять та модульних контрольних робіт.

Написання відповідей на питання самоконтролю, практичні та тестові завдання студенти здійснюють безпосередньо у робочому зошиті. Модульні контрольні роботи студенти виконують у зошитах для модульних контрольних робіт.

Приступаючи до виконання самостійної роботи слід ознайомитися з темою самостійної роботи, прочитати план заняття, ознайомитися із запропонованим викладачем списком основної та додаткової літератури.

Переглянувши конспект лекції, звернути увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем, на рекомендовані наукові джерела.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №1**

**Загальні основи теорії і методики фізичного виховання**

**Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна**

**Мета:**

1. Дати поняття про професію: вчитель фізичної культури.

2. Розкрити особливості вивчення навчальної дисципліни «ТМФВ».

3. Ознайомити з пошуком літератури та роботою з книгою.

**Список використаних джерел:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Київ, 2016. – 22 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
2. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

В історичному аспекті першою з'явилась практика фізичного виховання. Усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків у жорстких умовах боротьби за виживання, первісні люди здійснювали його, керуючись власним досвідом. Необхідність передачі досвіду від покоління до покоління, його узагальнення у вигляді систематично організованих знань зумовило появу теорії, яка відображає та виявляє її суть і способи застосування.

Як інтегративна наука, теорія фізичного виховання пройшла складний і довгий шлях розвитку, перш ніж стала самостійною галуззю наукових знань. Ще в дописьменний період розвитку людської культури повсякденна діяльність поступово збагачувала знання людини. Фахівці зі стародавньої культури стверджують, що первісна людина володіла достатньо широкими4 емпіричними знаннями, без яких боротьба за життя була б неможливою. Вона мала вже і способи передачі досвіду, що прискорювало розвиток культури. Про це свідчать пам'ятники матеріальної культури, що є археологічними документами передісторії науки.

Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і

завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з Іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями.

Місце науки в системі знань визначається, насамперед, її **предметом.** Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. При цьому, в залежності від прийнятих вихідних засад, процес фізичного виховання може бути інтерпретований і зрозумілий по-різному. Згідно з прийнятими у даному підручнику засадами, цей процес трактується: з одного боку – як невідкладне формування організму (якщо занедбати його в дитячі роки, то, щоб досягти позитивних зрушень пізніше, буде архіскладно), з іншого – як формування особи в напрямку піклування про свій організм (тому що жоден рівень тренованості організму в молодості не забезпечує його фізичної підготовленості на все життя).

При цьому піклування про стан організму після закінчення шкільного навчання залежить не від рівня фізичної підготовленості, а від стану свідомості, розуміння особою значення і необхідності такого пожитгєвого піклування.

Наукові судження і гіпотези про процес **формування організму** і вплив на нього рухової активності та про процес **формування свідомості** і вплив на неї соціального середовища належать до різних галузей знань, тому теорія фізичного виховання (враховуючи неподільність особи вихованця) є інтегральною наукою, яка займає проміжне місце між природознавчими і суспільними науками. Вона тлумачить значення фізичного виховання для формування уміння піклуватися про організм, спираючись при цьому на знання про біологічні причини короткочасності, невідкладних ефектів його тренування.

Предмет вивчення теорії у практиці наукових досліджень представлений у вигляді **об'єкта і суб'єкта.**

**Під об'єктом** дослідження розуміють певний педагогічний фактор, що вивчається (метод навчання, шляхи активізації учнів, організація їх діяльності, ефективність фізичних вправ тощо).

**Під суб'єктом** розуміють людину, в якої вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу (застосування вправ, використання певних методів навчання чи організації діяльності учнів та ін.).

Зрозуміло, що об'єкт і суб'єкт вивчення існують завжди разом, бо будь-яке дослідження здійснюється з метою впровадження в практику найефективніших засобів, методів, умов та форм роботи, оцінку яким можна дати, простеживши зміни, що відбулися в розвитку учнів, їх фізичній і технічній підготовленості, знаннях, ставленні до фізичного виховання.

Будучи методологією фізичного виховання, теорія узагальнює дані, одержані названими дисциплінами, розкриває багатогранні внутрішні (наприклад виховання фізичних якостей і навчання техніки) і зовнішні (інтелектуальневиховання у процесі занять фізичними вправами) зв'язки фізичного виховання і представляє його як цілісне явище, тому розуміння суті фізичного виховання, його теоретичних основ неможливе без ґрунтовного оволодіння належним обсягом медико-бюлогічних, суспільних та психолого-педагогічних дисциплін. Проте тільки теорія і методика фізичного виховання займаються вивченням фізичного виховання як цілісного процесу. Решта дисциплін висвітлює певні аспекти цього процесу (психологічні, фізіологічні та ін.) або розглядає його окремі практичні фрагменти (плавання, гімнастика, ігри та ш.). Це накладає на теорію фізичного виховання особливо відповідальний обов'язок -об'єднання цих аспектів в логічно завершену, компактну дисципліну, яка виступає основою для методики. В цьому полягає її дидактична функція при підготовці фахівців, формуванні їх педагогічної свідомості.

Таким чином, теорія фізичного виховання – синтезуюча наука, предметом пізнання якої є людина у процесі її соціальної інтеграції (при допомозі фізичних вправ) з метою фізичного і духовного вдосконалення та підвищення соціальної активності, її завданнями є:

• інтеграційно-цілісно осмислювати всю сукупність компонентів, найсуттєвіших властивостей І зв'язків, що утворюють і об'єднують різні сторони фізичної культури;

• виявляти її фундаментальні природні і соціальні основи та відношення до інших явищ;

• формувати в інтересах практики загальні закономірності доцільно спрямованого використання і дальшого розвитку фізичної культури в суспільстві.

Загальні закономірності – ті, яким підпорядковується фізичне виховання будь-якого контингенту населення та будь-якого напрямку розвитку. Вони є окремим проявом загальних закономірностей розвитку природи І суспільства.

Практика фізичного виховання могла б існувати і без теорії. Але поява теорії сприяла бурхливому росту фізичних та духовних можливостей людини, підвищенню її соціальної активності. Про це свідчить хоча б динаміка результатів спортивних змагань за програмою Олімпійських ігор та особисті успіхи багатьох колишніх спортсменів у політичній, соціальній та економічній діяльності.

Теорія як наука розробляє лише ті закономірності, які є однаковими для всієї багатогранної практики фізичного виховання і поширюються на всі основні напрямки та вікові ланки системи фізичного виховання.

Для вирішення завдань фізичного виховання на основі теорії будується методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання, її методи, прийоми засоби є суто специфічними, що зумовлено особливостями предмета її викладання, в основі якого лежить рухова діяльність, і що відрізняє її від методик інших шкільних предметів.

Більше того, залежно від віку і статі тих, хто займається, характеру і напрямку вирішуваних у навчально-виховному процесі завдань, у методиці фізичного виховання можна виділити методику навчання, методику виховання певних фізичних якостей особи, методику фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого шкільного, середнього і старшого шкільного віку, методику фізичного виховання чоловіків і жінок. Має відповідну методику і кожен напрямок системи фізичного виховання: методика загального фізичного виховання, методика фізичного виховання з професійною спрямованістю, методика фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Методика викладання кожного предмета мас свою історію, досягнення і проблеми.

Методики фізичного виховання існували ще і в рабовласницьких державах Стародавньої Греції. В середні віки з'являються посібники з гімнастики, плавання, верхової їзди, а в епоху Відродження педагоги-гуманісти фізичне виховання вважали обов'язковою частиною педагогічного процесу. Однак, як самостійна галузь знань, вона оформилась лише на початку XIX століття.

Таким чином, методика фізичного виховання є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Базуючись на загальних закономірностях, які розробляє теорія , методики відкривають окремі закономірності, створюючи базу для теоретичних узагальнень, а реалізуючи загальні закономірності у вигляді систем педагогічних рекомендацій, трансформують загальні теоретичні положення в опис конкретних дій учителя й учнів у процесі фізичного виховання. Цей процес є безперервним, бо всі його розділи і підрозділи об’єднані внутрішньою логікою пізнання практики фізичного виховання як цілісного явища з поступовим переходом від вузьких до широких узагальнень. У всій масі явищ практики фізичного виховання теорія прагне відкрити **закономірне,** відділивши **суттєве** від несуттєвого, **необхідне** від випадкового, **прогресивне** від відживаючого для того, щоб озброїти практику науковим скеруванням до дії.

Знання предмета викладання (фізична культура) і його методики лежить в основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання, тому для студентів факультетів фізичного виховання засвоєння методики є рубежем їх професіоналізації. З моменту засвоєння ними засобів, методів і форм організації фізичного виховання починається їх професійне розуміння майбутньої роботи в школі. І дуже важливо, щоб кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим в методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Через його діяльність методика реалізується і віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Зміст підготовки фахівців визначається, насамперед, характером і особливостями їх майбутньої професійної діяльності. В цьому контексті вважаємо доцільним розглянути передумови і перспективи становлення національної системи фізичного виховання школярів, що вирішальною мірою визначає зміст освітнього процесу в ЗЗСО і методику фізичного виховання, якою належить оволодіти майбутнім фахівцям.

Обидва предмета (теорія і методика) не можуть існувати один без одного і розвиватись окремо, бо теорія без методики втрачає сенс, не знаходячи реалізації у практичній діяльності, а методика без теорії втрачає свою наукову базу.

Нагромаджені в результаті досліджень дані формуються в певну систему і утворюють навчальну дисципліну, яка і є предметом викладання.

Таким чином, теорія фізичного виховання є не лише науковою, але й **навчальною** дисципліною. Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту. Цей предмет має **першочергове** значення у формуванні професійного кредо майбутнього фахівня, його професійних поглядів і переконань.

Значення теорії фізичного виховання в системі професійної освіти визначається не тільки тим, що вона створює необхідний для фахівця запас конкретних знань. Не менш важливим є і те, що вона розвиває його здатність широко осмислити свою професійну діяльність, бачити за окремими явищами їх загальну суть, правильно орієнтуватись у всій сукупності найскладніших зв'язків і відношень. Іншими словами, теорія фізичного виховання має важливе світоглядне значення.

Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання визначає:

• суть мети і завдань, які повинні бути вирішені у процесі фізичного виховання;

• принципові підходи до досягнення мети і вирішення завдань;

• ефективні засоби вирішення завдань;

• методи спільної роботи вчителя й учнів у процесі фізичного виховання,

• оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання,

• закономірності управління процесом навчання І виховання фізичних якостей

Питання для самоконтролю

1. Перелічіть джерела виникнення й розвитку ТМФВ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назвіть основні етапи розвитку ТМФВ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Перелічіть, з якими галузями наук найбільш пов'язана ТМФВ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назвіть основні розділи ТМФВ, як навчальної дисципліни:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назвіть актуальні проблеми ТМФВ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практичні завдання

1. Установіть відповідність назв робіт та авторів

П. Лесгафт 1. Наукові основи фізичного виховання

Ж. Демені 2. Посібник з фізичної освіти для дітей

 шкільного віку

Г. Дюперон 3. Основи гімнастики

Н. Бук 4. Теорія фізичної культури

1. Які функції виконує навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» при підготовці спеціаліста з кваліфікацією «Вчитель фізичної культури?»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ж. Руссо виділив три етапи у фізичному вихованні

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. П. Лесгафт запропонував таку класифікацію фізичних вправ:

Перша – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Друга – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Третя – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Четверта – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тестові завдання

1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна формує:

а) систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність;

б) знання методики навчання гімнастичним (легкоатлетичним) вправам;

в) знання методики розвитку сили в ігрових видах спорту;

г) знання про методику навчання фізичним вправам.

2. Предметом вивчення ТМФВ є:

а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;

б) загальні закономірності змагальної діяльності;

в) загальні закономірності розвитку і функціонування організму;

г) загальні закономірності побудови рухів.

3. Об’єктом вивчення ТМФВ є:

а) фізичний розвиток людини;

б) засоби і методи фізичного виховання;

в) процес фізичного виховання різних груп населення;

4. Етапи розвитку ТМФВ як науки пов’язують з:

а) науково-технічним прогресом;

б) соціально-економічними формаціями;

в) практикою фізичного виховання;

5. Під суб’єктом вивчення ТМФВ розуміють:

а) фізичний розвиток людини;

б) розуміють людину, в якої вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу;

в) процес фізичного виховання різних груп населення;

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання**

**Мета:**

1. Визначити основну нормативну базу національної системи фізичного виховання.

2. Ознайомити з основними поняттями теорії фізичного виховання.

3. Охарактеризувати основні аспекти розвитку фізичного виховання.

**Список використаних джерел:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Київ, 2016. – 22 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

Теорія фізичного виховання як наука і навчальна дисципліна оперує певними **поняттями,** які узагальнено віддзеркалюють суть явищ, що вивчаються нею Саме основні поняття, якщо вони істинні і глибоко відбивають суттєві ознаки і відношення явищ до дійсності, утворюють систему наукових знань з розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в інші поняття з ширшим змістом

**Фізична культура**

Культура - це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. **Перш за все,** вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

**По-друге,** у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, **третій аспект** культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середочищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в й активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя

«Фізичною культурою» називають навчальну дисципліну в ЗЗСО, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах, вона широко використовується у виробничій сфері та у цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура» тощо.

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах, умовно можна виділити дві основні частини (сторони)

• функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей,

• результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної Історичної епохи.

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені Главою II Закону України «Про фізичну культуру і спорт» показниками стану розвитку фізичної культури є:

• рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення,

• ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності,

• рівень розвитку системи фізичного виховання,

• рівень розвитку самодіяльного масового спорту,

• рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями,

• рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу,

• відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури,

• матеріальна база,

• рівень спортивних досягнень.

**Фізичний розвиток**

Без розвинених фізичних якостей, без фізичного здоров'я і можливості повноцінно здійснювати основні функції організму людина часто відчуває себе неповноцінною. Без достатньої сформованості та здатності до культурного прояву емоційних якостей вона не спроможна брати участь в емоційному житті сім'ї та соціуму. Без інтелектуальних напрацювань неможливо повноцінно аналізувати ситуацію, здійснювати логічно щленаправлену діяльність, а відсутність моральних надбань віддаляє від реалізації в собі духовних якостей, що викликає природне почуття невдоволення, внутрішнього розладу. Відсутність високої мети, духовного орієнтиру сприяє виникненню бар'єра нерозуміння сенсу життя як індивіду.

Протягом життя в розвитку людини чітко виділяються три етапи: **етап бурхливого розвитку, або становлення організму, етап відносної стабілізації,** коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані, **та етап інволюції,** що полягає у поступовому зниженні можливостей функціональних систем організму.

**Перший етап** триває у жінок до 18-20 років, у чоловіків до 23-25 років і включає: внутріутробний період – до 9 місяців; грудний – до одного року; дитячі періоди (ранній, перший, другий) – до 11 років (дівчатка) і 12 років (хлопчики); юнацький період – до 20 (21) років.

Протягом першого року життя довжина тіла дитини збільшується приблизно на половину від початкової, відповідно збільшується маса внутрішніх органів, головного і спинного мозку. У віці від трьох до трьох з половиною років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, що пов'язано з розширенням обсягу рухової діяльності. Це перший критичний період у розвитку рухової функції.

Від 5 до 7 років різко збільшується темп росту тіла в довжину. За один рік дитина виростає на 7-10 см. Цей вік вважається другим критичним періодом у розвитку рухової функції.

Настання статевого дозрівання (11-12 років) супроводжується прискоренням росту тіла в довжину і розвитком репродуктивної функції з усіма найскладнішими, так званими пубертатними перебудовами. Це третій критичний період, який продовжується до 15-16 років. Після 15-16 років темпи розвитку зменшуються.

Отже, значніші **прогресивні зміни** форм і функціональних можливостей організму відбуваються в перші періоди. Зокрема, ріст від народження до вікового дозрівання збільшується у 3-4 рази, вага та ударний об'єм серця – у 20-30 разів, життєва ємкість легень (ЖЄЛ) – у 5-10 разів, показники силових можливостей – у 50 разів і більше. Потім настає період **відносної стабілізації** форм і функцій, який триває до 40-50 років. На зміну йому, в міру старіння організму, приходить **вікова інволюція** (зворотний розвиток), коли певні морфо-функціональні властивості поступово регресують. Цей життєвий цикл фізичного розвитку відтворюється від покоління до покоління, повторюючись у певних рисах. І разом з тим набуваючи нових рис залежно від всієї сукупності природних і суспільних умов життя. Нові покоління суттєво відрізняються від попередніх не тільки функціональними можливостями, але й морфологічними показниками.

Іншими словами, якісно фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку («фізичного стану») є зміни просторових параметрів і маси тіла

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи

1) показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини,

2) показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій,

3) показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні і функціональні зміни систем організму людини

Фізичний розвиток – це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Цей природний процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна, лише знаючи ці закони і керуючись ними. До них належать

• закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя,

• закон взаємообумовленості функціональних і структурних змін,

• закон єдності кількісних і якісних змін,

• закон поступовості і зворотних змін періодів розвитку.

**Фізичне виховання**

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

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі «спеціальної фізичної підготовки» (стаття 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»).

Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання.

Це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно оуловсезагальним і обов'язковим.

Система первіснообщинного виховання була добре адаптована до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молоді. Вона виховувала фізичну силу, витривалість, мужність, характер, почуття, здатність до боротьби з небезпекою, що підстерігала людину на кожному кроці, її вчили битися врукопашну і з засідки.

Метою виховання, на думку Сократа, повинно бути пізнання самого себе.

Хоча найважливішим завданням виховання Арістотель вважав розвиток розуму, але рекомендував починати з виховання фізичного.

Однією з характерних рис педагогіки другої половини XIX століття Дістервег вважає спрямування уваги учнів на зміцнення фізичних і духовних задатків, на розвиток почуттів, мислення і волі дитини. Таким чином, вона займається гімнастикою тіла і духу та вважає своєю вищою метою розвиток енергійного характеру вихованців.

Виховання, за Дістервегом, є одночасно і постійною категорією і історичним явищем. В першому випадку воно підпорядковується спільному для всіх часів і народів началу, яким він вважає **природовідповідщсть; в** другому – воно різне в різні епохи у різних народів і визначається принципом **культуровідповідності.** Вищим началом, на думку Дістервега, є принцип природовідповідності. Принцип культуровідповідності в навчанні і вихованні передбачає слідування за ідеалом (освітнім і виховним) певного часу. Адже мета здійснюється в процесі руху.

Фізична освіта, на думку П. Ф. Лесгафта, полягає в тому, щоб навчитись ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до різноманітних перешкод, долаючи їх спритно і наполегливо, іншими словами, привчитись з найменшим зусиллям і в найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Задовго до Лесгафта, розробляючи теорію елементарної освіти, Песталоцці вважав, що в людській природі закладені розумові, фізичні і моральні сили, і, відповідно, поділяв елементарну освіту на інтелектуальну, моральну та фізичну. Метою фізичної елементарної освіти є правильний гармонійний розвиток фізичних задатків людини, що дає їй спокій та фізичну самостійність, прищеплює їй хороші фізичні навички. При цьому Песталоцці постійно підкреслював, що всі три складові необхідно здійснювати в тісному зв'язку і взаємодії.

Таким чином, фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

Багато цінного для сучасної практики фізичного виховання можна почерпнути з методики Д. Локка. Метою виховання він вважав підготовку джентльмена, який уміє розумно і прибуткове вести свої справи, має здоровий дух у здоровому тіліі вміє поводитись у товаристві. Джентльмен – це людина фізично сильна і загартована. Звідси три завдання: виховання тіла, характеру, розумуі комплексний підхід до їх розв'язання – єдність фізичного, психічного і розумового.

Отже, фізичне виховання здійснюється з допомогою фізичного вправляння для одержання бажаних адаптаційних змін у стані учнів. Але якщо розглядати у цьому процесі лише ті зміни, що відбуваються в організмі, а не в особистості загалом, то це може призвести до викривленого, надто вузького розуміння фізичного виховання.

Насправді, процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, такими особливостями:

• по-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вчителя, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням;

• по-друге, це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери учнів;

• по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей.

Тому до учнів у процесі фізичного виховання треба підходити як до особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не може здійснюватися з позицій тільки однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). Необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів освіти, що готують фахівців даного профілю.

Поряд з терміном «фізичне виховання» використовують термін **«фізична підготовка».** Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає **«фізичної підготовленості».** Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Викладене дозволяє визначити фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя.

**Спорт**

«Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності» (стаття І Закону України «Про фізичну культуру і спорт»).

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Але він не зводиться лише до фізичного виховання спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується «великого спорту». Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи) з іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції.

Визначальною функцією спорту є **змагальна функція.** Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини

**Виховна функція** передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого – сприяє всебічному вихованню соціальне активної особистості Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

**Функція підвищення фізичної активності** передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати й фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах

**Оздоровча і рекреаційно-культурна функції** спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

**Виробнича функція** дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

**Пізнавальна функція** передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

**Видовищна функція,** з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами

**Економічна функція** полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і атрибутика, комерційні спортивні заходи тощо.

**Престижна функція** полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей і колективів, регіонів Держави в цілому.

Залежно від рівня розвитку спорту (масовий, великий спорт, олімпійський і професійний) певні функції можуть проявлятись більшою або меншою мірою.

У спортивній діяльності розрізняють: базову частину, що репрезентована діяльністю атлетів, та управлінсько-організаційні, науково-методичні, медичні, матеріально-технічні і кадрові служби, що забезпечують їх ефективне функціонування.

Сьогодні у світі функціонує багато видів спорту, які не піддаються точному обліку. Головними з них є олімпійські, об'єднані в Міжнародні спортивні федерації, яких налічується близько сімдесяти. Національна спортивна класифікація України об'єднує біля п'ятдесяти олімпійських видів спорту і більше ста інших видів спорту.

Сучасний етап розвитку характеризується тенденцією до появи нових видів спорту. Вони є наслідком технічного прогресу (наприклад, водно-лижний спорт, фристайл тощо).

Велику кількість видів спорту вимагає їх класифікації. За національною спортивною класифікацією України всі види спорту поділяються на олімпійські, неолімпійські, нетрадиційні, види спорту для осіб з вадами слуху, мови й опорно-рухового апарата, олімпійські види спорту для спортсменів-інвалідів з порушенням зору, військово-технічні та військово-прикладні види спорту, професійно-прикладні види спорту.

В основі класифікації може лежати будь-яка з ознак видів спорту. Важливою є класифікація залежно від того, за рахунок чого досягають результату в тому чи іншому виді спорту. За цією ознакою розрізняють:

1) види спорту, досягнення в яких залежить переважно від рухових можливостей учасників змагань;

2) види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватися спеціальними технічними засобами;

3) види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватися спеціальною зброєю;

4) види, в яких співставляють результати модельно-конструкторської діяльності;

5) види, в яких досягають результату за рахунок абстрактно-логічного мислення.

Питання для самоконтролю

1. Із статті 7 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» виписати показники стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Назвіть основні аспекти фізичної культури, дайте коротку характеристику

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажіть найважливіші показники фізичного розвитку людини:

1) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Визначте фактори, що впливають на фізичний розвиток учнів

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Визначте основні функції спорту

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практичні завдання

1. Охарактеризуйте основні етапи фізичного розвитку та зміни, що відбуваються у фізичному розвитку людини

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| етапи | чоловіки | жінки |
| етап бурхливого розвитку (становлення організму) |  |  |
| етап відносної стабілізації |  |  |
| етапінволюції |  |  |

2. Користуючись Законом України «Про фізичну культуру і спорт» та будь-який рекомендований підручник з ТМФВ виписати та порівняти наступні визначення:

|  |  |
| --- | --- |
| Закон України «Про фізичну культуру і спорт» | підручник ТМФВ(автор ………………………………………) |
| фізична культура | фізична культура |
| фізичне виховання різних груп населення | фізичне виховання різних груп населення |
| фізична підготовка | фізична підготовка |
| фізкультурно-спортивна реабілітація | фізкультурно-спортивна реабілітація |
| суб'єкти сфери фізичної культури і спорту | суб'єкти сфери фізичної культури і спорту |
| спорт | спорт |
| спортивні заходи | спортивні заходи |

3. Перелічіть та дайте характеристику галузям спорту

1) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Визначите основні відмінності:

Спортсмен-аматор –

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Спортсмен високого класу –

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Спортсмен-професіонал –

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Тестові завдання

1. Назвіть основні сфери впровадження фізичної культури:

а) навчально-виховна сфера;

б) соціально-побутова сфера;

в) виробнича сфера;

г) сфера послуг.

1. Фізична культура це ..

а) сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створені і використовуються для фізичного удосконалювання людей;

б) спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини;

в) ігрова фізична діяльність людей, спрямована на інтенсивну спеціалізовану морфофункціональну і психічну підготовку для наступного максимального прояву здібностей у змаганнях;

г) процес підготовки до змагань.

1. Фізична культура включає в себе такі складові:

а) фізичне виховання;

б) спорт;

в) фізичний розвиток;

г) фізичне здоров’я.

1. Розвиток фізичної культури в Україні обумовлений:

а) потребами суспільства;

б) рівнем соціально-економічного розвитку;

в) станом освіти;

г) станом науки;

д) рівнем розвитку культури;

е) національними традиціями.

5. Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті :

а) отримання насолоди від перемоги;

б) отримання золотої медалі;

в) досягнення найвищого результату.

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 3. Методи дослідження ТМФВ**

**Мета:**

1. Визначити основні джерела вигикнення та етапи розвитку теорії фізичного виховання.

2. Ознайомити з основними методами дослідження ТМФВ.

3. Охарактеризувати основні складові дослідження теорії фізичного виховання.

**Список використаних джерел:**

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

Як наука, що постійно розвивається, ТМФВ має свою методологію наукових досліджень.

Під методологією досліджень розуміють способи отримання нових наукових знань, або уточнення і доповнення існуючих. Логіка побудови наукових досліджень передбачає певний порядок проведення дослідницьких процедур, до яких належать:

• виявлення проблемної ситуації;

• формування робочої гіпотези;

• збір і обробка фактичного матеріалу;

• теоретичний аналіз, абстрагування, узагальнення, дедукція, рух від абстрактного до конкретного та від конкретного до абстрактного.

В ТМФВ, як і в більшості інших наукових дисциплін використовуються два загальнонаукових підходи:

• системний;

• модельний;

А також дослідження двох типів:

• власне-теоретичні;

• експериментальні.

Методи дослідження дуже різноманітні. Типовими для ТМФВ є такі методи:

1. теоретичного аналізу та узагальнення літературних даних (бібліографічна характеристика, бібліографічний пошук, аналіз та узагальнення документальних матеріалів тощо);

2. методи педагогічного обстеження (педагогічне спостереження, опитування, анкетування, інтерв’ю, хронометрування, реєстрації параметрів рухів);

3. експериментальні методи (природній, модельний та лабораторний експерименти; абсолютний та порівняльний; послідовний та паралельний);

4. математичні методи дослідження та обробки результатів (одномірний та багатомірний математичний аналіз).

Перші дві групи методів належать до пасивного способу отримання наукової інформації, тобто, без втручання у процеси, що досліджуються; наступні дві – належать до активного способу отримання наукової інформації, тобто, з втручанням у процеси, що досліджуються та внесенням змін, щодо їх перебігу.

У фізичному вихованні і спорті в процесі наукових досліджень використовують всі три групи методів – емпіричні, теоретико-емпіричні, теоретичні.

Варто зазначити, що при проведенні окремого дослідження, яке має експериментальний характер, як правило, із трьох груп методів використовують тільки ті, за допомогою яких буде вирішена поставлена мета й завдання наукового дослідження.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних і архівних матеріалів.

Підготовка кваліфікаційної наукової роботи розпочинається з вивчення літературних джерел з теми дослідження. Головною метою цього етапу дослідження є узагальнення попереднього досвіду роботи спеціалістів, а також інформації, що характеризує цю наукову проблему.

Спочатку обирається напрям, у якому буде проводитись дослідження. В подальшому, з метою розробки ідеї, здійснюється експрес-аналіз літератури, насамперед, журнальних статей за останніх 5-10 років. Після того, як остаточно сформульована тема роботи, визначені мета й завдання, переходять до вивчення літературних джерел, які відображають дослідження щодо основної ідеї теми роботи і завдань, що вирішуються в ній. Складається картотека.

Списки літератури складаються для кожного розділу роботи, а потім формується остаточний список літературних джерел, що нумерується за алфавітом (спочатку вітчизняні автори – українською чи російською мовами, а потім зарубіжні).

Нумерація літературних джерел має бути наскрізна, а посилання на авторів відбувається по всьому тексту.

**Пошук літературних джерел.**

Робота над літературою починається з пошуку літературних джерел. Більшість усієї літературної бази знаходиться в бібліотеках. У кожній бібліотеці є каталоги, що розподіляються на три основних види: алфавітний, систематичний та предметний. В алфавітному каталозі відомості про літературні джерела, що є в бібліотеці, розташовані за алфавітом із вказівкою прізвищ авторів чи назвою книг (якщо вони не містять відомостей авторів). Література, що опублікована із використанням латинської графіки, розташовується в кінці каталогу (після авторів українською чи російською мовами). Систематичний каталог складається з літературних джерел, що відображають інформацію з окремих галузей науки й техніки.

**Поняття про спостереження та його ф ункції**

Спостереженням називається цілеспрямоване, довільне і зазвичай спеціально організоване сприйняття тих чи інших явищ дійсності. Від простого споглядання, з яким у спостереження багато спільних рис, воно відрізняється наявністю мети, якій підпорядковані не лише організація конкретного способу спостереження, але й вибір власне об’єкта та предмета, а також визначеність сфери явищ, які вивчаються.

Основною рисою спостереження є його невтручання у перебіг подій (явищ), за якими спостерігають. Ця властивість надає йому низку переваг, але має і недоліки порівняно з іншими методами психолого-педагогіч н их досл іджень. **Методика спостереження.**

Під методикою розуміється певним чином фіксована, викладена зрозуміло для інших, предметно репрезентативна система засобів збору та обробки емпіричних даних, яка відповідає певному колу досліджуваних завдань. Іншими словами, методика – це максимальне спостереження.

До неї входять: вибір об’єкта спостереження, схема чи план процесу спостереження, описання процедури стандартизованого оцінювання, опис організації роботи.

Методики спостереження відрізняються передусім видами діяльності спостерігача (видами спостереження). За способами розчленування досліджуваних явищ (вибір одиниць оцінювання), за специфікою способів фіксацій даних (запис, звуко-, кіно-, відеозапис та ін., або вибіркова чи суцільна фіксація подій).

**Види спостереження.**

Для вирішення різних дослідницьких проблем використовуються різні види спостережень. Так, наприклад, залежно від позиції спостерігача можна виділити такі його види: включене, невключене, частково включене. За цими критеріями виділяють такі види спостереження, коли дослідник виступає як співучасник, як нейтральна особа, як керівник.

Включене спостереження або спостереження з середини передбачає активну участь самого дослідника в навчально-виховному процесі, який він повинен аналізувати і оцінювати. Зрозуміло, що подібні спостереження можливі, коли фізичні можливості дослідника дають змогу йому виконувати всі вимоги педагогічного процесу.

Частково включене спостереження.

Часто спостерігачем є сам вчитель або тренер. Це дає змогу повніше враховувати різні обставини, що супроводжують процес спостереження: зокрема швидше і легше відділити суттєве від несуттєвого у поведінці, бо дослідник знає типову для кожного учня поведінку у певній ситуації. Недоліки цього методу – складність одночасного спостереження і запису; необхідність контролювати себе і учнів; можливість наявності певної установки щодо можливостей учня.

Найпростішим є невключене або нейтральне спостереження.

До такого спостереження найчастіше вдаються науковці та студенти-дослідники, керівники шкіл та ін.

**Сутність і форми опитування**

 У психолого-педагогічних дослідженнях часто виникає необхідність в інформації про такі явища та процеси, які недоступні прямому спостереженню. Наприклад, інформація про мотиви, інтереси, схильності, життєві плани, структуру відносин в учбових та спортивних колективах та ін. Отримати таку інформацію можна з допомогою опитування. До методів опитування входить анкетування, інтерв’ю, бесіда.

Анкетування - це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей на стандартизовані питання анкети.

Інтерв’ю - це метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на питання, які усно задаються дослідником.

Бесіда - це спосіб отримання інформації шляхом двохстороннього або багатостороннього обговорення питання, яке цікавить дослідника.

**Види педагогічного експерименту**

В теорії і практиці досліджень виділялось декілька видів педагогічних експериментів. У відповідності з метою, яку ставить перед собою дослідник, може бути застосований перетворюючий або констатуючий експеримент.

Перетворюючий експеримент (зустрічаються й інші назви: формуючий, науково-дослідний) передбачє розробку нового в науці і практиці педагогічного положення у відповідності з висунутою оригінальною гіпотезою. Прикладом експерименту подібного виду можуть слугувати дослідження ефективності програмованого навчання.

Констатуючий експеримент (його можна назвати ще контролюючим або практичним) допускає перевірку вже наявних знань про той чи інший факт, явище.

За ступенем зміни звичних умов процесу навчання і виховання педагогічні експерименти прийнято поділяти: природний; модельний; лабораторний. Природний експеримент характеризується незначними змінами звичних умов навчання і виховання так, що вони можуть бути навіть не помічені учасниками експерименту.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміється під методологією дослідження?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. Укажіть джерела наукової інформації:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3. Які три рівні методології пізнання істотні при вирішенні проблем, охоплюваних теорією фізичної культури:

1) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

4.Перелічіть методи дослідження в ТФВ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назвіть основні методи, які використаються для складання аналітичного огляду з теми дослідження:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Охарактеризуйте методи одержання інформації:

Бесіда – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Інтерв’ю – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкетування – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Експертне опитування – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назвіть деякі напрямки спостереження, дайте їм оцінку

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Перелічіть метрологічні вимоги, що використовуються під час тестування:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Експеримент може бути:

Залежно від специфіки завдань:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Залежно від ступеня втручання:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Залежно від логічної структури доказу гіпотези:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Залежно від характеру експериментальної ситуації:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практичні завдання

1. Заповніть таблицю «Класифікація спостереження»
2. Заповніть таблицю «Сучасні загальнонаукові підходи»

|  |  |
| --- | --- |
| Сучасні загальнонаукові підходи | Коротка характеристика |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |

1. Охарактеризуйте основні етапи й кроки побудови теоретичного дослідження у фізичній культурі:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Етап | Крок | Характеристика етапу по кроках |
| 1. | 1. |  |
|  | 2. |
|  | 3. |
| 2. | 1. |  |
|  | 2. |
|  | 3. |
| 3. |  |  |

1. У другому стовпчику таблиці приводяться основні поняття в області наукових досліджень, у третій – їхні визначення, які подані у довільному порядку. Знайдіть у третьому стовпчику правильне визначення кожному поняттю, запишіть номер відповіді у першу графу таблиці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер відповіді | Поняття | Визначення |
|  | Актуальність | 1. Припущення, істина, яка ще не доведена, але ймовірна. Науково обґрунтований здогад, імовірнісного характеру, щодо сутності, взаємозв'язків і причин явищ у фізичному вихованні |
|  | Протиріччя | 2. Те, чого дослідник має намір досягти в підсумку наукової праці. Створення нової концепції рішення актуального завдання фізичного виховання |
|  | Об'єкт дослідження | 3. Відношення усередині об'єкта, одна з його властивостей, сторона, що підлягає безпосередньому вивченню. |
|  | Предмет дослідження | 4. Обґрунтування важливості й необхідності рішення проблеми для теперішнього часу. |
|  | Робоча гіпотеза | 5. Те, на що спрямовано дослідницьку діяльність (явища, події, процеси) |
|  | Мета дослідження | 6.У педагогічних дослідженнях:а) одне висловлення, думка або теорія виключає щось інше, несумісне з ним;б) непогодженість, невідповідність між будь-якими протилежностями усередині єдиного цілого об'єкта. |

*Тестові завдання*

1. В ТМФВ, як і в більшості інших наукових дисциплін використовуються два загальнонаукових підходи:

а) системний і модельний;

б) індивідуальний;

в) комбінований і теоретичний;

2. Метод отримання інформації шляхом письмових відповідей на стандартизовані питання анкети:

а) опитування;

б) анкетування;

в) інтерв’ю;

3. Спосіб отримання інформації шляхом двохстороннього або багатостороннього обговорення питання, яке цікавить дослідника:

а) бесіда;

б) опитування;

в) тестування;

4. Підготовка кваліфікаційної наукової роботи розпочинається з:

а) вивчення науково-технічного прогресу;

б) пошуку літератури;

в) вивчення завдань фізичного виховання;

5. Перетворюючий експеримент передбачє:

а) розробку нового в науці і практиці педагогічного положення;

б) розуміння реакцій, що вносяться до освітнього процесу;

в) процес фізичного виховання різних груп населення;

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання**

**Мета:**

1. Визначити основні поняття національної системи фізичного виховання.

2. Ознайомити з метою системи фізичного виховання в Україні.

3. Охарактеризувати основні завдання фізичного виховання.

**Список використаних джерел:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Київ, 2016. – 22 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page

2. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матераіл

Головною рушійною силою розвитку суспільства є певні потреби, їх виникнення обумовлене впливом на особу відповідних умов суспільного розвитку. Потреби визначають поведінку суспільства та окремої особи, їх ставлення до умов життя.

Розрізняють потреби особисті (однієї людини), групові (сім'ї, класу тощо) та суспільні (всього суспільства). Крім того, вони можуть бути матеріальними і духовними. Окремо можна виділити природні потреби в рухах і задоволенні інших фізіологічних функцій організму. Для забезпечення конкретних потреб у кожному суспільстві формуються відповідні системи. Вони являють собою сукупність певних елементів, організаційно об'єднаних в одне ціле спільною функцією для забезпечення тої чи іншої потреби цілого суспільства, групи людей або однієї людини. Так, для забезпечення потреби в інтелектуальному розвитку створюється система освіти. Для своєї безпеки суспільство створює систему оборони, для лікування – систему охорони здоров'я і т. ін. Для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян.

Кожній суспільній формації притаманна своя система фізичного виховання, рівень розвитку якої обумовлений рівнем матеріальної і духовної культури суспільства. **Розвинені** (завершені) системи фізичного виховання формуються при достатньо високому рівні матеріальної і духовної культури. Якщо в системі відсутні певні елементи та належні матеріальні засоби, причиною яких є невисока культура суспільства, то її можна назвати **елементарною.**

Система фізичного виховання тісно пов'язана з системами освіти, охорони здоров'я, оборони, матеріального виробництва, культури, науки і розвивається під впливом змін, що відбуваються в них.

Система фізичного виховання входить до суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин – людину. Вона задовольняє не тільки біологічні потреби в рухах, але і соціальні (формування особи, вдосконалення суспільних відносин). Зрозуміло, що, підпорядковуючись біологічним законам, при достатній руховій активності фізичний розвиток особи може здійснюватись природним шляхом без педагогічного втручання в цей процес. Але рівень рухової активності сучасної людини недостатній для забезпечення належного рівня її фізичних можливостей. Лише система фізичного виховання, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовольнити потреби людей в руховій активності, забезпечивши їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності.

Реалізуючи свої педагогічні функції, система фізичного виховання здатна також вирішувати завдання морального, естетичного, інтелектуального розвитку, досягаючи успіху там, де виявляються неефективними інші системи.

Разом з тим, у самій системі фізичною виховання віддзеркалюється все те, що пов'язане з соціальним, економічним і духовним життям суспільства. Чим вищий рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим повніші цінності фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного доходу, що використовується на фізичне виховання, вищий рівень здоров'я і довголіття людей.

Будучи частиною (підсистемою) системи виховання, національна система фізичного виховання сама складається з ряду взаємопов'язаних частин, окремих систем фізичного виховання, які відображають особливості фізичного виховання різних груп населення.

У цьому зв'язку для нас особливий Інтерес становить система фізичного виховання дітей, спрямована на їх всебічне фізичне вдосконалення. Реалізуючи цю головну функцію системи, вчитель повинен сформувати систему фізичного виховання конкретного колективу школи. Для цього він, насамперед, відповідно до статті 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», повинен визначити зміст, форми і засоби рухової активності учнів, враховуючи місцеві умови та їх інтереси і запити. Далі необхідно визначити методи проведення занять з фізичної культури та організувати позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів; громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені. Найповнішого розвитку в історичному аспекті вона досягла в запорізькій Січі, де особлива увага приділялась фізичному вихованню дітей і підлітків у січових церковних школах.

Мета системи фізичного виховання може бути визначена як задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних та соціальних факторів.

При конкретизації даної кардинальної мети враховуються як індивідуальні інтереси вільного, необмеженого розвитку особи, так і практичні потреби суспільства.

**Мету навчання треба** розуміти як ідеальну модель бажаного результату засвоєння змісту освіти, до якого прагнуть у процесі спеціально організованої системи послідовної взаємодії ті, що навчають, і ті, хто навчаються (учителі та учні). При цьому за значенням і тривалістю розрізняють:

**• мету-ідеал** (надзавдання) — бажаний кінцевий результат, якого можна лише прагнути, постійно наближаючись до нього;

**• стратегічну мету,** що охоплює великі системи, глобальні проблеми, визначає основні принципи діяльності, зумовлює довгостроковий бажаний результат;

**• тактичну мету,** спрямовану на отримання бажаного результату в близькому майбутньому за рахунок певного способу дії, лінії поведінки;

**• оперативну мету,** що визначається на короткий проміжок часу для отримання бажаного результату негайно.

У процесі педагогічної діяльності від мети-ідеалу фізичного виховання необхідно перейти до стратегічної мети (загальна середня фізкультурна освіта). Далі – до фактичної мети навчального предмету «фізична культура», (навчання у початковій, основній, старшій школах); оперативної мети (певний розділ програми). Такий шлях повинен проходити вчитель, що прагне високої результативності своєї праці.

Будь-яка мета реалізується шляхом її конкретизації в цілому комплексі послідовних, тісно взаємопов'язаних завдань. У цьому контексті завдання можна розглядати як малі, конкретні кроки, що ведуть до кінцевого результату діяльності.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

 **Освітні завдання**

Ця група специфічних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, полягає в тому, щоб:

• зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;

• забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;

• навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Освітня спрямованість фізичного виховання реалізується, перш за все, шляхом планомірної передачі вчителем і наступним засвоєнням учнями певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумної організації і забезпечення життєдіяльності, які в сукупності одержали назву «здоровий спосіб життя». Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-гігієнічні знання.

З метою засвоєння знань можуть проводитись спеціальні заняття. В різних країнах теоретичні заняття з питань фізичного виховання, які входять до шкільної програми, називаються по-різному: в США і Японії – це «Навчання здорового способу життя», в Австралії – «Навчання раціональної організації дозвілля», у Фінляндії – «Формування навичок здорового способу життя». В інших країнах читаються й окремі курси з питань, що торкаються здоров'я і рухової активності. Серед них: «Особисте здоров'я», «Основи раціонального харчування», «Основи знань у галузі гігієни і самоконтролю» тощо. Обсяг знань з питань організації і дотримання правил та норм здорового способу життя, які входять в обов'язкову програму фізичного виховання, містить близько 10% від загального обсягу часу, відведеного на предмет.

Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху у практичній діяльності. Навіть незвичайні фізичні задатки людини, які вона одержала від природи, так і залишаться потенціями, якщо не реалізувати їх у діяльності, пов'язавши з раціональними способами виконання рухових дій. Формуючись як цілісно відрегульовані способи управління рухами, рухові уміння і навички є необхідними складовими реально проявлених рухових здібностей.

Природна послідовність у формуванні індивідуального фонду рухових умінь і навичок така: на базі вроджених рухових можливостей і елементарних рухів формуються відносно прості рухові уміння, які, закріплюючись, трансформуються в навички. Зі збільшенням числа і різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого становлення нових практичних умінь, що відповідають вимогам життя.

Вирішення освітніх завдань не самоціль, їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини, її здоров'я та творче довголіття. В цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі щодо оздоровчих та виховних.

**Оздоровчі завдання**

Група оздоровчих завдань спрямована на:

• забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. «Фізичними» прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність,

• зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу житія мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;

• удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, й основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави можуть мати і лікувальпо-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;

• забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих специфічних завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні — виховні завдання.

**Виховні завдання**

Виховні завдання, які покликаний вирішувати у процесі фізичного виховання кожен педагог, повинні забезпечити соціальне формування особи, виховання членів суспільства, відданих його ідеалам, які відстоюють його інтереси.

Реалізація виховних завдань сприяє втіленню віковічної мрії людства про гармонію у вихованні, якою вона представлялася кращим мислителям у різні часи та епохи.

Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного і духовного розвитку людини.

Вирішення виховних завдань передбачає:

• розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;

• патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;

• виховання любові до праці;

• розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміється під системою фізичного виховання?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Система фізичного виховання тісно пов’язана з наступними напрямками:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назвіть і охарактеризуйте функції системи фізичного виховання

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Розкрийте мету навчання:

Мета-ідеал

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стратегічна мета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тактична мета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оперативна мета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Дайте характеристику освітніх завдань фізичного виховання

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Охарактеризуйте кроки реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Дайте характеристику виховним завданням фізичного виховання

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Із статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» наведіть вимоги проведення фізичної культури у закладах освіти

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Практичні завдання

1. Заповніть схему



1. Заповніть таблицю «Основи української національної системи фізичного виховання»

|  |  |
| --- | --- |
| Основи системи фізичноговиховання | Зміст основ системи фізичного виховання |
| Телеологічні основи | --- |
| Науково-методичні основи |  |
| Правові, програмні та нормативні основи |  |
| Організаційні основи |  |

*Тестові завдання*

1. Історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання:

а) теорія виховання;

б) система фізичного виховання;

в) методика виховання;

2. Ідеальна модель бажаного результату засвоєння змісту освіти це:

а) задача навчання;

б) мета навчання;

в) ціль;

3. Навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті:

а) виховні завдання;

б) освітні завдання;

в) оздоровчі завдання;

4. Розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу:

а) виховні завдання;

б) освітні завдання;

в) оздоровчі завдання;

5. Забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку:

а) виховні завдання;

б) освітні завдання;

в) оздоровчі завдання;

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 5. Загальні принципи системи фізичного виховання**

**Мета:**

1. Визначити основні поняття принципів фізичного виховання.

2. Розкрити загальну характеристику принципів фізичного виховання.

3. Охарактеризувати основні прийоми виховання інтересу до освітнього процесу.

**Список використаних джерел:**

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матераіл

Для забезпечення реального процесу фізичного виховання (функціонування системи) необхідні певні умови.

Першою, головною умовою є бажання громадянреалізувати свої права на фізичний і духовний розвиток, передбачені статтею 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Сьогодні, на жаль, лише близько 6% населення України використовують це право. Тому, щоб викликати це бажання, в системі фізичного виховання мусить здійснюватись клопітка систематична просвітницька робота, а при організації занять необхідно забезпечити сприятливий морально-психологічний клімат

Правда, бажання займатись фізичними вправами може виникати імпульсивне, на ґрунті біологічної потреби до руху, або внаслідок певних «репресивних дій» з боку керівників занять Але такі дії не будять свідомість, тому активність, що проявляється як їх наслідок, швидко згасає. Тільки ефективною агітаційною і пропагандистською діяльністю з використанням відомих форм, методів і засобів можна досягти бажаного успіху – залучити більшість громадян держави до систематичних занять фізичними вправами

Другою такою умовою є належна матеріально-технічна базата фінансове забезпечення галузі. Сучасна база повинна складатися з відповідних приміщень та інвентарю, який повинен відповідати фізичним, естетичним та гігієнічним потребам людини, а також надавати умови для рекреації і відпочинку окремих громадян різного віку, їх груп та сімей.

Третьою, визначальною умовою є забезпечення галузі«Фізична культура спорт» висококваліфікованими фахівцями-професіоналами.

Фахівці об'єктивно існують у системі і є носіями всіх й цінностей. Вони приводять систему в рух, формують й ідеологію, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи; здійснюють просвітницьку роботу; беруть участь у створенні, вдосконаленні та оновленні матеріально-технічної бази.

Таким фахівцем у школі є вчитель фізичної культури. Важливе значення надавав учителеві Дістервег. В одній зі своїх промов він заявив: «Де шкільна справа занепала, винен учитель; де вона добре поставлена, там вона цим зобов'язана вчителеві. Учитель для школи - це те ж, що сонце для всесвіту. Він джерело тієї сили, яка приводить в рух всю машину». Вищим критерієм оцінки діяльності вчителя для нього була викладацька діяльність. Розуміючи суспільну роль вчителя, Дістервег вважав, що суттєвими елементами учительської самосвідомості є:

• висока думка учителя про гідність і значення своєї професії;

• правильне ставлення вчителя до учнів і батьків;

• повага до колег за професією;

• усвідомлення необхідності перманентної самоосвіти;

• усвідомлення необхідності йти в ногу із сучасністю;

• прагнення розвивати в собі кращі особливості тієї нації, до якої він належить;

• вільне володіння предметом, знання духовної і фізичної природи людини, законів її розвитку, індивідуальних і вікових особливостей.

Цінними і сьогодні є рекомендації Дістервега вчителеві щодо вдосконалення методики викладання:

• перш за все опрацюй, вивчи в усьому обсязі свій предмет;

• поклади в основу свого викладання якесь одне джерело, але не викладай на уроці з книги, посібника, конспекту, а з голови;

• привчайся до детальної підготовки кожного уроку; записуй зауваження, доповнення, спостереження, які робиш під час викладання;

• засвоївши посібник, що поклав в основу викладання, вивчай інші посібники і праці з цього ж предмету;

• намагайся встановити хід навчання відповідно до потреб твоїх учнів;

• вивчай постійно загально-педагогічні, дидактичні, методичні, логічні, психологічні праці, за допомогою яких можна досягти найвищого розвитку.

Педагогічні кадри нової Генерації покликані поєднувати високий професіоналізм із глибоким усвідомленням сучасних суспільних потреб, тому у формуванні особистості вчителя ми вбачаємо два головних аспекти – професійний і загальнокультурний. Стосунки з розумним і добрим вчителем – це рятівний круг для дитини у перехідний період економічної та соціальної нестабільності. З огляду на це в процесі допрофесійної, фундаментальної вузівської підготовки та післядипломної педагогічної освіти слід не лише давати знання, а й формувати особистість педагога, плекати його, щоб, за словами великого Т. Г. Шевченка, вчитель був апостолом правди і науки, уособленням совісті нації.

Доводячи необхідність взаємної поваги вчителів і учнів, І. Я. Франко різко критикує байдужість, грубість, формалізм і невігластво вчителів у ставленні до учнів, виводить позитивні образи педагогів, показує їх дружні взаємини з дітьми, гостро засуджує самодурів у педагогіці.

Високо цінував особистісні якості вчителя, його моральну природу, професіоналізм К. Д. Ушинський.

Підготовкою фахівців займаються відповідні навчальні заклади: коледжі фізичного виховання; факультети фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів; інститути фізичної культури та університети фізичного виховання і спорту.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під принципами в теорії фізичного виховання?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Розкрийте принцип національного виховання

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Що передбачає принцип гуманістичної орієнтації?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. На що спрямований принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Як ви розумієте принцип усебічного розвитку особистості?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Вимоги до принципу оздоровчої спрямованості

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Дайте характеристику принципу зв’язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Принципи виховання забезпечують:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Практичні завдання

1. Користуючись педагогічною літературою виписати, якими знаннями повинен володіти вчитель фізичної культури

****

1. Користуючись педагогічною літературою виписати обов’язки вчителя фізичної культури



*Тестові завдання*

1. Головна умова реалізації процесу фізичного виховання є:

а) матеріальна база;

б) бажання;

в) використання принципів навчання;

2. Другою умовою реалізації процесу фізичного виховання є

а) бажання;

б) матеріально-технічна база;

в) засоби фізичного виховання;

3. Третьою, визначальною умовою є забезпечення галузі«Фізична культура спорт» є:

а) матеріально-технічна база;

б) бажання людей;

в) забезпечення висококваліфікованими фахівцями-професіоналами;

4. Дістерверг вважав, що «Вчитель для школи -:

а) помічник вихователя;

б) це те ж, що сонце для всесвіту;

в) майстер справи;

5. Підготовкою фахівців займаються:

а) Міністерство освіти і науки України;

б) директора закладів;

в) відповідні навчальні заклади;

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №2**

**Особливості навчання рухових дій**

**Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація**

**Мета:**

1. Визначити основні засоби фізичного виховання.

2. Розкрити загальну характеристику фізичних вправ.

3. Охарактеризувати класифікацію фізичних вправ.

**Список використаних джерел:**

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

Визначивши мету і завдання будь-якої діяльності, її суб'єкти підбирають адекватні засоби їх вирішення.

Знання засобів фізичного виховання дозволить вчителю обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобомвирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжним засобомє оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

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

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх характерні такі ознаки:

• вони завжди є функцією свідомості;

• засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;

• навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

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

Отже, **руховою дією** називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають **руховою діяльністю.** Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням, переміщенням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

**Зміст і форма фізичних вправ**

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом.

**Зміст фізичної вправи** утворюють, з одного боку, всі ті рухи й операції, які входять до тої чи іншої вправи, і, з другого, - ті складні і багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах: психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін.

**У психолого-педагогічному аспекті** фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо і спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, спрямованою на визначення способу дії, оцінку умов її виконання, керування рухами, мобілізацію вольових зусиль, емоцій та інших психологічних процесів.

За **фізіологічним впливом** фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно зі станом спокою. Діапазон цих змін залежить від особливостей вправи і може бути значним.

Паралельно в організмі протікають **біохімічні процеси,** які визначають якісні зміни в організмі (що виражається, наприклад, у збільшенні м'язової маси, підвищенні вмісту в м'язах креатинфосфату тощо).

Психологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в організмі відбуваються на тлі біомеханічних процесів, які характеризуються переміщенням тіла й окремих його частин у просторі та відносно одна одної і визначають форму фізичних вправ.

**Форма фізичної вправи** являє собою її внутрішню і зовнішню структури.

**Внутрішня структура** фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваю гься в організмі під час виконання тої чи іншої вправи. При виконанні, наприклад, таких різних за змістом вправ, як біг і піднімання штанги, процеси нервово-м'язової координації, взаємодія моторних і вегетативних функцій, а також співвідношення енергетичних процесів (аеробних і анаеробних) будуть суттєво відрізнятись.

**Зовнішня структура** фізичної вправи — це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Форма і зміст фізичної вправи органічно взаємопов'язані, причому зміст – визначальна і динамічніша сторона, яка відіграє провідну роль щодо форми. Для того, щоб досягти успіху у виконанні тієї чи іншої вправи, необхідно, насамперед, засвоїти її змістовну сторону, створивши необхідні умови для розвитку силових, швидкісних та інших рухових здібностей, від прояву яких вирішальною мірою залежить результат даної вправи. Зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма. Так, наприклад, збільшуючи потужність, швидкість рухів або витривалість, ми впливаємо на амплітуду рухів, співвідношення опорних і безопорних фаз та інші ознаки форми вправи.

**Загальні поняття про техніку рухових дій**

У кожному довільному руховому акті є рухове завдання І спосіб, яким воно буде вирішуватись. Так, наприклад, стрибок у висоту можна здійснити з прямого і косого розбігу, відштовхуючись ближчою і дальшою від планки ногою. Співставляючи ці варіанти між собою, можна знайти більш або менш ефективні способи. Ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати технікою фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається: удосконалюється звична техніка, іноді відмирають старі способи виконання вправ, народжуються нові. Процес цей зумовлений низкою причин:

• постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів;

• використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;

• виготовленням нового, досконалішого спортивного інвентаря та обладнання.

Водночас, на певному відтинку часу техніка виконання вправи лишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям, тому вона отримала назву «стандартна техніка».

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не спотворюють основу дії. Індивідуалізація технікиздійснюється за двома напрямами:

а) шляхом типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів;

б) шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного учня.

**Компоненти техніки фізичних вправ**

Значення рухів, які входять до складу рухової дії, неоднакове, тому прийнято розрізняти основу техніки рухів, головну (визначальну) ланку і деталі.

**Основа техніки рухів –** це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб (почерговість прояву м'язових зусиль, основні моменти узгодженості рухів у просторі і за часом та ін.). Вилучення хоча б одного з цих компонентів або порушення співвідношення в даній сукупності рухів робить неможливим вирішення рухового завдання.

**Визначальна ланка техніки –** це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання. Наприклад, при стрибках у висоту з розбігу **–** це відштовхування, поєднане Із швидким і високим махом ногою; в метаннях **–** фінальне зусилля; при підйомі розгином на гімнастичних снарядах **–** своєчасне й енергійне розгинання в кульшових суглобах з наступним гальмуванням ніг та синхронним напруження м'язів рук. Виконання рухів, що складають визначальну ланку, зазвичай відбувається за порівняно короткий проміжок часу і вимагає максимальних м'язових зусиль.

**Деталі техніки –** це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму. Деталі техніки можуть бути різними у різних виконавців і, здебільшого, залежать від їх індивідуальних особливостей (наприклад, відмінності у співвідношенні довжини і частоти кроку в бігу зумовлені відмінностями в довжині кінцівок; неоднакова глибина підсіду при підніманні штанги **–** різним ступенем розвитку гнучкості та силових здібностей тощо).

Необмірковане сліпе копіювання індивідуальної техніки відомих спортсменів може негативно позначитись на результатах виконання рухового завдання. У висококваліфікованих спортсменів техніка має високу стійкість і водночас гнучкість у пристосуванні до умов виконання. Наприклад, при повторному виконанні однієї і тієї ж рухової дії за однакових умов спостерігається схожість їх малюнка. А в несприятливих умовах (наприклад, в разі необхідності метнути диск проти вітру або розбігтися по слизькому ґрунті) спортсмен успішно виконує і це рухове завдання, попередньо внісши корективи в деталі виконання рухової дії, а інколи навіть і в основу техніки.

**Фази виконання фізичних вправ**

Рухи, що входять до складу рухової дії (фізичної вправи), виконуються у певній послідовності і їх можна умовно поділити на три фази: підготовчу, основну (або головну) і заключну. Всі три фази взаємопов'язані, протікають плавно і обумовлюють одна одну.

**У підготовчій фазі –** створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Це досягається, наприклад, за допомогою виконання ряду послідовних рухів у вигляді розбігу, стрибка або обертових рухів, напрямок яких наближається до напрямку рухів в основній фазі. Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямок яких протилежний рухові в головній фазі. Наприклад, завдяки замаху в метаннях, опорних стрибках і ударних рухах розтягуються ті м'язи, які в головній фазі повинні сильно і швидко скоротитися. Ефективність такої підготовчої фази полягає і в тому, що вона сприяє збільшенню амплітуди робочого руху.

Рухи в **основній фазі** спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної точки зору найважливішим у цій фазі є раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент. Наприклад, передчасний активний робочий рух руки при плаванні кролем викличе піднімання тіла над водою і утворення хвиль.

У деяких ациклічних рухів може бути не одна, а декілька основних фаз: наприклад, у стрибках з жердиною **–** відштовхування і вхід на жердину, перехід в упор з поворотом; у потрійному стрибку з розбігу **–** три відштовхування.

Рухи в **заключній фазі** спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, біг після фінішу, утримуючі рухи після випуску предметів у метаннях, піднімання голови і розведення ніг вперед-назад в кінці оберту вперед в упорі верхи та ін.

**Характеристики рухів**

Усі рухові дії людини протікають у просторі та часі і виконуються з певним зусиллям, тому можна говорити про їх просторові, часові, просторово**-**часові, динамічні та ритмічні характеристики.

**Просторові характеристики**

До просторових характеристик техніки фізичних вправ належать положення тіла і траєкторія руху частин тіла.

**Положення тіла.** Під час виконання багатьох фізичних вправ тіло або його окремі частини не тільки переміщуються одна відносно одної, але й зберігають нерухоме положення завдяки статичному напруженню м'язів.

**Стартове положення –** це стан «оперативного спокою», в якому немає зовнішніх рухів, але концентровано втілюється цілеспрямованість до дії.

Від вихідного положення суттєво залежить і спрямованість впливу вправи на м'язові групи, а, значить, і на розвиток силових можливостей рухового апарату. Наприклад, при згинанні і розгинанні тулуба з положення «лежачи руки вгору», вплив на м'язи живота буде значно більшим, ніж з положення руки вздовж тулуба.

**Поза тіла** під час виконання вправи повинна відповідати біомеханічним і іншим природним закономірностям та естетичним вимогам. Так, низька посадка в бігу на ковзанах і їзді на велосипеді зменшує опір зовнішнього середовища і тим самим сприяє швидшому пересуванню.

**Траєкторія руху** визначається шляхом, пройденим тілом від початкового до кінцевого положення, і вимірюється в лінійних або кутових одиницях. В траєкторії виділяють форму, напрямок і амплітуду.

**Амплітуда –** це розмах руху, її величина визначається в кутових градусах (наприклад, піднімання ноги вперед чи назад на певну висоту), лінійних мірах (наприклад, довжина кроку 75 см) або за домовленістю (наприклад, напівприсідання).

Рухи дуже великої амплітуди називають переважно розмашистими. Рухи з малою величиною шляху — дрібними. Якщо напрямок або амплітуда руху не відповідає поставленому руховому завданню, то такі рухи називаються неточними.

**Часові характеристики рухів**

З позицій біомеханіки у часі рухи характеризуються його моментами, тривалістю і темпом.Змінюючи тривалість виконання вправ (час бігу, тривалість статичних положень та ін.), можна регулювати загальний обсяг навантаження.

Підтемпом розуміють частоту повторення циклів руху або кількість рухів за одиницю часу. Так, наприклад, ми говоримо про темп ходьби **–** 120-140 кроків за хвилину, про темп веслування **–** 30-40 гребків за хвилину.

**Просторово-часові характеристики**

До просторово-часових характеристик належить швидкість руху,яка визначається переміщенням тіла у просторі за одиницю часу. Швидкість залежить від темпу й амплітуди рухів. Оскільки ці показники знаходяться в оберненопропорційному зв'язку, то найвищої швидкості в циклічних рухах здатні досягнути ті виконавці, котрі знайшли оптимальний варіант їх поєднання. Якщо швидкість руху однакова в усіх точках шляху, то такий рух називають **рівномірним,** якщо вона змінюється, **–** **нерівномірним.** Зростання швидкості за одиницю часу називається **прискоренням.**

Рухи, що здійснюються без різких змін швидкості, називаються **плавними.** Рухи, які починаються раптово з великих швидкостей, і рухи нерівномірно-прискорені та нерівномірно-сповільнені називаються **різкими.** Важливо зазначити, що різкі зміни швидкості, зазвичай, ознака погано виконаної або неправильно засвоєної вправи.

У швидкісних і швидкісно-силових вправах першочергове значення має мобілізація на граничні прискорення у вирішальні моменти дії (наприклад, метання гранати, штовхання ядра та ін.).

**Динамічні характеристики**

Сили, що впливають на рух тіла людини, можна поділити на внутрішні і зовнішні.

До **внутрішніх сил** належать: активні сили рухового апарату **–** сили тяги м'язів; пасивні сили опорно-рухового апарату **–** еластичні сили м'язів, в'язкість м'язів; реактивні сили, що виникають при взаємодії ланок тіла у процесі виконання рухів із прискоренням.

До **зовнішніх сил** належать: гравітаційні сили (сила ваги власного тіла); сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища (вода, повітря) і фізичних сил (суперники в боротьбі, партнери з акробатики та ін.); зовнішні обтяження, інерційні сили предметів, які переміщує людина та ін.

**Ритмічні характеристики**

**Ритм –** одна з найінтегральніших характеристик техніки рухових дій. Ритм не варто ототожнювати з темпом. Обов'язковою умовою ритму є певна упорядкованість рухів у складі цілісної дії.

У практиці фізичного виховання, окрім названих вище, використовують якісні характеристики рухів і рухових дій. Зазвичай, вони відповідають на питання, як виконується рухова дія, а саме: точно, економне, енергійно, плавно.

**Точні рухи і рухові дії** характеризують високу ефективність досягнення мети, наприклад, влучення м'ячем у баскетбольний кошик, подача м'яча в зазначену зону волейбольного майданчика або попадання м'яча у ворота. Крім цього, точність руху може характеризуватись відсутністю будь-яких відхилень від заданої форми, наприклад, у стрибках у воду, гімнастиці, фігурному катанні тощо.

**Економні рухові дії** характеризуються відсутністю або мінімумом зайвих, непотрібних рухів І якнайменшими витратами енергії.

**Енергійні рухові дії** визначаються яскраво вираженою силою і потужністю, що дає змогу виконавцю долати значні сили опору.

**Плавні рухові дії** характеризуються плавною зміною м'язових напружень, підкреслено поступовим прискоренням і сповільненням руху, заокругленими траєкторіями при зміні напрямку рухів.

**Класифікація фізичних вправ**

Класифікація фізичних вправ передбачає розподіл їх на взаємопов'язані групи за спільними ознаками

В історії фізичного виховання відомо багато різноманітних класифікацій фізичних вправ. Часто за основу класифікації брались чисто формальні ознаки (наприклад, розподіл вправ на рухи з приладами, на приладах і без приладів, що запозичено від німецької системи «турненх» XVIII століття та сокільської гімнастики XIX століття) Шведська гімнастика XIX століття мала класифікацію вправ за анатомічними ознаками, класифікація Ебера у Франції складалася лише з чисто утилітарних видів вправ

Єдиної загальної класифікації фізичних вправ немає і не може бути, оскільки кожна фізична вправа має не одну, а кілька характерних ознак, тому одна і та ж вправа може бути представлена у різних класифікаціях Наприклад, підтягування подається і в класифікації, побудованій за анатомічною ознакою (вправи для м'язів рук і плечового пояса), і в класифікації, яка об'єднує вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей (вправи для розвитку сили)

В сучасній теорії фізичного виховання найбільш науково обґрунтовані для практичного застосування класифікації фізичних вправ за такими ознаками

1. Класифікація фізичних вправ **за ознакою переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей:**

**• силові,** що передбачають подолання опору,

**• швидкісні,** що передбачають короткочасне виконання рухових дій з великою швидкістю,

**• швидкісно-силові,** які вимагають прояву великих зусиль за якомога коротший час,

**• на витривалість,** які передбачають тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку або їх повторне виконання до втоми,

**• на спритність,** виконання яких вимагає складнокоординацшних дій, незвичайних вихідних положень, перебудови рухової діяльності відповідно до зміни ситуації,

**• на гнучкість,** що виконуються з великою амплітудою,

• **на рівновагу,** які виконуються на обмеженій площі опори **–** на підвищенні та рухомій опорі

2. Класифікація фізичних вправ **за їх значенням для вирішення освітніх завдань:**

**• основні (змагальні),** які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або конкретного виду спорту,

**• підготовчі,** за допомогою яких розвивають необхідні для виконання основної вправи рухові якості,

**• підвідні,** за допомогою яких легше засвоїти техніку складних за структурою основних вправ.

3. Класифікація фізичних вправ **за їх значенням для розвитку тої чи іншої групи м'язів:** вправи для м'язів рук і плечового пояса, вправи для м'язів тулуба і шиї, вправи для м'язів ніг і тазу.

4. Класифікація фізичних вправ **за видами спорту** (гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні тощо) В свою чергу, кожен вид спорту має власну класифікацію вправ.

Окрім вище зазначених класифікацій існують і інші, наприклад, у **біомеханіці** вони поділяються на статичні, динамічні, циклічні, ациклічні, комбіновані та ш , у **фізіології –** вправи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної потужності та ін..

Класифікація фізичних вправ має педагогічне значення знання класифікації дозволяє вчителю орієнтуватись у великій масі рухових дій, що є засобами фізичного виховання, і для вирішення конкретних його завдань обрати ті з них, які для даної ситуації будуть найефективнішими.

Питання для самоконтролю

1. Коротко сформулюйте:

Рухова діяльність – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рух – це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рухова дія – це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фізична вправа – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Перелічіть фактори, що визначають вплив фізичних вправ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Допишіть поняття:

Зміст фізичних вправ – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Форма фізичної вправи – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Техніка фізичних вправ – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Перелічіть ефекти фізичних вправ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Дайте визначення поняттю:

Фізичне навантаження – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практичні завдання

1. Складіть схему «Класифікація засобів фізичного виховання»

1. Заповніть таблицю «Оздоровче, освітнє значення та вплив на особистість фізичних вправ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оздоровче значенняфізичних вправ | Освітнє значенняфізичних вправ | Вплив на особистістьфізичних вправ |
|  |  |  |

1. В основних рухових діях виділіть складові техніки руху:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рухові дії | Основа техніки | Визначальна(головна) ланка | Деталі техніки |
| Стрибок у довжину з розбігу способом«зігнувши ноги» |  |  |  |
| Спринтерський біг |  |  |  |
| Перекид уперед |  |  |  |
| Кидок м'яча однією рукою від голови встрибку |  |  |  |

1. Впишіть у таблицю характеристики техніки рухів:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Просторові характеристики | Часові характеристики | Просторово-часові характеристики | Динамічні характеристики | Ритмічні характерис-тики |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Заповніть таблицю допоміжні (додаткові) засоби фізичного виховання:

|  |  |
| --- | --- |
| Природні сили | Гігієнічні фактори |
| 1. Самостійні фактори оздоровлення(приклади) | 1. Поза процесом фізичного виховання (приклади) |
|  |  |
| 2. Фактори, що підсилюють вплив фіз.вправ (приклади) | 2. Фактори, що включають у процесфізичного виховання (приклади) |
|  |  |

1. Перелічіть в таблиці види вправ, які представляють дані класифікації

|  |  |
| --- | --- |
| Класифікації фізичних вправ | Види вправ |
| 1. За ознаками впливу на прояв ірозвиток фізичних якостей |  |
| 2. За значенням для розвитку групм’язів |  |
| 3. За видами спорту |  |
| 4. За біомеханічними ознаками |  |
| 5. За відмінністю механізмів енергозабезпечення м’язової діяльності, що беруть участь у роботі |  |
| 6. За ознакою вирішення освітніхзавдань |  |
| 7. За інтенсивністю роботи |  |

6. Заповніть таблицю «Класифікація навантажень за загальними критеріями викликаного ними стомлення»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ознаки | Невелике навантаження – легка втома | Велике навантаження – сильна втома | Граничне навантаження –дуже сильна втома |
| Зміна відтінків кольору шкіри |  |  |  |
| Потовиділення |  |  |  |
| Частота подиху |  |  |  |
| Якість виконання рухів |  |  |  |
| Зосередженість уваги |  |  |  |
| Оперативна установка й готовність до дії |  |  |  |
| Настрій |  |  |  |
| Загальне самопочуття |  |  |  |

*Тестові завдання*

1. Виберіть правильне визначення поняття «рух»:

а) Рух – це переміщення тіла в просторі і часі;

б) Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин;

в) Рух – це моторна функція організму спрямована для вирішення конкретного рухового завдання.

2. Сукупність тих ланок і рис структури рухів, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб це:

а) рух;

б) основа техніки рухів;

в) фаза техніки.

3. Одна з найінтегральніших характеристик техніки рухових дій це:

а) ритм;

б) темп;

в) амплітуда;

4.Найсприятливіші умови для виконання рухів виконуються:

а) у заключній фазі;

б) у підготовчій фазі;

в) в основній;

5. Класифікація фізичних вправ передбачає:

а) виконання вправ у певній послідовності;

б) розподіл на темп, напрямок і швидкість виконання;

в) розподіл їх на взаємопов'язані групи за спільними ознаками.

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 7. Принципи побудови процесу фізичного виховання**

**Мета:**

1. Визначити основні поняття принципів процесу фізичного виховання.

2. Охарактеризувати загальну характеристику принципів фізичного виховання.

**Список використаних джерел:**

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

**Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів.** Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації освітнього процесу.

Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей. У підсумку такий процес фізичного виховання породжує зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні і ті ж поняття, які зводяться до наступного:

• будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку;

• при вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття учнями;

• у процесі навчання забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному учневі;

• при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;

• у процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно закріплювати засвоєне на заняттях.

У педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання включає і навчання фізичних вправ, і озброєння учнів знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування.

Розглянемо конкретно суть кожного принципу та шляхи його реалізації в процесі фізичного виховання учнів.

**Принцип свідомості й активності учнів**

Процес фізичного виховання – це двосторонній процес, в якому бере участь, з одного боку, вчитель, який прагне навчити, з іншого — учень, який повинен виявити бажання навчитись.

Будь-який освітній процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організує психічну і фізичну активність учнів. Ніщо не може бути введено у свідомість або у відчуття учня при його пасивному або негативному ставленні до процесу навчання.

Правильно організований освітній процес – це сукупність дій учителя і учня. Проте до недавнього часу заняття фізичними вправами розглядались і проводились тільки з позицій діяльності вчителя, ігноруючи або недостатньо враховуючи психофізичний стан учнів.

Первинні мотиви, які спонукають учнів до занять (особливо позаурочних), часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько та ін.). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціальне значимі, пробуджуючи активність учнів, спрямовану на досягнення освітньої мети, вчитель виховує прагнення учнів до самовдосконалення, варто зауважити, що до цього мотиву необхідно підходити, дотримуючись певних умов організації освітньої діяльності на заняттях і враховуючи вік учнів. Для цього важливо:

• ставити конкретні завдання навчання і тренування, про результати виконання яких можна судити уже в кінці уроку або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після вирішення попереднього;

• забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення освітнього матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але й як необхідно це зробити, і чому так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які учні часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопчики із задоволенням грають у футбол, але без задоволення вивчають окремі прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення.

Аналіз передового досвіду вчителів показує, що на сучасному етапі найбільш раціональними методичними прийомами, які сприяють стимулюванню свідомого контролю своїх дій при навчанні на уроках, є наступні:

• навчання без попереднього показу (при вивченні простих вправ слід використовувати вже в початкових класах);

• використання спеціальних тренажерів і звуколідерш, які допомагають сформувати правильне відчуття рухів при вивченні нових рухових дій, їх темп і ритм;

• використання прийомів ідеомоторного тренування, які дозволяють створити попереднє уявлення про вправу, допомагають проникнути в суть рухових дій, що вивчаються, створюючи передумови для самоконтролю і самооцінки;

• самостійний підбір вправ за завданням учителя для вирішення конкретних завдань;

• самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи;

• колективне визначення помилок, які допустили учні при виконанні вправ;

• обговорення техніки виконання вправ, що вивчаються;

• велике значення для самоаналізу дій учнями має виконання вправ перед дзеркалом. Якщо дитина бачить себе то коректує свої дії за участю свідомості;

• застосування швидкої об'єктивної інформації про якість вирішення поставлених завдань;

• використання предметних орієнтирів-стимулів, світлової та звукової сигналізації;

• для того, щоб учні осмислювали і контролювали свої дії, необхідна спеціальна рухова підготовка;

• дуже важливо навчити дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами;

• проникнути в суть фізичних вправ, встановити контроль за якістю їх виконання і застосування зусиль, аналізувати свої дії допомагає музичний супровід;

• свідомий підхід необхідний і при розвитку фізичних якостей.

**Принцип наочності**

Процес пізнання розвивається за формулою «від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики». Це положення лежить в основі принципу наочності. Навчання вправи починається зі створення певного уявлення про особливості її виконання. При цьому створення уявлення повинно базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті. Отже, наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів.

Співвідношення методів і прийомів змінюється залежно від етапу засвоєння матеріалу, його складності, підготовленості і віку учнів. У цьому контексті виділяють три форми поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

1) коли основа – демонстрація, слово вчителя спрямовує учнів на пошук шляхів вирішення рухового завдання;

2) коли основа – слово, вчитель описує спосіб вирішення рухового завдання, а демонстрація ілюструє сказане;

3) основа – демонстрація, слово вчителя описує показане і інструктує учнів про способи вирішення завдання.

У практиці роботи розрізняють пряму й опосередковану наочність.

**Пряма** наочність реалізується шляхом демонстрації вправ учителем, підготовленим і непідготовленим учнем, образним описом вправи, яка вивчається.

Показ вправи вчителем використовується часто і вимагає особливого розгляду. До нього ставлять багато вимог, які будуть розглянуті в наступному розділі при характеристиці методу демонстрації.

**Суть опосередкованої** наочності полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається учням за допомогою інших форм зображення (кінограм, малюнків, таблиць, діаграм та ін.), або підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових дій. амплітуду рухів тощо. Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація кінофільмів і моделей.

Всі перераховані методи прямої й опосередкованої наочності використовуються як на початковому етапі навчання, так і на наступних, оскільки наочність є не тільки передумовою успішного оволодіння вправами, але й обов'язковою умовою їх удосконалення.

При вдосконаленні вправ використовується більше кінограм, слайдів, зображення окремих рухів, що дозволяє активізувати розумову діяльність учнів, акцентувати їх увагу на статичних положеннях.

Наочні посібники, які застосовуються на уроках, приносять більше користі тоді, коли вони є не тільки простою ілюстрацією до змісту, але і джерелом інформації, чому служать широко практиковані сьогодні у школах навчальні картки.

Навчальні картки можуть виконувати різні функції. Це і комплекси вправ для формування постави, і завдання для самостійної роботи з виховання фізичних якостей, виконання підготовчих і підвідних вправ.

У картках розкривається зміст вправ, вказується послідовність (програма) навчання і оптимальна кількість повторень.

У шкільній практиці використовується три види карток.

1 Картки-посібники. що розробляються для основних вправ шкільної програми і є програмами навчання із завданнями для виховання фізичних якостей і вивчення техніки. Вони розробляються на тривалий період.

2. Картки-завдання – це частина картки-посібника на конкретний урок або іншу форму занять.

3. Картки контролю. В них представлені ілюстрації окремих вправ для поточної і підсумкової перевірки знань учнів. Картки не мають супроводжуючого тексту, щоб учні могли самі назвати вправу, дати відповіді з техніки виконання вправ.

Учитель повинен прагнути до комплексного використання засобів наочності, здатних мобілізувати всю сферу сприймань людини.

**Принцип доступності й індивідуалізації**

Дітям притаманні вікові і статеві відмінності. Більше того, діти одного віку і статі мають різні здібності, які необхідно враховувати у процесі навчання і виховання. Природа індивідуальних особливостей обумовлена:

а) біологічними причинами (вік, стать, генетичне обумовлені особливості, працездатність тощо);

б) соціальними причинами (сім'я, школа, оточення);

в) психічними процесами (сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер, схильності);

г) фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання – природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків в ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Ці положення лежать в основі принципу доступності й індивідуалізації, який є віддзеркаленням гуманістичної спрямованості фізичного виховання.

Отже, однією з центральних проблем фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу. Мова йде про те, на скільки вчителю вдасться знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити і допомогти перебороти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів.

Оптимальна трудність завдань повинна визначатись, враховуючи можливості учнів засвоювати теоретичну інформацію (знання) й оволодівати певною структурою рухових дій, а також проявляти фізичні та психічні зусилля. Зрозуміло, що у різних дітей прояви цих можливостей різні. При цьому трудність поставлених завдань залежить від суб'єктивної оцінки учнями своїх можливостей. Так, невпевненність у своїх силах підвищує ступінь трудності, а впевненість суб'єктивно знижує її. Тому у процесі фізичного виховання дуже важливо при спрощенні завдань, у випадку виникнення суб'єктивних труднощів, не втратити міру, довівши завдання до рівня, який знижує емоційний тонус.

Освітні програми і нормативи створюються з урахуванням вікових і статевих особливостей дітей, але вони розраховані на середнього учня і не можуть врахувати всіх нюансів індивідуального розвитку школярів. Це робота вчителя.

**Принцип систематичності**

Освітні, оздоровчі та виховні завдання фізичного виховання вирішуються протягом всього часу навчання учнів в закладі освіти. Для їх успішного розв'язання необхідні цілеспрямовані і тривалі зусилля учнів. Тривалий характер розв'язання цих стратегічних завдань обумовлює необхідність організації безперервної («ланцюгової») пізнавальної і рухової діяльності учнів. Звідси випливає одна із умов забезпечення ефективності освітньої роботи з фізичного виховання, що полягає в необхідності тісного взаємозв'язку між уроками фізичної культури, наступності їх змісту. Ні у свідомості, ні в досвіді учня, ні в його функціональних можливостях нічого не виникає само по собі. Нові знання, вміння, навички та рівні функціональних можливостей досягаються тільки на основі їх органічного зв'язку з уже набутими. Ця закономірність лежить в основі принципу систематичності.

В основі принципу систематичності лежить декілька положень.

1. В першу чергу, слід систематизувати освітній матеріал, який підлягає засвоєнню. Систематизація торкається таких питань: яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предмета; з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його; як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом; яких часових параметрів слід дотримуватись.

2. Організовуючи освітній процес, необхідно забезпечити **регулярність занять.** Відомо, що функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, згладжуються. Для того, щоб домогтися ефекту нашарування результатів наступних занять на сліди попередніх, перерви в заняттях мають складати не більше 1-2 днів.

3. Методичне забезпечення занять повинно передбачити раціональне **чергування навантажень і відпочинку.** Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей. Належного навчально-тренувального та виховного ефекту у фізичному вихованні можна досягнути лише за умови постійного впливу на учнів. Базою, на якій відбувається розвиток організму, є підвищення їх функціональних можливостей внаслідок суперкомпенсації енергоджерел, яка наступає під час відпочинку, після певної роботи. Тому кожна наступна робота (при правильному режимі навчання і тренування) починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня. Ця закономірність стосується і розвитку фізичних якостей, і формування навичок.

**Принцип міцності і прогресування**

Добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої, учень здатен показати **кращий результат.** Цього слід домагатися при виконанні як простих, так і складних вправ.

Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити достатню кількість повторень. При цьому треба пам'ятати, що **велика кількість повторень** в однакових умовах може привести до утворення стереотипу, який не піддається перебудові при зміні ситуацій. У зв'язку з цим педагог повинен забезпечити **варіативність** виконання вправ.

Реалізація названого принципу передбачає також постійне **підвищення вимог** до учнів. Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення щораз все нових І нових завдань. Це особливо стосується добре встигаючих учнів, для яких теж обов'язкова велика кількість повторень. Інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу.

Управління процесом фізичного виховання вимагає відповіді на питання про величини фізичних, психічних та координаційних навантажень, що належить виконати учневі.

У практиці застосовують **дві форми підвищення вимог:** прямолінійну і сходинчату. Перша передбачає постановку нових завдань на кожному занятті. Вона використовується недовго на початкових етапах навчання. Протягом тривалого часу використовують сходинчатий метод підвищення вимог. Його суть полягає в тому, що певні вимоги ставляться до учнів протягом декількох занять. Нові завдання даються після адаптації учнів до раніше запропонованих навантажень. Але на тлі загальної тенденції до підвищення вимог спостерігаються періоди підйому і спаду, тобто утворюються хвилі, на які і накладаються прямолінійна і сходинчата форми підвищення навантаження. За таким принципом пред'являються вимоги до функціональних (фізичні якості), структурних (техніка фізичних вправ), вольових і моральних проявів учнів.

При цьому треба пам'ятати, що межі можливостей учнів постійно розширюються, що, в свою чергу, викликає необхідність постійного підвищення вимог. Отже, чим вищий рівень підготовленості учнів, тим більші вимоги необхідно ставити до них.

Реалізуючи принципи у практичній діяльності, вчитель зауважить, що їх зміст тісно пов'язаний, аж до взаємного проникнення. І це не дивно, тому що всі принципи відображають окремі сторони єдиного процесу фізичного виховання. Так, наприклад, активність учнів буде вищою, якщо суворо дотримуватись прийомів диференційованого підходу в навчанні і вихованні фізичних якостей та використовуваги різноманітні форми наочності.

Ця обставина повинна спонукати педагогів комплексно реалізовувати методичні принципи, будувати процес фізичного виховання учнів на основі їх високої свідомості й активності, із застосуванням наочності, забезпеченням доступності та індивідуалізації, з дотриманням певної системи для стійкого засвоєння програмового матеріалу і безперервного прогресу. Така робота дає результат, а з ним і радість учням і вчителю від спільної діяльності.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть принципи, які регламентують діяльність у фізичному вихованні:

а) загально педагогічні:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) загально методичні:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в) специфічні:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Коротко сформулюйте поняття (стосовно до фізичного виховання):

Свідомість – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Активність – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наочність – це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Індивідуалізація – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Перелічіть спеціальні методичні прийоми, що сприяють підвищенню свідомості й активності у фізичному вихованні:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Перелічіть критерії (показники), за якими визначається доступність навантажень і рухових завдань у фізичному вихованні.

Об'єктивні показники:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Суб'єктивні показники:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Визначте критерії, відповідно до яких здійснюється індивідуалізація фізичного виховання:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Що розуміють під сенсетивними періодами розвитку.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практичні завдання

1. Заповніть таблицю «Форми наочності у фізичному вихованні і їх характеристики»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма наочності | Призначення | Засоби |
|  |  |  |

1. Заповніть таблицю «Принцип доступності й індивідуалізації у фізичному вихованні»:

|  |  |
| --- | --- |
| Призначення | Характеристика |
|  |  |

1. Заповніть таблицю «Специфічні принципи фізичного виховання і їх характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Специфічні принципи фізичного виховання | Основні положення принципу |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 6. |  |

*Тестові завдання*

1. Назвіть принцип, суть якого полягає в необхідності залучення різних органів чуття до процесу сприймання і аналізу фізичних вправ.

а) свідомості і активності.

б) систематичності.

в) наочності.

г) доступності й індивідуалізації

2. Дидактичні принципи навчання під час уроків «Фізичної культури»:

а) застосовуються в окремих випадках.

б) застосовуються відповідно до фізичного розвитку.

в) є невід’ємною частиною.

3. Принцип навчання. Який передбачає виховання в учнів творчого ставлення до занять.

а) активності і свідомості;

б) систематичності;

в) наочності;

г) міцності і прогресування;

д) доступності й індивідуалізації.

4.Процес пізнання розвивається за формулою «від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики». В основі якого принципу лежить це положення?

а) свідомості і активності;

б) наочності;

в) доступності і індивідуалізації;

г) систематичності.

5. Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити:

а) виконання вправ у певній послідовності;

б) достатню кількість повторень;

в) знання вправ.

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 8. Методи фізичного виховання**

**Мета:**

1. Визначити основні поняття методів фізичного виховання.

2. Ознайомити з основними засобами навчання.

3. Охарактеризувати загальні вимоги до використання методів.

**Список використаних джерел:**

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування у процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів.

Методи – це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення освітніх завдань.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх багато, і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методику. У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку у довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання гімнастичних вправ); методики фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

**Практичні методи**

Учень може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти вдосконалення функцій організму і рухових здібностей лише за умови повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів розвитку фізичних якостей і функцій організму.

Ця вимога реалізується шляхом відповідної організації вправляння. При цьому регулюють ступінь інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання вправи.

Визначаючи оптимальну інтенсивність виконання вправи (вправляння), спрямованої на оволодіння спортивною технікою або удосконалення фізичних якостей, необхідно керувались даними досліджень, проведеними фахівцями з різних видів спорту, які свідчать, що найкращих результатів у навчанні можна досягнути, якщо інтенсивність вправ змінюється. При цьому варіювати її слід протягом року, серії занять, тижня, одного заняття і навіть при виконанні одного рухового завдання.

Цього можна досягнути за рахунок зміни швидкості руху, маси приладів, свідомої зміни рівня застосування зусиль, опору суперника, використання тренажерів, нахиленої доріжки під час бігу, зміни висоти приладів у гімнастиці, висоти перешкод у легкій атлетиці та ін. Техніка вважається засвоєною лише тоді, коли учень здатний зберегти правильність руху у великій кількості повторень, варіюючи інтенсивність виконання від дуже низької до гранично високої.

Варіювання необхідне тому, що внаслідок багаторазових повторень умовно-рефлекторні зв'язки утворюються не тільки стосовно структури рухової дії, що вивчається, але і стосовно зусиль, що проявляються при цьому.

До проникнення науки в обґрунтування питань методики фізичного виховання, необхідність великої кількості повторень при навчанні відкидалась. Рекомендувалось протягом заняття виконувати вправу, що вивчалась, 4-10 разів.

Сьогодні фахівці в окремих видах спорту протягом одного заняття рекомендують гаку кількість повторень: у баскетболі (кидки в кошик – від 12-13 серій по 15-20 разів у кожній – до 25-30 серій по 25-30 разів; прості гімнастичні вправи – близько 20 разів, а кидкові елементи в художній гімнастиці – в 15-20 серіях по 5-10 разів; стрибки у висоту – 35-60 стрибків (по 5-10 разів у серії).

При вивченні техніки складно-координаційних вправ кожне нове повторення не повинно відбуватись на тлі втоми. Стосовно форм відпочинку дослідження показали, що повний спокій у перервах між вправами, в багатьох випадках, є менш доцільним, ніж виконання різних рухів з незначною інтенсивністю в поєднанні з пасивним відпочинком.

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи вправляння (Рис. 6) можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).



**Методи навчання рухових дій**

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом, або по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах.

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо учні мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі застосовується завжди.

Позитивною рисою даного методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. Недоліком – те, що учень одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Враховуючи цю обставину, на тлі цілісного виконання вправ кожен раз варто зосереджувати увагу учнів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати і деомоторне тренування.

При цілісному розучуванні вправи знижують ступінь зусиль, щоб учень міг зберегти структуру руху і контроль за ним. Але як тільки техніка починає набувати стійкості щодо кінематичних, динамічних і ритмічних параметрів, необхідно варіювати зусилля, підвищувати їх контрастність. Цього можна досягнути за рахунок зміни швидкості виконання вправи, маси приладів, свідомої зміни ступеня докладених зусиль, опору партнера, висоти перешкод та приладів тощо.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість.

Позитивною рисою даного методу є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу учнів на окремих рухах. Зменшуючи число рухових завдань, які необхідно вирішувати учневі одномоментно, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретнішими, а значить і мотивованим, бо успіхи учнів підвищують їх інтерес до занять.

Негативною рисою є те, що при розучуванні частин формуються окремі Рефлекторні зв'язки на певні рухи. Тому слід пам'ятати, що перехід від методу розучування по частинах до цілісного засвоєння дії повинен бути своєчасним, тому що запізнення зі встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію.

Розучування вправи загалом і по частинах – це крайні варіанти в навчанні. Оскільки кожен з названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності в навчанні можна досягнути при вмілому їх поєднанні, правильному чергуванні в навчально-тренувальних заняттях.

При розучуванні вправи загалом і при використанні методу вивчення по частинах у практиці як допоміжний метод використовують підвідні вправи.

Підвідні вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам. Вони сприяють нагромадженню таких простіших умовно-рефлекторних зв'язків, які пізніше, в силу певної однорідності і спільності з основною вправою, можуть допомогти в засвоєнні цілісного рухового акту.

Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступні учням. Багатство і різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання – ефективнішим. Проте, використання підвідних вправ – це не самоціль і тому має бути суворо індивідуалізоване. Кожному учневі, залежно від успішності засвоєння рухової дії, що вивчається, потрібні свої підвідні вправи, що сприяють прискоренню досягнення поставленого завдання у навчанні.

**Методи вдосконалення та закріплення рухових дій**

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи вправляння.

Підвищене емоційне тло виконання навчальних завдань ігровим методом сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, що мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених та літніх людей.

Використовуючи ігровий метод, уважно слідкуйте за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил, але не заважайте частими втручаннями творчому пошуку оптимальних рішень поставлених завдань.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

• широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

• яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;

• швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;

• можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;

• навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможливлює її сувору регламентацію з боку педагога;

• комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

• форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня – виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;

• дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;

• ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводитись і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу.

При використанні ігрового методу в роботі з дітьми актуальним є й аспект дозування навантаження. Дитина молодшого шкільного віку краще, ніж дорослий, визначить, скільки їй стрибати і бігати. Це закладено в її природі. Така регуляція своєї рухової активності в дітей постійна. Коли вони втомлюються, то самі намагаються або відпочити, або змінити характер рухів.

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

• зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця;

• змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;

• стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;

• обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Лише у процесі ігор та змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

Змагальний метод – це школа загартування волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програваги, мужньо переносиш невдачі.

Для забезпечення таких ефектів змагання та ігри можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

• Ускладнення:

несприятливі погодні умови;

спортивні ігри на менших полях і майданчиках, при більшій

кількості гравців, суперників;

проведення серій сутичок (боротьба) з невеликими паузами проти

кількох суперників;

«незручні» суперники;

обтяження приладів (метання).

• Полегшення:

скорочення дистанції і зменшення тривалості роботи; спрощення програми у координаційних випадках; використання легших приладів, нижчої сітки, меншої маси м'ячів; гандикап.

**Методи вдосконалення фізичних якостей**

Основним засобом розвитку і удосконалення фізичних якостей є фізичні вправи. Ефективність впливу на фізичну підготовку учнів визначається відповідністю обраної фізичної вправи та параметрів її виконання педагогічному  завданню, яке ставить учитель. Адже одна і та ж фізична вправа при відповідних режимах її виконання може бути використана для вирішення різних завдань, а одне і те ж завдання може бути вирішене різними вправами. Наприклад, біг з високою швидкістю сприяє вдосконаленню прудкості, а повільний – витривалості. Таким чином, для раціонального управління процесом розвитку фізичної підготовки слід чітко визначати, що треба робити (засіб) і як виконувати тренувальне завдання (метод).

Методи вдосконалення фізичних якостей (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка реґламентація їх структури і змісту.

**Реґламентація за структурою** полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку в процесі  застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання.

Такий характер структури виконання завдання дає підстави класифікувати  методи тренування на три групи: метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи.

У кожному із наведених методів роботу можна виконувати з рівномірним навантаженням  (наприклад,  швидкістю)  та  змінювати його, поступово збільшуючи, зменшуючи або варіюючи. Величина навантаження також суттєво залежить від тривалості та характеру відпочинку. Названі параметри визначають зміст виконаної роботи

Отже, **ЗА ЗМІСТОМ** методи тренування поділяються на методи: рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.

Коротко охарактеризуємо названі методи.

Характерною особливістю **методів безперервної вправи** є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка).

Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) - великий.

**Метод безперервної рівномірної вправи** характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні міжм’язової координації тощо.

**Метод безперервної прогресуючої вправи** характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується у циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

**Метод безперервної регресуючої вправи** характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи. Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності.

Тренувальний ефект методу полягає у розвитку продуктивності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

**Метод безперервної варіативної вправи** характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів.

Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності  серцево-судинної та дихальної систем, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні міжм’язової координації.

Характерною особливістю **методу інтервальної (повторної) вправи** є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання  метод інтервальної вправи має чотири різновиди.

**Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи** характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання.

Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

**Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи** характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

**Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи** характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

**Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи** характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягтись як ритмічною зміною тривалості  (обсягу)  або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Метод варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, в зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою **методів комбінованої вправи** є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів дозволяє в окремих випадках забезпечити повнішу відповідність його структури і змісту педагогічному завданню і, таким чином, раціональніше керувати розвитком рухових якостей. Це також дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційне тло занять.

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є **метод колового тренування**.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів.

Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів вторень понад 10-12 разів.

Крім означеного, при застосуванні методу колового тренування слід керуватись такими положеннями:

**●**     метод має багаточисельні варіанти в підборі засобів залежно від завдань, і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості;

**●**     перед коловим тренуванням проводьте загальну, а при потребі й індивідуальну спеціальну розминку;

**●**     на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;

**●**     перш, ніж запропонувати програму колового тренування класові, апробуйте її особисто з кращими учнями;

**●**     розміщайте на станціях не більше 3-4 учнів;

**●**     при систематичному використанні методу та при роботі за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник.

**●**     до достоїнств методу належить і можливість чітко управляти великою групою учнів та організувати самостійні заняття;

**●**     застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи по обладнанню станцій різноманітними тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами, спеціальним обладнанням. Тренування на них дає змогу індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних занять;

**●**     розміщують  станції і добирають вправи таким чином, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б в комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;

**●**     індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо.

**Метод використання слова**

Важко переоцiнити значення вправ, якi виконуються за словесним описом. Тут вправи використовуються не тiльки для фiзичного розвитку, але й з освiтньою метою, тобто для вдосконалення процесiв свiдомого керування рухами на основi придбаних знань.

Емоційність в спілкуванні та експресивність викладу  думок є важливим засобом формування мотивації навчання та формування образу рухових дій.

**Метод  слова в процесi фiзичного виховання дає вчителю можливiсть:**

***●***     встановити необхiднi взаємостосунки з учнями;

***●***     сформувати правильне уявлення учнiв про технiку вправи, яку належить вивчити;

***●***     органiзувати дiяльнiсть учнiв i керувати ними;

***●***     передавати необхiднi знання i ставити завдання;

***●***     активiзувати творче ставлення учнiв до навчально-виховного процесу;

***●***     стимулювати розвиток iнтелекту;

***●***     вирiшувати виховнi завдання, регулювати поведiнку та емоцiйний стан учнiв;

***●***     оцiнювати якiсть виконання учнями завдань.

У процесi фiзичного виховання використовуються загальнопедагогiчнi **прийоми методу слова**, зi своєрiдним змiстом i особливостями застосування.

1.  **Розповiдь** – лаконiчна оповiдна форма викладення iнформацiї, що застосовується при ознайомленнi учнiв з вправою, органiзацiї iгрової дiяльностi учнiв, повiдомленнi завдань уроку.

2.  **Опис** використовується для ознайомлення з технiкою вправ та тактичними дiями при створеннi уявлення про вправу або тактичнi прийоми.

3.  **Пояснення** служить прийомом передачi iнформацiї про технiку виконання вправи. Пояснюючи, треба говорити не лише як виконується вправа, але i чому треба робити так, а не iнакше.

4.  **Супроводжуюче пояснення** – це лаконiчнi коментарi i зауваження, якими супроводжують демонстрацiю наочних посiбникiв або хiд виконання вправи учнями з метою спрямування i поглиблення сприймання.

5.  **Iнструкцiї i вказiвки** даються для оперативної передачi iнформацiї про допущенi помилки та шляхи їх усунення, правила технiки безпеки, самострахування, виконання домашнiх завдань, самоконтроль.

6.  **Бесiда** служить формою вiльного обмiну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, поглиблення i розширення знань, виявлення iнтересiв i бажань учнiв, визначення труднощiв у самостiйнiй роботi, оцiнки виконаної роботи.

7.  **Розбiр** – це особлива форма бесiди, яка проводиться пiсля виконання певних завдань окремих занять, або участi в змаганнях з метою пiдведення їх пiдсумкiв. Розбiр, по можливостi, повинен бути двостороннiм. Одностороннiй розбiр пригнiчує активнiсть дiтей, але в окремих випадках теж допускається.

8. **Словеснi оцiнки** вiдiграють роль мовного схвалення або осуду дiяльностi учнiв, i є прийомом корекцiї їх дiй. Учителям-новаторам притаманне прагнення навчати дiтей оцiночних міркувань i дiй, адже самостiйною людину можна визнати лише тодi, коли вона сама може дати точну оцiнку своєї дiяльностi.

9. **Звiти i взаємопояснення** використовуються для з’ясування думки учнiв про якiсть виконаної вправи товаришем, розумiння її технiки, активiзацiї розумової дiяльностi учнiв.

10. **Команда** служить сигналом для спiльних дiй i використовується для швидкого виконання дiй, одночасного їх закiнчення, або змiни характеру дiяльностi.

11. **Пiдрахунок** допомагає визначати необхiдний темп i ритм дiй. Не слiд зловживати пiдрахунком. Перiодично учням необхiдно створювати можливiсть для роботи в природному для них, iндивiдуальному темпi. Навчання учнiв працювати тiльки пiд заданий темп позбавляє їх можливостi самостiйно орiєнтуватись у часi.

12.  **«Самопроговорювання»**, **самонакази** є формою використання зв’язкiв мiж словами i дiями, коли мова безпосередньо включається в процес виконання вправ як фактор керування цим процесом.

**Метод демонстрації**

Встановлено, що в процесi виконання певних рухових дiй учень частiше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогiчнiй дiяльностi найповнiше образ вправи можна створити за допомогою показу. Найширше вiн застосовується на першому етапi навчання i тодi, коли в технiку виконання вправи вносять новий елемент, змiнюють ранiше вивченi деталi, виправляють помилки.

Розрiзняють **двi основнi форми показу – демонстрацiю поз i рухiв** (безпосереднiй показ або пряма наочність) i **використання** з цiєю метою **iлюстративних матерiалiв** (опосередкована наочнiсть).

**При використаннi безпосереднього показу вправ можна рекомендувати:**

***●***     показувати тiльки тодi, коли учень за поясненням не може уявити рухову дiю i правильно її виконати;

***●***     з самого початку учень повинен створити уявлення не тiльки про послiдовнiсть рухiв, але i про їх iнтенсивнiсть, ритм, амплiтуду;

***●***     використовувати повiльний показ, який дає можливiсть краще сприйняти структуру вправи, що виконується;

***●***     при показi можна зупинятись на певних мiсцях, пiдкреслювати розмах, швидкiсть та iншi параметри рухової дiї. Це дозволить видiляти тi мiсця, якi визначають успiшне виконання вправи;

***●***     показувати одну дiю слiд не бiльше двох-трьох разiв;

***●***     доцiльно максимально скоротити паузу мiж демонстра­цiєю i виконанням;

***●***     показувати можна цiлу вправу або її частини. В будь-якому випадку показ повинен служити точним взiрцем того, що повинен вiдтворити учень;

***●***     демонструючи вправи, слiд опиратись на вiдомi дiтям образи тварин, птахiв (зайчик, мишка, жабка). Позитивнi емоцiї, якi при цьому виникають, спонукають дiтей до багаторазового виконання дiй, що сприяє їх закрiпленню i вихованню фiзичних якостей;

***●***     не слiд показувати вправу загалом. При кожному показi необхiдно акцентувати увагу учнiв на певних рухах цiлiсної рухової дiї;

***●***     кожна вправа має найбiльш вигiднi зони огляду.

Можна спецiально **демонструвати i помилки**. Але це можливо лише тодi, коли педагог впевнений, що точно відтворить помилку учня. Якщо такої впевненостi нема, то використовувати цей прийом не рекомендується, тому що вiн може зовсiм дезiнформувати учня.

До прямої наочностi належить i **образний опис** вправи, суть якого полягає в тому, що вчитель при допомозi слова, на основi рухового досвiду, створює яскравий i реальний образ рухової дії, яку  належить вивчити.

Одним iз прийомiв демонстрацiї є **жести** при органiзацiї дiяль­ностi учнiв.  За їх допомогою задають напрям, iнтенсивнiсть, темп i ритм рухiв. Жести використовуються для пiдбадьорювання, попередження порушень дисциплiни, вияву ставлення до поведiнки учнiв.

Показ використовується переважно при формуваннi уявлення про вправу. На наступних етапах навчання, коли слiд зосередити увагу учнiв на певних деталях протягом тривалого часу, використовують переважно iлюстративнi матерiали: малюнки, моделi фiгурок, шарнiрнi ляльки, макети майданчикiв з фiгурками, кiнофiльми, кiнокiльцiвки, кiнограми, хронограми, слайди, вiдеограми та iн. За допомогою цих прийомiв реалiзують опосередковану наочнiсть.

**До використання iлюстративних матерiалiв висувають такi вимоги:**

***●***     корисно поєднувати демонстрацiю “сповiльненою” зi звичайною кiнострiчкою за схемою: звичайна — “сповiль­нена” — звичайна;

***●***     вчителю необхiдно завчасно вивчити матерiали демонстрацiї, визначити сторони i деталi, на якi треба звернути особливу увагу учнiв;

***●***     до аналiзу i пояснення iлюстративних матерiалiв слiд залучати учнiв;

***●***     iлюстративнi матерiали корисно давати учням i додому для самостiйного аналiзу з наступним колективним обговоренням технiки.

Кращi результати в оволодiннi спортивною технiкою i тактикою досягаються при умовi правильного **поєднання словесних i наочних методiв** навчання.

**Звуковi i свiтловi сигнали** можуть дати **уявлення** про пра­вильнiсть виконання вправ, їх темп i ритм, послiдовнiсть i своєчаснiсть зусиль.

**Слiди**, що залишаються вiд виконання рухових дiй, iнформують учителя про розмах рухiв, правильнiсть постановки рук i нiг на опору.

**Орiєнтири** мають можливiсть сформувати уявлення про правильний напрямок i розмах рухiв, спiввiдношення окремих частин тiла одна до другої.

Питання для самоконтролю

1. Вибір і застосування конкретного методу в практиці залежить від ряду факторів і умов. Назвіть їх:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Методи строго регламентованої вправи мають великі педагогічні можливості. У фізичному вихованні вони дозволяють:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Запишіть правила, яких необхідно дотримувати при застосуванні розчленованого методу:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Опишіть алгоритм навчання руховій дії (на прикладі вправи обраного виду спорту) з використанням методу розчленовано-конструктивної вправи:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Назвіть методичні особливості ігрового методу:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Назвіть методичні особливості змагального методу:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практичні завдання

1. У другому стовпчику таблиці приводяться основні поняття, пов'язані з методами виховання, у третій – їх визначення, які подані в довільному порядку. Знайдіть у третьому стовпчику правильне визначення кожному поняттю, запишіть номер відповіді у першу графу таблиці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер відповіді(визначення) | Термін (поняття) | Визначення |
|  | Метод | 1. Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює |
|  | Методичний прийом | 2. Система дій вчителя в процесі викладання, тасистема дій учня у засвоєнні навчального матеріалу |
|  | Методика(у вузькому розумінні) | 3. Спосіб реалізації методу відповідно доконкретного завдання фізичного виховання. |
|  | Методика(у широкому розумінні) | 4. Сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу,стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.); |
|  | Методика | 5. Сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання – у закладах освіти). |

1. Зробіть схему методів строгорегламентованої вправи
2. Заповніть таблицю «Методи навчання руховим діям»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методи навчання руховимдіям | Характеристика методу | Приклади використання напрактиці |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |

1. Заповніть таблицю «Методи виховання фізичних якостей»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методи вихованняфізичних якостей | Характеристика методу | Приклади використання на практиці |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
|  |  |  |

1. Заповніть таблицю «Комбіновані методи вправи»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Комбіновані методи вправи | Характеристика методу | Приклади використання напрактиці |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |

1. Зробіть схему послідовності вправ на різних «станціях» «колового» тренування.
2. У другому стовпчику таблиці приводяться основні словесні методи, у третьому – їх визначення, які дані в довільному порядку. Знайдіть у третьому стовпчику правильне визначення кожному поняттю, запишіть номер відповіді у першу графу таблиці

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер відповіді(визначення) | Словесний метод | Визначення |
|  | Дидактична розповідь | 1. Передача інформації про техніку вправи. |
|  | Опис | 2. Вимовлені окремі фрази, слова, які сприяють підвищенню якості виконання рухових дій і функціональних проявів. |
|  | Пояснення | 3. Лаконічні коментарі, зауваження з метою спрямування і поглиблення сприймання. |
|  | Бесіда | 4. Особлива форма бесіди, з метою підведення підсумків. |
|  | Розбір | 5. Подаються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення. |
|  | Інструкції і вказівки | 6. Форма вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання. |
|  | Супровідні пояснення | 7. Служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій. |
|  | Команда | 8. Лаконічна оповідна форма викладення інформації при ознайомлені учнів з вправою,повідомлення завдань уроку. |
|  | Словесна саморегуляція, самопроговорювання,самонакази | 9. Створення уявлень про вправу або тактичні прийоми. |

*Тестові завдання*

1. Змагальний метод під час уроків:

а) не використовується;

б) тільки в підготовчій частині;

в) після засвоєння рухової навички.

2. Словесні методи навчання під час уроків «Фізичної культури»:

а) використовуються тільки в основні частині;

б) не використовуються взагалі;

в) під час всіх частин.

3. У якій частині уроку (навчального заняття) слід приступати до формування нової рухової дії?

а) на початку основної частини;

б) в кінці основної частини;

в) в заключній частині.

4.Методичні прийоми - це:

а) способи навчання;

б) шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання;

в) шляхи спільної діяльності вчителя і учня.

5. Методи навчання - це:

а) шляхи реалізації діяльності вчителя у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання;

б) спосіб, за допомогою якого вчитель вирішує освітнє завдання;

в) шляхи реалізації діяльності вчителя у вирішенні завдань уроку.

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 9. Загальні основи навчання рухових дій**

**Мета:**

1. Визначити основні поняття методики навчання рухових дій.

2. Ознайомити зі структурою процесу навчання рухових дій.

3. Охарактеризувати класифікацію рухових помилок.

**Список використаних джерел:**

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

**Особливості навчання у фізичному вихованні**

При всій специфічності окремих розділів шкільної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичної культури  лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної життєдіяльності.

Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична  і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам’ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності, та щоб самовдосконалюватись і використовувати набутий фізкультурно-спортивний досвід в майбутньому при навчанні інших.

Отже, навчання у фізичному вихованні визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини. Його результатом є загальна фізкультурна освіта.

**Рухові уміння і навички**

Вивчення фізичних вправ на уроках і в позаурочний час передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. При цьому вчитель ( та й учні) повинен завжди знати, що саме необхідно сформувати в кожному конкретному випадку і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним.

Рухове **уміння виконувати окрему рухову дію** – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи в стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння.

На перших кроках навчання рухові дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні  виконують вправу нестабільно. **Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням**.

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння **в навичку**.

При володінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), коректуючу (заходи щодо виправлення помилок, або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху, або перехід до іншої дії) функції.

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, вдосконалюється міжм’язова координація, рухи стають  точнішими в просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно.

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають **навичкою**.

З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність, або **уміння вищого порядку**.

Уміння вищого порядку в навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов тощо. Для уміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватись в ході діяльності.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок.

**Механізми формування рухових дій**

Аналіз участі свідомості у формуванні і закріпленні рухової дії дозволяє виділити три фази усвідомлення цих дій:

**1)**  мала усвідомленість внаслідок «туманного» уявлення про вправу;

**2)**  відносно повна усвідомленість рухової дії та окремих рухів, внаслідок формування цілісного уявлення про вправу і розвитку здатності диференціювати параметри руху;

**3)** часткова усвідомленість як наслідок автоматизації рухової дії та переключення уваги на умови виконання

Характерними рисами [**умінь**](http://www.tnpu.edu.ua/kurs/242/7-2.htm) на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді і страху. Все це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості та зайвих ізольованих рухів. Контроль за діями здійснюється за рахунок зору і слуху. М’язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв’язку.

Поступово уміння переходить у [**навичку**](http://www.tnpu.edu.ua/kurs/242/7-2.htm)**.** Контроль за діями здійснюється переважно за рахунок пропріорецептивних сигналів. Однак, при цьому зоровий контроль залишається як регулятор і при потребі використовується учнями.

В міру оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшується: дія контролюється або при помірній зосередженості, що чергується  з короткими відволіканнями уваги, або при поверховій зосередженості (швидкий контроль дій без їх глибокого осмислення).

При формуванні **умінь вищого порядку** учень навчається змінювати (варіювати) деталі техніки виконання спортивної вправи для того, щоб домогтись максимального результату при зміні умов діяльності. Наприклад, при метанні варіюють кут вильоту приладу залежно від зустрічного чи супутнього вітру; вносять поправки у виконання гімнастичних вправ залежно від жорсткості приладів тощо.

Питання для самоконтролю

1. Коротко сформулюйте визначення:

Рухове вміння – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рухова навичка – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рухове уміння вищого порядку – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Запишіть, що входить до адекватного способу виконання рухової дії

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Назвіть уміння вищого порядку, що входять до творчої діяльності:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Коротко сформулюйте характерні риси рухових умінь і навичок:

Рухове уміння – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рухова навичка – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рухове уміння вищого порядку – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Запишіть особливості використання вправ в життєдіяльності людини:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Практичні завдання

1. Заповніть схему «Рухове вміння»:
2. Заповніть таблицю «Рухова навичка»:
3. Заповніть схему «Уміння вищого порядку»:

4. Заповніть схему «Механізм вивчення фізичних вправ»:

*Тестові завдання*

1. Здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі.

а) майстерність учня;

б)уміння виконувати окрему рухову дію;

в) знання предмету.

2. Безпомилкове, стабільне виконання вправи трансформує уміння в :

а) систему;

б) навичку;

в) майстерність.

3. Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають

а) умінням;

б) майстерністю;

в) навичкою.

4.При формуванні умінь вищого порядку учень навчається

а) виконувати вправу;

б) змінювати деталі техніки виконання вправи;

в) змінювати вправу

5. Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити:

а) виконання вправ у певній послідовності;

б) достатню кількість повторень;

в) знання вправ.

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**Тема 10. Структура процесу навчання рухових дій**

**Мета:**

1. Визначити основні етапи навчання рухових дій.

2. Ознайомити з основними завданнями процесу навчання рухових дій.

3. Охарактеризувати методику навчання рухових дій.

**Список використаних джерел:**

1. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Теоретичний матеріал

Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об’єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від багатьох чинників. Першим серед них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає у його чіткому структуруванні.

В спеціальній літературі можна знайти інформацію яка свідчить, що різні джерела трактують структуру по-різному. Найбільше розбіжностей стосується кількості її етапів та їх змісту. Таку розбіжність, як показує аналіз, можна пояснити особливостями мислення авторів, контингентом учнів, для яких вона розробляється та специфікою виду рухової діяльності.

У закладах загальної середньої освіти, структуру процесу навчання доцільно будувати в три етапи: розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення.

**Етап розучування рухової дії**

**Мета** першого етапу полягає у засвоєнні вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування уміння).

Для досягнення цієї мети вчитель і учні повинні розвязати такі **завдання:**

1) створити цілісне попереднє уявлення про вправу й осмислити її суть;

2) визначити руховий досвід учнів і при необхідності поповнити його;

3) домогтись виконання вправи  загалом;

4) усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Досягнення поставленої мети і вирішення завдань обумовлюють методику навчання. В зв’язку з цим слід підкреслити виключне значення мовної діяльності, в процесі якої учні словесно відтворюють сприйнятий органами відчуттів рух або рухову дію. Іншими словами, перед початком практичного розучування вправи кожен учень повинен навчитись розповідати про дії та операції, які необхідно засвоїти. Тому на першому етапі для успішного формування рухового уміння велике значення мають методи слова та демонстрації.

Будь-яка рухова дія при засвоєнні включається в систему рухових умінь і навичок, накопичених на даний час учнем, що складають його **руховий досвід**. Цей досвід повинен враховуватись педагогом, оскільки він є основою формування нових умінь. При цьому в одних випадках **попередній досвід** сприяє засвоєнню нових фізичних вправ, а в інших – може ставати перешкодою на шляху до засвоєння вправ. Аналогічну картину можна спостерігати і при одночасному засвоєнні окремих вправ.

Такі явища в теорії фізичного виховання одержали назву **переносу навички**.

Причиною переносу завжди є схожість вправ. При цьому було встановлено, що у випадках, коли вправи схожі лише зовнішніми формами (підйом однією і підйом зависом), то спостерігається **негативний** перенос (одна вправа заважає засвоєнню іншої). Якщо вправи схожі технічною основою (метання м’ячика і гранати; підйом однією і розгином) і вивчаються послідовно або одночасно, то спостерігається **позитивний** перенос. Отже, напрям переносу (позитивний, негативний) обумовлюється характером схожості.

При плануванні освітнього процесу вчитель повинен прагнути забезпечувати позитивний перенос навичок і уникати негативного. Для цього слід послідовно чи одночасно вивчати вправи, що схожі між собою: технічною основою, технічною основою і зовнішньою формою, або зовсім не схожі між собою, а також не вивчати ті вправи, які схожі зовнішньою формою, але несхожі технічною основою.

Щоб засвоєна рухова дія була придатна для використання в життєдіяльності, її необхідно вдосконалювати в нестандартних, екстремальних умовах.

**Методика навчання на першому етапі**

Розпочинаючи розучування вправи, дуже важливо, щоб учні усвідомили мету і завдання дій, прикладне і спортивне значення вправи, її місце в життєдіяльності та в спортивному вдосконаленні (дивись “Принцип свідомості й активності”). Сильним **мотивом** активізації діяльності учнів є інформація про найвищі досягнення з даного виду діяльності (стрибки у висоту, довжину, біг тощо) та про навчальні нормативи і найвищі результати ровесників, учнів даної школи, найближчі завдання навчання.

Лише **зацікавлене ставлення** учня до вивчення чергової вправи принесе позитивний результат.

Визначаючи руховий досвід учнів і поповнюючи його, вчитель одночасно визначає метод розучування запланованої вправи і можливості учнів щодо її засвоєння шляхом пробного виконання.

З метою формування уявлення про особливості виконання вправи після одержання учнями відповідних знань її демонструють.

**До демонстрації вправ на першому етапі висуваються такі вимоги:**

* демонстрація повинна бути природною і досконалою, непридатним є надмірний варіант демонстрації. Вправу потрібно продемонструвати у такому вигляді, як цього будуть вимагати в учнів;
* акцент при першій демонстрації роблять на ці рухи, які важко пояснити;
* створюючи уявлення про вправу демонструвати її будуть неодноразово. При цьому в кожній демонстрації слід акцентувати увагу учнів на інші деталі;
* для того, щоб викликати у всіх учнів почуття впевненості в    можливості досягнення успіху, добре, якщо вправу демонструє однокласник;
* ефективними засобами демонстрації на цьому етапі є муляжі, макети, імітаційний показ, уповільнені кінокільцівки, які дозволяють учителю (як і в попередньому випадку) коментувати хід виконання вправи;
* при  повторних демонстраціях слід міняти не тільки об’єкти спостереження, але і місце учнів при цьому;
* нарешті, на першому етапі застосовують демонстрацію помилок учнів.

Демонструвати помилки вчитель має право лише тоді, коли впевнений, що точно відтворить їх. Необ’єктивна демонстрація помилки дезорієнтує учня. Демонструючи помилки, не можна ображати учнів, перекривляти їх. Найкращим способом демонстрації помилок є демонстрація на інших учнях, які допускають аналогічні огріхи у виконанні вправи, що вивчається.

Після  демонстрації вчитель  пояснює техніку вправи, що вивчається.

**До пояснення, покликаного  формувати уявлення, висуваються такі вимоги**:

* поясненнюючи  говоріть не стільки про зовнішню структуру вправи, скільки про внутрішню суть рухової дії, причинно-наслідкові зв’язки окремих її рухів;
* деталізувати техніку на першому етапі не слід, оскільки перевантаження учня одержаною інформацією може негативно позначитись на якості виконання вправи;
* при поясненні техніки спирайтесь на руховий досвід учнів, викликайте асоціативні відчуття;
* чергуйте пояснення з демонстрацією і поєднуйте їх;

Після розповіді про вправу, її демонстрації та пояснення техніки учні приступають до **практичного оволодіння** руховою дією освоюючи її загалом або по частинах. При цьому:

* широко використовуйте фізичну допомогу (дивись відповідний методичний прийом);
* засвоєнню вправи допомагають зорові орієнтири (особливо орієнтири-стимули) та різноманітні звукові сигнали, але їх слід припинити до того, як вони стануть часткою умовно-рефлекторних зв’язків;
* в процесі практичного виконання вправ учні повинні спиратись на власний руховий досвід, а в перервах між спробами “виконувати” вправи в уяві – ідеомоторне тренування (дивись відповідний методичний прийом);
* використовуйте тренажери, які допоможуть учням одержати правильні м’язові відчуття.

**Етап засвоєння рухової дії**

**Мета, завдання та особливості другого етапу**

**Метою** другого етапу є деталізоване, досконале засвоєння рухової дії.

**Завданнями** другого етапу є:

1) поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії;

2) уточнити техніку стосовно до індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль;

3) домогтись правильного виконання вправи;

4) створити передумови варіативного виконання вправи.

Реалізація мети і вирішення завдань повинно привести фактично до формування навички. Досягають цього шляхом серійного багаторазового повторення рухової дії, збільшення кількості занять. При цьому в її виконання вносять необхідні корективи, уточнюють техніку окремих рухів і вправи загалом та усувають помилки, але не доводять учнів до втоми.

В міру відпрацювання техніки кількість автоматизованих рухів збільшується, що зрештою приводить до формування динамічного стереотипу і тонкого м’язового відчуття.

**Методика навчання на другому етапі**

В основу методики другого етапу слід покласти метод **цілісного** розучування з «виділенням», на фоні цілісного виконання вправ, окремих рухів для їх вдосконалення. Це, правда, не виключає в окремих випадках використання методу виконання частин вправи.

Прагнення одночасно внести у виконання вправи декілька уточнень, або усунути декілька помилок - бажаного успіху, як правило, не приносить.

На другому етапі методика збагачується [**змагальним методом**](http://www.tnpu.edu.ua/kurs/242/5-2-2.htm), але предметом змагань є якісні показники виконання вправи та здатність учнів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухової дії.

Продовжують використовувати прийоми **ідеомоторного тренування** та виконують окремі вправи (наприклад, ведення баскетбольного м’яча) **без зорового контролю**, концентруючи увагу на аналіз м’язового відчуття.

**ЕТАП ЗАКРІПЛЕННЯ РУХОВОЇ ДІЇ**

**Мета**третього етапу полягає в тому, щоб забезпечити практичне застосування набутої навички.

Для досягнення мети учень і вчитель повинен вирішити такі **завдання**:

1)    закріпити навичку і зробити її придатною для використання в життєдіяльності у поєднанні з іншими діями;

2)  забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички в різних умовах;

3)  завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи;

4)  досягти повної відповідності техніки виконання вправи рівневі розвитку фізичних якостей учнів.

Особливістю етапу є те, що сформована рухова дія ще не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища (втоми, великих перерв у навчанні, різноманітних умов виконання).

**Методика навчання на третьому етапі**

На цьому етапі концентрують увагу учнів на результативностідіяльності, і на її досягнення спрямована методика навчання і тренування.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання **використовують методи:**

* [стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи](http://www.tnpu.edu.ua/kurs/242/5-2-3.htm);
* змінюють зовнішні умови виконання,
* регулюють фізичний і психічний стан учнів;
* підвищують обсяг і інтенсивність виконуваної роботи.

Вирішенню завдань етапу  служить також використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень, жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправ, [ігрового і змагального методів.](http://www.tnpu.edu.ua/kurs/242/5-2.htm)

Стабілізації виконання вправи сприяють умови тренування, при яких учні повинні долати можливий **негативний перенос**.

При плануванні занять передбачають виконання завдань за точно передбаченими параметрами дії (метання на задану віддаль, біг з заданою швидкістю); з акцентованою установкою на певних рухах (швидке відштовхування у стрибках); додаткові завдання в ході виконання уже добре засвоєної вправи.

Підвищенню рівня мобілізації індивідуальних функціональних можливостей в процесі виконання вправи та досягненню повної відповідності її техніки рівневі розвитку фізичних якостей учнів сприяють додаткові обтяження; виконання циклічних рухових дій за лідером, на тлі звукової і світлової сигналізації.

  Рівень досконалості та міцності засвоєння вправи перевіряють різноманітними способами. Серед них найчастіше використовуються такі прийоми:

* визначення ступеня автоматизації рухової дії шляхом багаторазового серійного виконання вправи (наприклад, 10 штрафних кидків  м’яча в баскетболі – оцінюється кількість точних кидків);
* стійкість до втоми визначається кількістю повторень вправи до моменту порушення техніки;
* стійкість до емоційних зрушень перевіряється результативністю виконання рухової дії в навчально-тренувальних заняттях та змагальній діяльності;
* здатність до варіативного виконання рухової дії визначається ефективністю виконання вправи в різних умовах;
* узагальнюючим критерієм оцінки рівня досконалості володіння вправою є ступінь надійності її використання в життєдіяльності.

Питання для самоконтролю

1. Визначіть основні завдання розучування рухової дії

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Методика навчання розучування рухової дії включає в себе:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назвіть основні завдання засвоєння рухової дії, дайте коротку характеристику

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Методика навчання засвоєння рухової дії включає в себе:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Методика навчання закріплення рухової дії включає в себе:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Перелічіть причини помилок, що виникають при виконанні фізичних вправ:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Розкрийте шляхи усунення помилок

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Практичні завдання

1. Заповніть схему «Основні завдання закріплення рухової дії»:
2. Впишіть у таблицю приклади рухових помилок фізичних вправ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Парне групування полярних помилок | Приклади фізичних вправ |
|  |  |  |
| 1. | Помилки в конкретних рухових діях | 1.2. |
| 2. |  Помилки окремі і комплексні | 1.2. |
| 3. |  Помилки неавтоматизовані і автоматизовані | 1.2. |
| 4. |  Помилки суттєві і незначні | 1.2. |
| 5. |  Помилки типові і нетипові | 1.2. |

1. У другому стовпчику таблиці приводяться основні етапи навчання, у третьому – їх мета, які дані в довільному порядку. Знайдіть у третьому стовпчику правильне визначення кожному поняттю, запишіть номер відповіді у першу графу таблиці

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер відповіді(визначення) | Етапи навчання | Мета |
|  | Засвоєння рухової дії | 1. Формування уміння |
|  | Закріплення рухової дії | 2. Забезпечити практичне застосування набутої навички |
|  | Розучування рухової дії | 3. Деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії |

Тестові завдання

1. На якому етапі розучування рухової дії вирішуються такі завдання: «Сформувати загальний ритм рухового акту».

а) етап початкового розучування;

б) етап поглибленого розучування;

в) етап закріплення і вдосконалення

2. На якому етапі навчання число повторень вправи повинно бути найбільшим?

а) початкового розучування;

б) поглибленого розучування;

в) закріплення і вдосконалення;

3. Відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники – свідчить про наявність:

а) грубої помилки;

б) значної помилки;

в) незначної помилки.

4. Уміння застосовувати набуті рухові дії в реальних умовах життя характеризує –

а) рухове уміння;

б) рухову навичку;

в) рухове уміння вищого порядку.

5. На яких етапах навчання найдоцільніше використовувати метод розучування вправ за частинами?

а) початкового розучування;

б) поглибленого розучування;

в) закріплення і вдосконалення

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Питання 1 | Питання 2 | Питання 3 | Питання 4 | Питання 5 |
| Варіант відповіді |  |  |  |  |  |

**ПІДСУМКОВА ТЕКА**

**Питання для модульного контролю**

(ІV семестр)

1. Що є передумовою теорії фізичного виховання?
2. Що таке «Фізична культура»?
3. Розкрийте зміст фізичного виховання
4. Що таке спорт, його значення в суспільстві?
5. Що впливає на фізичний розвиток?
6. Дайте визначення поняттю «Система фізичного виховання».
7. Охарактеризуйте телеологічні основи системи фізичного виховання
8. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання.
9. Розкрийте мету системи фізичного виховання
10. Дайте характеристику освітніх завдань фізичного виховання
11. Визначте роль оздоровчих завдань фізичного виховання.
12. Дайте загальну характеристику виховних завдань фізичного виховання.
13. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
14. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
15. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
16. Дайте визначення поняттю «техніка» фізичних вправ.
17. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
18. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
19. Що таке ритм як характеристика техніки рухових дій?
20. Які основні умови раціональної спортивної техніки?
21. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ» і яке значення вона має для практики фізичного виховання?
22. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності?
23. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності?
24. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
25. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
26. Який матеріал з фізичного виховання можна вважати міцно засвоєним?
27. Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми», «методика».
28. Дайте характеристику методів тренування.
29. Охарактеризуйте метод колового тренування.
30. Охарактеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні.
31. Дайте характеристику методу демонстрації.
32. Що таке «фізичні якості» людини?
33. Дайте характеристику обсягу й інтенсивності навантаження.
34. Які існують різновиди відпочинку за характером його організації?
35. Дайте характеристику урочним формам організації занять.
36. Охарактеризуйте вимоги до проведення уроку фізичної культури.
37. Дайте характеристику частинам уроку фізичної культури.
38. Класифікація уроків фізичної культури.
39. Типи уроків фізичної культури.
40. Визначення завдань уроку фізичної культури.
41. Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування.
42. Особливості методики проведення уроку учнів початкової ланки.
43. Методи організації навчальної діяльності учнів на уроці.
44. Активізація діяльності учнів та шляхи її здійснення.
45. Суттєвість проблемного та диференційованого навчання.
46. Поняття про добову періодику фізіологічних процесів в організмі.
47. Завдання, зміст, організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗЗСО.
48. Назвіть форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗЗСО.
49. Охарактеризуйте умови та заходи, що забезпечують максимальний педагогічний та оздоровчий ефект фізкультурно-оздоровчої роботи.

|  |
| --- |
| **ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  |
| 1. | *В історичному плані першою з'явилась:*А. Теорія фізичного виховання. Б. Методика фізичного виховання. В. Практика фізичного виховання. Г. Система фізичного виховання. |
| 2. | *Назвіть поняття теорії фізичного виховання за таким визначенням: «сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини».*А. Фізична культура. Б. Фізична освіта.В. Фізична досконалість.  |
| 3. | *Оздоровче завдання, що вирішуються в процесі фізичного виховання.*А. Забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей.Б. Патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі.В. Навчити кожну людину застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті.  |
| 4. | *Чи можна спеціально демонструвати помилки?*А. Так.Б. Ні. В. Правильної відповіді немає. |
| 5. | *Виберіть правильне визначення поняття «рух».*А. Рух – це переміщення тіла в просторі і часі.Б. Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.В. Рух – це моторна функція організму спрямована для вирішення конкретного рухового завдання. |
| 6. |  *Наочні методи навчання під час уроків «Фізичної культури»:*А. Використовуються тільки в основні частині.Б. Не використовуються взагалі. В. Під час всіх частин. |
| 7. | *Як називаються рухи, які виконуються з великою амплітудою?*А. Розтягнуті.Б. Широкі. В. Розмашисті. |
| 8. | *Назвіть суспільні дисципліни, що вивчають соціальні закономірності розвитку фізичного виховання.*А. Соціологія. Б. Анатомія. В. Психологія фізичного виховання. Г. Історія фізичної культури. |
| 9. | *Назвіть принцип, суть якого полягає в необхідності залучення різних органів чуття до процесу сприймання і аналізу фізичних вправ.*А. Свідомості і активності.Б. Систематичності.В. Наочності. Г. Міцності і прогресування.Д. Доступності й індивідуалізації |
| 10. | *Дидактичні принципи навчання під час уроків «Фізичної культури»:*А. Застосовуються в окремих випадках. Б. Застосовуються відповідно до фізичного розвитку. В. Є невід’ємною частиною. |
| 11. | *Виховне завдання, що вирішуються в процесі фізичного виховання.*А. Забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей.Б. Патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі.В. Навчити кожну людину застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті.  |
| 12. | *Яке поняття характеризує дане визначення: «Цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення рухового завдання».*А. Рух. Б. Рухова дія. В. Рухова діяльність. |
| 13. | *Як називаються фізичні вправи у яких є стереотипне повторення частин, фаз і елементів?*А. Комбіновані. Б. Циклічні. В. Ациклічні. |
| 14. | *Природнича дисципліна , що вивчає закономірності розвитку і функціонування організму в умовах виконання фізичних вправ.*А. Соціологія спорту. Б. Анатомія. В. Психологія фізичного виховання. Г. Історія фізичної культури. |
| 15. | *Назвіть принцип, який передбачає підбір методів і засобів навчання відповідно до певного рівня фізичної та технічної підготовленості учнів.*А. Свідомості і активності. Б. Систематичності.В. Міцності і прогресування. Г. Наочності.Д. Доступності й індивідуалізації. |
| 16. | *Вкажіть основні засоби фізичного виховання.*А. Режим дня і харчування. Б. Народні ігри і забави.В. Дотримання правил особистої та громадської гігієни.Г. Фізичні вправи.  |
| 17. | *Словесні методи навчання під час уроків «Фізичної культури»:*А. Використовуються тільки в основні частині.Б. Не використовуються взагалі. В. Під час всіх частин. |
| 18. | *Назвіть просторові характеристики рухів.*А. Швидкість руху. Б. Траєкторія руху.В. Положення тіла. Г. Амплітуда. |
| 19. | *Принцип навчання. Який передбачає виховання в учнів творчого ставлення до занять.* А. Активності і свідомості. Б. Систематичності.В. Наочності. Г. Міцності і прогресування. |
| 20. | *Освітні завдання, що вирішуються у процесі фізичного виховання.*А. Забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей.Б. Патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі.В. Навчити кожну людину застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті.  |
| 21. | *Методи навчання* – *це:*А. Шляхи реалізації діяльності вчителя у вирішенні завдань уроку.Б. Спосіб, за допомогою якого вчитель вирішує навчальне завдання.В. Шляхи реалізації діяльності вчителя у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. |
| 22. | *Вкажіть основні засоби фізичного виховання.*А. Режим дня і харчування. Б. Народні ігри і забави.В. Дотримання правил особистої та громадської гігієни. |
| 23. | *Вкажіть допоміжні засоби фізичного виховання.*А. Режим дня і харчування. Б. Народні ігри і забави.В. Дотримання правил особистої та громадської гігієни. |
| 24. | *Поєднання декількох специфічних рухових дій називають …*А. Рух. Б. Рухова дія. В. Рухова діяльність. |
| 25. | *Величина амплітуди визначається:*А. Частотою виконання вправ. Б. В кутових градусах, лінійних мірах. В. Інтенсивністю виконання вправи |
| 26. | *Назвіть державний документ, у якому передбачені основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури.*А. Наказ президента України «Про фізичну культуру». Б. Наказ директора школи «Про організацію фізичної культури і спорту».В. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Г. Постанова Кабінету міністрів України «Про фізичну культуру і спорт». |
| 27. | *Результатом фізичної підготовки є:*А. Технічна підготовленість.Б. Фізична підготовленість.В. Психічна підготовленість. |
| 28. | *Якщо вивчається певний педагогічний фактор, то слід розуміти:*А. Об’єкт дослідження.Б. Предмет дослідження. |
| 29. | *Як називається система фізичного виховання, якщо в ній відсутній хоча б один елемент основи?*А. НедосконалоюБ. Елементарною.В. Спрощеною. |
| 30. | *Педагогічні ідеї гуманізму народились в епоху:*А.Середньовіччя.Б. Відродження В. Просвітництва. |
| 31. | *Що є визначальною і динамічною стороною у фізичній вправі?*А. Форма фізичної вправи.Б. Зміст фізичної вправи. |
| 32. | *Твердження про те, що зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма* А. Правильне.Б. Неправильне. |
| 33. | *Який компонент техніки рухів характеризує дане визначення:* – *«це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб».*А. Деталі техніки. Б. Визначальна ланка техніки.В. Основа техніки рухів. |
| 34. | *Який компонент техніки рухів характеризує дане визначення:* – *«це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання».*А. Основа техніки рухів.Б. Визначальна ланка техніки.В. Деталі техніки. |
| 35. | *Із наведених прикладів фізичних вправ, вкажіть у яких з них є не одна, а кілька основних фаз:*А. Метання гранати.Б. Метання диску.В. Стрибок з жердиною.Г. Потрійний стрибок. |
| 36. | *Як називаються фізичні вправи у яких є стереотипне повторення частин, фаз і елементів?*А. Комбіновані.Б. Циклічні.В. Ациклічні. |
| 37. | *Процес пізнання розвивається за формулою «від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики». В основі якого принципу лежить це положення?*А. Свідомості і активності.Б. Наочності.В. Доступності і індивідуалізації.Г. Систематичності.Д. Міцності і прогресування. |
| 38. | *Якому принципу навчання відповідають правила «Від простішого до складнішого», «Від легкого до важкого»?*А. Активності і свідомості.Б. Систематичності.В. Міцності і прогресування.Г. Наочності.Д. Доступності й індивідуалізації. |
| 39. | *Методичні прийоми* – *це:*А. Способи навчання.Б. Шляхи спільної діяльності вчителя і учня. В. Шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. |
| 40. | *Для оперативного усування помилок при виконанні вправ використовують:*А. Опис.Б. Пояснення.В. Інструкції та вказівки.Г. Супроводжуюче пояснення.Д. Розбір. |
| 41. | *Яка група з нижче названих відноситься лише до методів демонстрації?*А. Малюнки, слайди, вправляння в уяві рухів.Б. Демонстрація поз і рухів, кінофільми.В. Демонстрація поз і рухів, малюнки, слайди, метод підвідних вправ.Г. Правильної відповіді немає. |
| 43. | *Чому метод підвідних вправ вважається допоміжним?*А. Рідко використовується у навчанні.Б. Часто використовується у навчанні.В. Використовується індивідуально до кожного учня. |
| 44. | *Який рівень володіння руховою дією характеризує дане визначення* – *«… це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу».*А. Рухове уміння.Б. Рухова навичка.В. Рухове уміння вищого порядку. |
| 45. | *З скількох етапів складається процес навчання фізичної вправи?*А. Одного.Б. Двох.В. Трьох.Г. Чотирьох.Д. Однозначно правильної відповіді немає. |
| 46. | *Який рівень володіння руховою дією характеризує дане визначення – «… це такий ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається автоматично; вирізняється високою стабільністю і надійністю, економністю, плавністю».*А. Рухове уміння. Б. Рухова навичка.В. Рухове уміння вищого порядку. |
| 47. | *На якому етапі розучування рухової дії вирішуються такі завдання: «Сформувати загальний ритм рухового акту».*А. Етап початкового розучування.Б. Етап поглибленого розучування.В. Етап закріплення і вдосконалення |
| 48. | *На якому етапі навчання число повторень вправи повинно бути найбільшим?*А. Початкового розучування.Б. Поглибленого розучування.В. Закріплення і вдосконалення.Г. Правильної відповіді немає. |
| 49. | *Відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники – свідчить про наявність:* А. Грубої помилки.Б. Значної помилки..В. Незначної помилки. |
| 50. | *Уміння застосовувати набуті рухові дії в реальних умовах життя характеризує –*А. Рухове уміння. Б. Рухову навичку.В. Рухове уміння вищого порядку. |
| 51. | *На яких етапах навчання найдоцільніше використовувати метод розучування вправ за частинами?*А. Початкового розучування.Б. Поглибленого розучування.В. Закріплення і вдосконалення |
| 52. | *Відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники* – *свідчить про наявність:*А. Незначної помилки.Б. Значної помилки.В. Грубої помилки. |
| 53. | *Чи можна переучувати техніку рухової дії на етапі закріплення і вдосконалення?* А. Так.Б. Ні. |
| 54. | *Зміст предмету «Фізична культура» регламентується –*А. Робочим планом.Б. Навчальним планом.В. Навчальною програмою. |
| 55. | *Вкажіть правильну відповідь. Конкретним вважається таке освітнє завдання у формуванні якого відбито:*А. Засоби і методи.Б. Форми оцінки діяльності учнів.В. Кінцевий результат даного уроку.Г. Шляхи вирішення освітніх завдань уроку. |
| 56. | *Коли доцільно використовувати груповий метод організації освітньої діяльності учнів?*А. Під час поглибленого розучування складних вправ.Б. Для підвищення моторної щільності уроку.В. Під час ознайомлення учнів з новим матеріалом. |

**КЛЮЧІ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Г |  | 15. | В |  | 29. | Б |  | 43. | В |
| 2. | А |  | 16. | Д |  | 30. | А |  | 44. | А |
| 3. | А |  | 17. | Б, Г |  | 31. | Б |  | 45. | Г |
| 4. | А |  | 18. | В |  | 32. | Б |  | 46. | Б |
| 5. | Б |  | 19. | В, Г |  | 33. | А |  | 47. | А |
| 6. | В |  | 20. | А |  | 34. | В |  | 48. | А |
| 7. | А |  | 21. | В |  | 35. | Б |  | 49. | В |
| 8. | В |  | 22. | В |  | 36. | В |  | 50. | В |
| 9. | Г |  | 23. | Б |  | 37. | Б |  | 51. | А |
| 10. | В |  | 24. | А, В |  | 38. | Б |  | 52. | Б |
| 11. | В |  | 25. | Б |  | 39. | Д |  | 53. | А |
| 12. | Б |  | 26. | В |  | 40. | В |  | 54. | В |
| 13. | Б |  | 27. | Б |  | 41. | В |  | 55. | В |
| 14. | Б |  | 28. | В |  | 42. | Б |  | 56. | Б |

**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ**

**Базові**

1. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / В. П. Іващенко. – Черкаси: 2005. – 420 с.
2. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

**Допоміжні**

1. Ніколаєва С. В. Методика навчання порядковим та загальнорозвивальним вправам на уроках фізичної культури у початковій школі: метод. рек. для вчителів фіз. культури / С. В. Ніколаєва – Харків : Вид-во НУА, 2011. – 244 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібн. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – Київ: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – С. 275-312. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://shron.chtyvo.org.ua/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizy> chnoi\_kultury.pdf
2. Вибрані нові поняття у сфері фізичного виховання і туризму [Текст] / Упорядники: В. І. Мудрік, М. Д. Зубалій, А. І. Ільченко. – Лабораторія фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України. – [Електронний документ]. – Режим доступу:<http://ua.convdocs.org/docs/index-168589.html>
3. Грицюк С. А. Особливості позакласної роботи з молодшими школярами, спрямованої на їх фізичний розвиток / С. А. Грицюк // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – № 2 (15), 2015 р. – С. 208-212. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/Nvmdpu\_2015\_2\_35.pdf
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Київ, 2016. – 22 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
5. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. **–** [Електронний документ]. – Режим доступу:<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>
6. Остапенко О. І. Виховання фізичної культури в учнів 3-4 класів загальноосвітньої школи. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/3291/1/26.pdf>
7. Остапенко О. І. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів у системі «родина – школа». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/31359-58447-1-SM.pdf
8. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
9. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч. посіб. / В. В. Івашковський,  О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466_Zubalia.pdf>

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:**

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ**

**ДЛЯ АУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

*Формат* 60х90/16

Папір друкарський №1. Обсяг 4,5 ум.- друк.арк.

Друк принтерний. Наклад 30 прим.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ФОП Мерзлікін М.М.

