МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник

Луцьк
Вежа-Друк
2026

УДК 796 (07)
Т 33

Рекомендований до друку вченою радою Луцького національного технічного університету (протокол № 4 від 03.11.2026 р.).

Рецензенти:

Цибанюк О. О. доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Савчук С. А. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету;

Добринський В. С. кандилат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій Академії рекреаційних технологій і права.

Теорія і методика фізичного виховання : навч. пос. / І. В. Бакіко, О. В. Гребік та інші. – Луцьк : Вежа-Друк, 2026. – 184 с.

Т 33

ISBN 978-966-940-850-1

Навчальний посібник призначений для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та висвітлює теоретико-методичні основи фізичного виховання, засоби, методи й принципи навчання, особливості формування рухових умінь і навичок та розвитку основних фізичних якостей. У посібнику розкрито особливості організації фізичного виховання різних вікових і соціальних груп, форми проведення занять, методику підготовки вчителя до уроку фізичної культури та специфіку професійної діяльності педагога.

Зміст кожного розділу доповнено питаннями для самоконтролю та практичними завданнями, що сприяє систематизації теоретичних знань, формуванню практичних умінь і розвитку професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури.

УДК 796 (07)

© Бакіко І. В., Гребік О. В., Хомич А. В., Янчук А. В, 2026
© Безушко Х. М. (обкладинка), 2026

ISBN 978-966-940-850-1

ЗМІСТ

ВСТУП..…….. 5
РОЗДІЛ ПЕРШИЙ. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ…….. 7
Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна…..……...…… 7
Питання для самоконтролю…… 14
Практичне завдання……..... 15
Тема 2. Засоби фізичного виховання…….……...…… 15
Питання для самоконтролю……..... 24
Практичне завдання…… 24
Тема 3. Основи навчання у фізичному вихованні…...……..……... 25
Питання для самоконтролю……..... 32
Практичне завдання…… 32
Тема 4. Методи фізичного виховання……..……..... 32
Питання для самоконтролю…… 38
Практичне завдання…… 39
Тема 5. Принципи навчання у фізичному вихованні……..……..... 39
Питання для самоконтролю…… 48
Практичне завдання…… 49
Тема 6. Структура процесу навчання рухових дій…...…...…….. 49
Питання для самоконтролю…… 57
Практичне завдання…… 57
РОЗДІЛ ДРУГИЙ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ..……... 58
Тема 7. Фізичні (рухові) якості. Сила і основи методики її виховання……..… 58
Питання для самоконтролю…… 68
Практичне завдання…… 68
Тема 8. Гнучкість і особливості методики її удосконалення…...……..... 69
Питання для самоконтролю……..... 79
Практичне завдання…… 79
Тема 9. Швидкісні здібності і основи методики їх виховання.....…..…..... 79
Питання для самоконтролю…… 86
Практичне завдання…… 87
Тема 10. Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення……..…..... 87
Питання для самоконтролю…… 94
Практичне завдання…… 94
Тема 11. Витривалість і методика її виховання…..…….....……..... 94
Питання для самоконтролю…… 104

Практичне завдання……. 105
Тема 12. Форми організації занять з фізичного виховання.....…….. 106
Питання для самоконтролю…… 118
Практичне завдання……. 119
Тема 13. Фізичне виховання дітей передшкільного, дошкільного та шкільного віку…….…….....…… 119
Питання для самоконтролю…… 133
Практичне завдання……. 133
Тема 14. Фізичне виховання різних груп населення…….....…..…..... 133
Питання для самоконтролю…… 140
Практичне завдання……. 140
Тема 15. Підготовка вчителя до уроку фізичної культури.....…….. 140
Питання для самоконтролю…… 143
Практичне завдання……. 143
ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ……... 144
ДОДАТКИ……... 174
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА…….. 179

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується підвищенням вимог до рівня фізичного здоров'я населення, працездатності, професійної підготовленості та якості життя людини. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання вдосконалення системи фізичного виховання та спортивної підготовки, які є важливими складовими формування гармонійно розвиненої особистості. Фізичне виховання виступають не лише засобами зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей, а й важливими чинниками соціалізації, виховання морально-вольових рис, формування ціннісних орієнтацій і здорового способу життя.

Теорія і методика фізичного виховання є самостійною галуззю наукового знання, що досліджує закономірності фізичного розвитку людини, процеси формування рухових умінь і навичок, особливості організації та управління фізкультурно-спортивною діяльністю. Вона інтегрує досягнення педагогіки, психології, біології, медицини, соціології та інших наук, забезпечуючи наукове обґрунтування змісту, форм, методів і засобів фізичного виховання та спортивного тренування.

Актуальність дослідження теоретико-методичних засад фізичного виховання зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості різних верств населення, профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я. Особливого значення ці питання набувають в умовах зниження рухової активності, поширення малорухомого способу життя, зростання психоемоційних навантажень і негативного впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. У таких умовах фізичне виховання та спорт розглядаються як важливі інструменти підвищення адаптаційних можливостей організму, забезпечення фізичного й психічного благополуччя людини.

Важливою складовою теорії і методики фізичного виховання є розроблення науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу. Ефективність фізичного виховання та спортивної підготовки значною мірою залежить від раціонального використання принципів систематичності, послідовності, доступності, індивідуалізації та спеціалізації навантажень. Удосконалення методів педагогічного контролю, прогнозування спортивних результатів, управління функціональним станом спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою є одним із пріоритетних напрямів сучасних наукових досліджень.

Суттєву роль у розвитку галузі відіграє впровадження інноваційних технологій навчання й тренування, використання сучасних інформаційних систем, цифрових засобів моніторингу фізичного стану та методів оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчих програм. Це сприяє підвищенню якості освітнього процесу, оптимізації спортивної підготовки та

забезпеченню індивідуального підходу до розвитку фізичних можливостей людини.

Теоретичне значення досліджень у сфері фізичного виховання та спорту полягає у розширенні наукових уявлень про закономірності формування рухової діяльності, адаптаційні механізми організму до фізичних навантажень, особливості розвитку фізичних якостей і вдосконалення спортивної майстерності. Практичне значення визначається можливістю застосування отриманих наукових результатів для підвищення ефективності фізичного виховання в закладах освіти, удосконалення системи підготовки спортсменів різної кваліфікації та розроблення оздоровчих програм для населення.

Таким чином, теорія і методика фізичного виховання є важливим напрямом наукових досліджень і практичної діяльності, спрямованим на забезпечення всебічного розвитку людини, зміцнення її здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Навчальний посібник містить лекційний матеріал, питання для самоконтролю, практичні завдання, тести для самоперевірки, рекомендовану літературу. Навчальний посібник розрахований для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти «Середня освіта (Фізична культура)», галузь знань А Освіта, спеціальності А4.11 – «Середня освіта (Фізична культура)», денної та заочної форми навчання.

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ
ТЕМА 1
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

План

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

1. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання.

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

Насамперед ґрунтовного розуміння та вивчення потребують такі поняття, як: фізичний розвиток; фізичне виховання; фізична підготовка; фізична підготовленість; фізична освіта; фізична досконаліть; рухова активність; фізична культура.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рівень рухової підготовленості школярів оцінюють за допомогою контрольних випробувань або тестів: біг 30 м з високого старту; підтягування на високій (хлопчики) та низькій перекладині (дівчата); стрибок у довжину з місця; нахил уперед з положення сидячи; «човниковий» біг 4х9 м.

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

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

Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта.

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

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

Поняття фізичної досконалості включає і здоров'я, що визначається такими показниками: відсутністю захворювань; відсутністю схильності до захворювань; оптимальним рівнем функціонування організму; всебічним розвитком.

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

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

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

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

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

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

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

Це поняття найширше та найбільш змістовне з усіх вказаних вище.

Показниками досягнень у галузі фізичної культури є: рівень здоров'я; рівень спортивної майстерності; система фізичного виховання; розвиток науки з питань фізичного виховання; здобутки мистецтва, які пов'язані з фізичним вихованням; матеріальні, технічні цінності, спортивні споруди, устаткування, інвентар (рис. 1.1.1).



Рис. 1.1.1. Зміст основних понять теорії фізичного виховання

2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТМФВ синтезує всі здобутки та напрацювання інших наук, які мають відношення до фізичного виховання, зберігаючи при цьому свою специфіку й предмет (рис. 1.2.1).

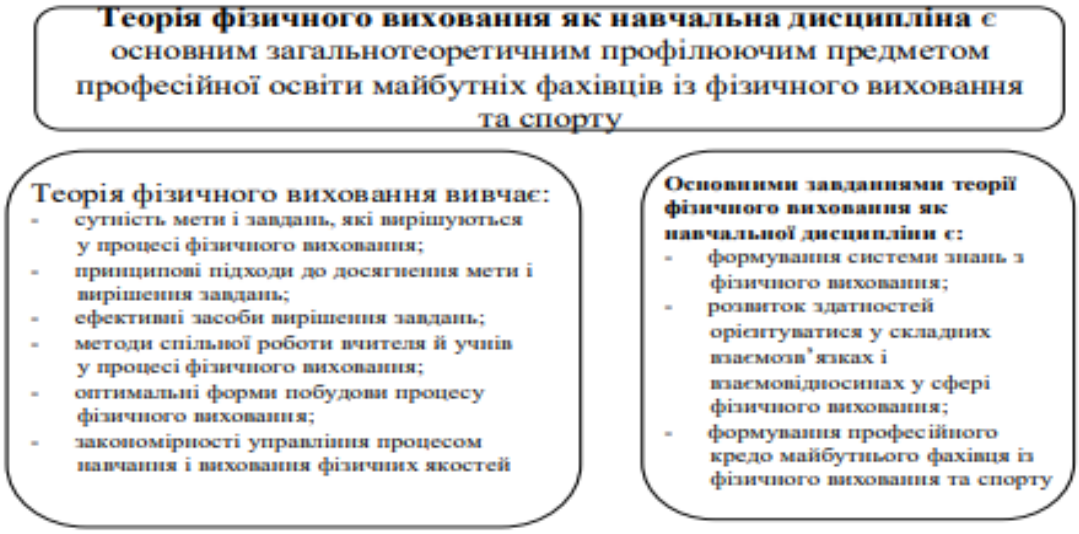

Рис. 1.2.1. Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна

3. Природничо-наукова основа теорії і методики фізичного виховання.

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

Вчення про єдність організму і середовища

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

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

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

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

Проявами індивідуального пристосування є:

1) відновлення рухових функцій (при травмі кінцівок);

2) відновлення імунітету після інфекційних захворювань;

3) пристосування до навчання та громадського життя осіб з обмеженими можливостями (глухонімих від народження або сліпих).

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

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

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

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

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

1-й тип – сангвінічний;

2-й тип – флегматичний;

3-й тип – холеричний;

4-й тип – меланхолічний.

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

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

4. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

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

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

Одним із основних методів наукового дослідження є **експеримент** – науково поставлений дослід. Це спостереження досліджуваного процесу, явища в точно організованих і врахованих умовах, що дозволяє не тільки

стежити за процесом, а й відтворювати його щоразу в аналогічних умовах. Він відрізняється від педагогічного спостереження активним втручанням дослідника в процес та явище. В експериментах, в яких досліджуються навчально-виховний або тренувальний процеси, як правило, створюються експериментальні й контрольні групи. Для учасників експериментальних груп створюються спеціальні умови; контрольні групи досліджуються у звичайних, традиційних умовах. Різниця в результатах, отриманих наприкінці експерименту, свідчить про ступінь вирішення проблеми.

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

Незамінним методом отримання інформації в теоретичних дослідженнях є **опитування,** що проводиться у формі анкетування, інтерв'ю та бесіди (методи соціологічних досліджень). Воно дозволяє зробити висновок про досвід людини, мотиви її діяльності й поведінки, ціннісні орієнтації, ставлення до фізичних вправ, ефективність їхнього використання, а також проаналізувати багато інших проблем. Для анкетування необхідно розробити зміст анкети, включивши весь комплекс питань, що забезпечать одержання вичерпної інформації стосовно проблеми, яка цікавить дослідника.

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

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

Обробка результатів – дуже відповідальний етап дослідження. Оцінка може проводитися як у якісному (на основі теоретичних, логічних висновків та узагальнень), так і кількісному аспектах. Кількісна обробка матеріалів дослідження може здійснюватися із застосуванням методів математичної статистики – науки, що вивчає кількісні показники тих або інших (рис. 1.4.1, рис. 1.4.2).



Рис. 1.4.1. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні

Питання для самоконтролю

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

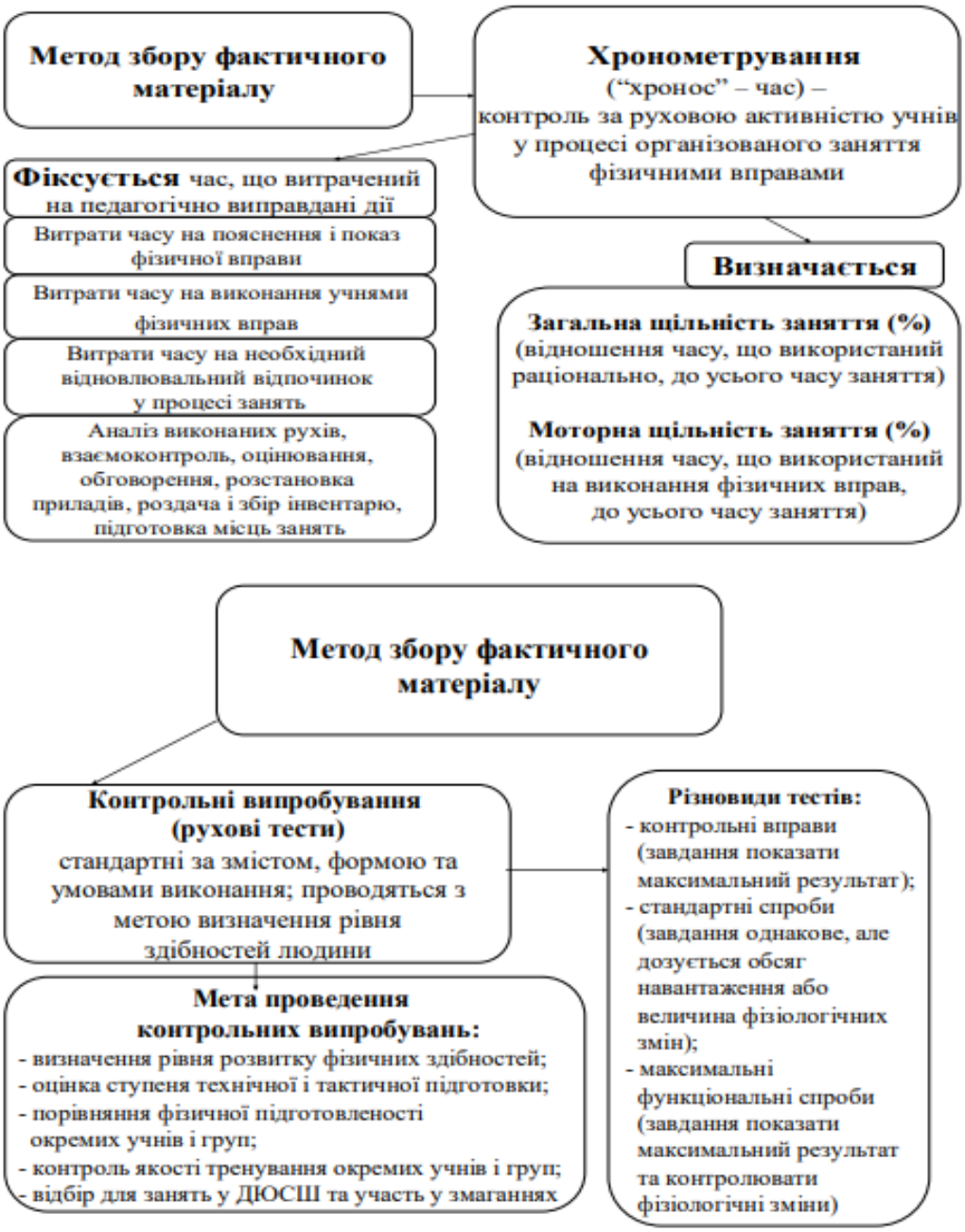

Рис. 1.4.2. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні

Практичне завдання

1. Виписати з наукових джерел визначення різних авторів (мінімум 3) основних понять ТМФВ: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, рухова активність, фізична культура, фізична освіта, фізична досконалість.

ТЕМА 2
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.
2. Природні сили як засіб фізичного виховання.

3. Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання.

1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.

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

До засобів фізичного виховання належать: фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники (рис. 2.1.1).

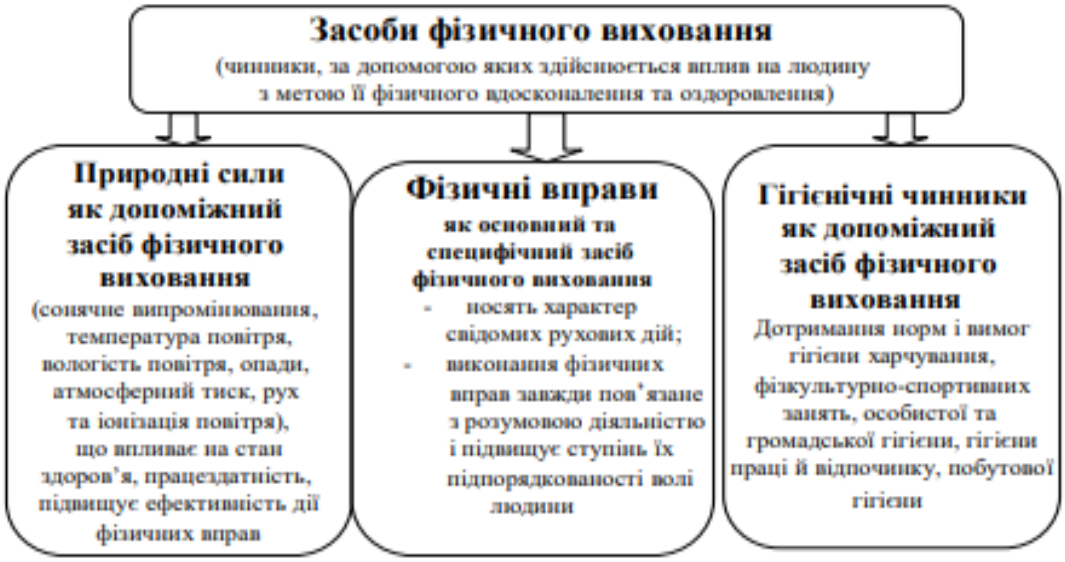

Рис. 2.1.1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання

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

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

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

Окремі рухи є складовими елементами рухової дії. За допомогою кількох 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 виконати стрибок у довжину, висоту, закинути м'яч у ворота (чи у кошик) тощо.

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

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

Фізичні вправи – це рухові дії, за допомогою яких вирішуються завдання фізичного виховання (освітні, виховні й оздоровчі) і підпорядковуються його закономірностям (рис. 2.1.2).

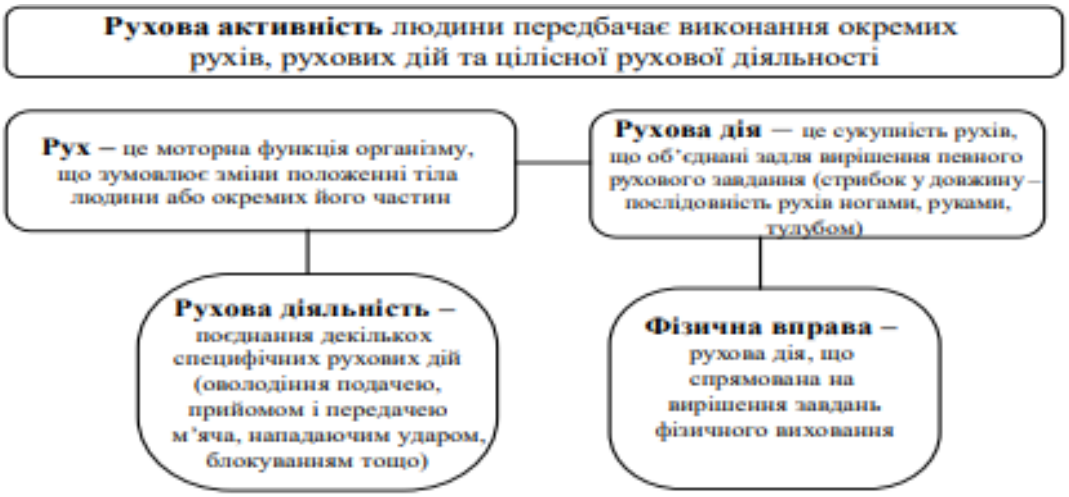

Рис. 2.1.2. Співвідношення понять «рухова діяльність», «рухова дія», «рух», «фізична вправа»

Фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні.

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

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

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

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

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

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

Загальний зміст фізичної вправи включає в себе:

1) сукупність біомеханічних, фізіологічних, біохімічних, біологічних, психологічних і педагогічних процесів, під впливом яких розвивається здатність до рухової діяльності;

2) сукупність елементів фізичної вправи (наприклад, у зміст стрибка в довжину з розбігу входять розбіг, відштовхування, політ і приземлення);

3) функціональні зміни, які відбуваються при виконанні вправи;

4) завдання, які вирішуються при виконанні фізичної вправи.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню та зовнішню структуру.

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

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

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

Зміст і форма фізичної вправи взаємозалежні.

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

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

Різні фази виконують різні функції.

1) Підготовча.

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

2) Основна.

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

3) Заключна.

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

Усі фази взаємозалежні: кожна попередня впливає на виконання наступної (рис. 2.1.3).

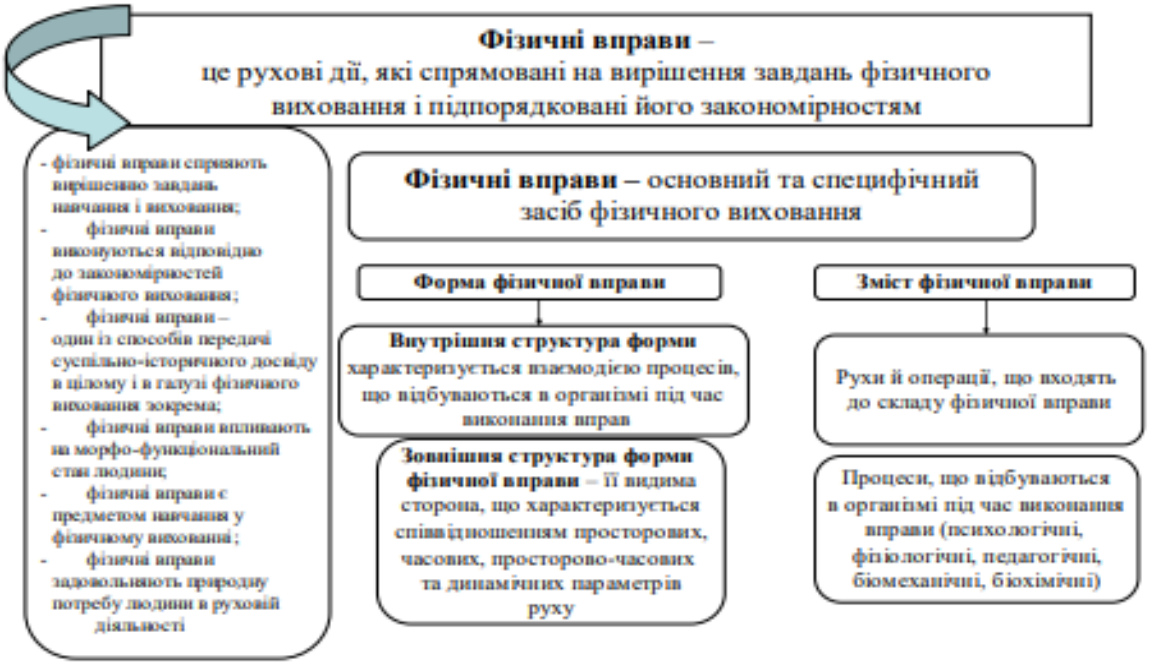

Рис. 2.1.3. Фізичні вправи – основний та специфічний засіб фізичного виховання

Техніку фізичної вправи визначають певні характеристики, як-от:

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

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

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

4) динамічні характеристики руху (внутрішні та зовнішні сили) (рис. 2.1.4).

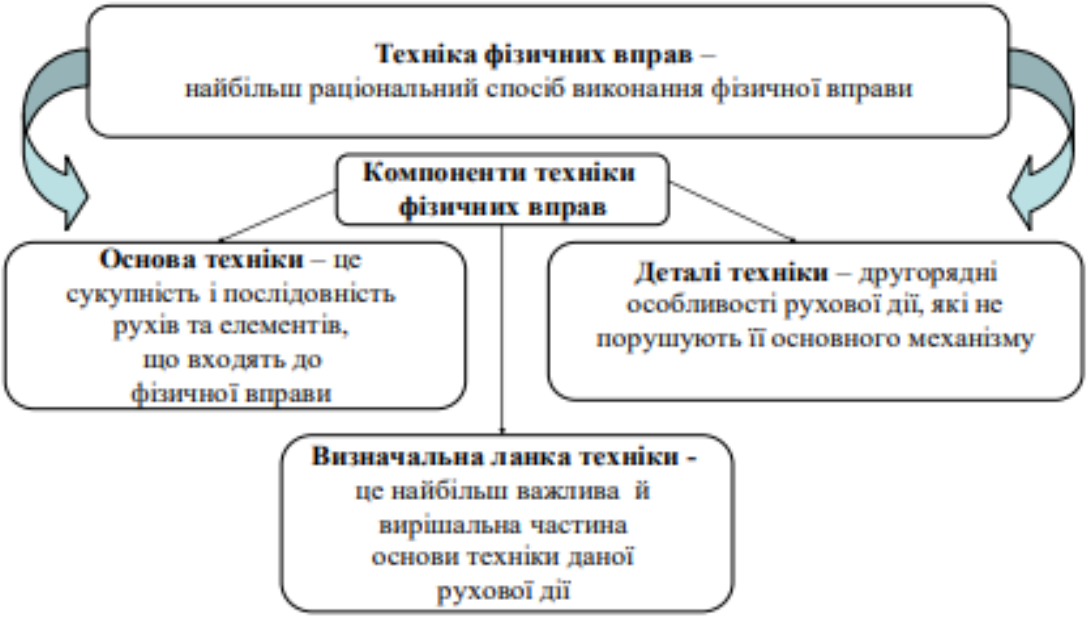

Рис. 2.1.4. Техніка фізичних вправ та її компоненти

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

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

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

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

В.п. створює найбільш вигідні умови для правильного виконання вправи і визначає результативність наступних рухів (рис. 2.1.5).



Рис. 2.1.5. Характеристики техніки фізичних вправ (просторові)

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

У траєкторії руху розрізняють:

1) форму (прямолінійна та криволінійна);

2) напрямок (основний, проміжний, обертальний);

3) амплітуду (розмах руху).

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

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

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

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

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

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

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

Ритм – чергування м'язового напруження та розслаблення.

До просторово-часових характеристик руху належить швидкість.

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

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

Зміна швидкості за одиницю часу називається прискоренням (рис. 2.1.6).

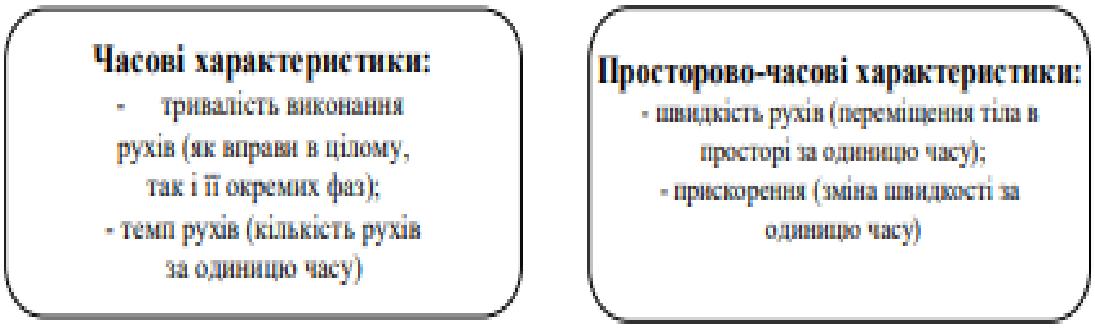

Рис. 2.1.6. Часові характеристики рухів

Динамічні характеристики рухів.

На виконання фізичних вправ впливають внутрішні та зовнішні сили.

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

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

До *зовнішніх сил* належать: сила ваги власного тіла (сила земного тяжіння); сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища – повітря, піску, ґрунту, води, партнера у вправі; сила ваги снаряда (штанга, ядро, гантелі, м'яч).

При виконанні фізичних вправ необхідно прагнути до якомога більш повного використання всіх рушійних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил (рис. 2.1.7).

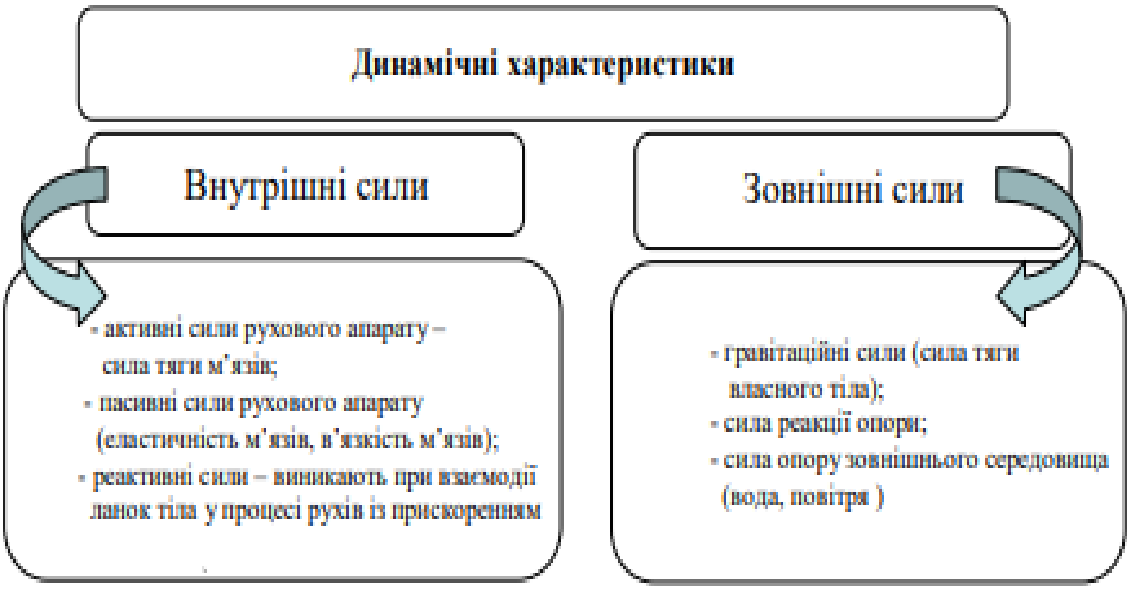

Рис. 2.1.7. Динамічні характеристики рухів

Педагогічна класифікація фізичних вправ.

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

На сьогодні відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ.

Сучасна **педагогічна класифікація** групує вправи за такими ознаками:

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

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

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

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

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

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

Окрім перелічених вище класифікацій, існують й інші. Наприклад, у біомеханіці вправи розподіляють на статичні, динамічні, ациклічні, циклічні, комбіновані та ін.; у фізіології виокремлюють вправи максимальної, субмаксимальної, великої й помірної потужності та ін. (рис. 2.1.8).



Рис. 2.1.8. Педагогічна класифікація фізичних вправ

2. Природні сили як засіб фізичного виховання.

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

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

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

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

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

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

3. Гігієнічні чинники як засіб фізичного виховання.

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

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

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

Максимального ефекту можна домогтися тільки при систематичному й комплексному використанні цих засобів (рис. 2.3.1).



Рис. 2.3.1. Природні сили та гігієнічні чинники як допоміжні засоби фізичного виховання

Питання для самоконтролю

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

Практичне завдання

1. Наведіть приклад фізичної вправи та визначте компоненти техніки: основу техніки, визначальну ланку техніки, деталі техніки та критерії оцінки техніки даної фізичної вправи.

ТЕМА 3
ОСНОВИ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
План

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

1. Особливості навчання у фізичному вихованні.

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

Особливостями навчання рухових дій у фізичному вихованні є:

– активна рухова діяльність учнів як необхідна передумова оволодіння навчальним матеріалом;

– урахування в процесі навчання закономірностей діяльності (затрат фізичних і психічних сил);

– формування системи рухових навичок;

– комплексний розвиток рухових якостей;

– засвоєння спеціальних знань із фізичного виховання;

– використання всього комплексу засобів фізичного виховання;

– урахування стану здоров'я тих, хто навчається;

– диференційний підхід з урахуванням фізичної підготовленості, віку та статі тих, хто навчається;

– виховання самостійності у виконанні рухових дій.

У вузькому розумінні слова навчання спрямоване на оволодіння руховими вміннями та навичками (рис. 3.1.1).

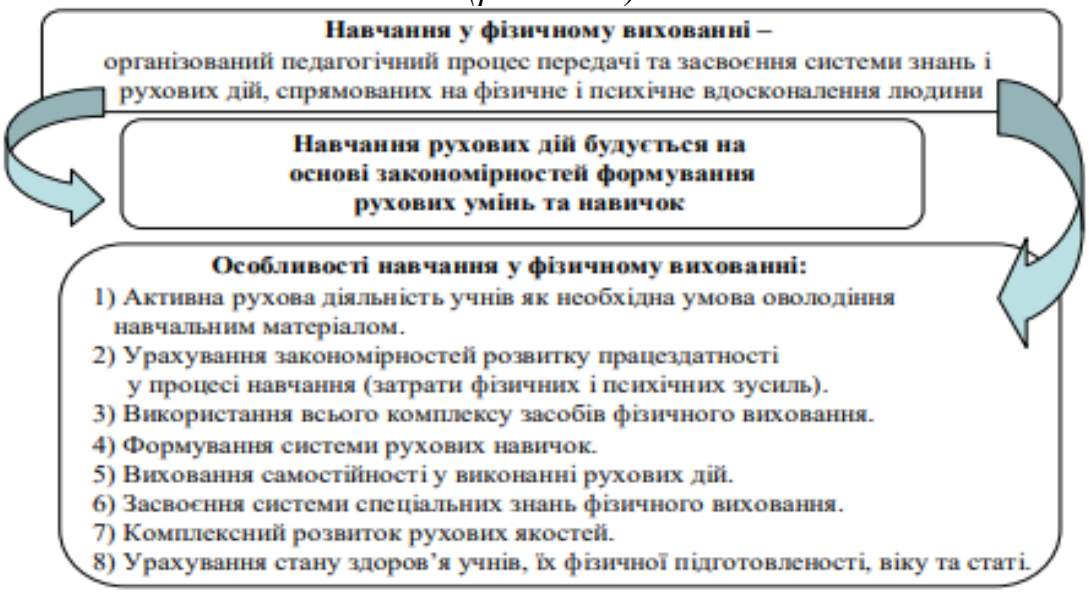

Рис. 3.1.1. Особливості навчання у фізичному вихованні

2. Поняття про рухове вміння, його ознаки.

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

Умови формування рухового вміння:

– багаторазове повторення вправи у стандартних умовах;

– мінімум необхідних знань про техніку рухової дії;

– попередній руховий досвід;

– фізична і психологічна готовність;

– активна участь усіх органів чуття (зору, слуху).

Рухове вміння характеризується такими ознаками:

1. Неавтоматизоване керування рухами;

2. Свідоме керування рухами (свідомістю контролюється кожен елемент руху);

3. Наявність зайвих рухів, скутість рухів;

4. Нестабільність та неекономність рухів;

5. Швидке настання втоми;

6. Невисока швидкість виконання рухів.

Рухове вміння – це перший етап в оволодінні руховими діями.

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

– складності рухової дії;

– методики навчання;

– індивідуальних особливостей тих, хто займається (рис. 3.2.1).

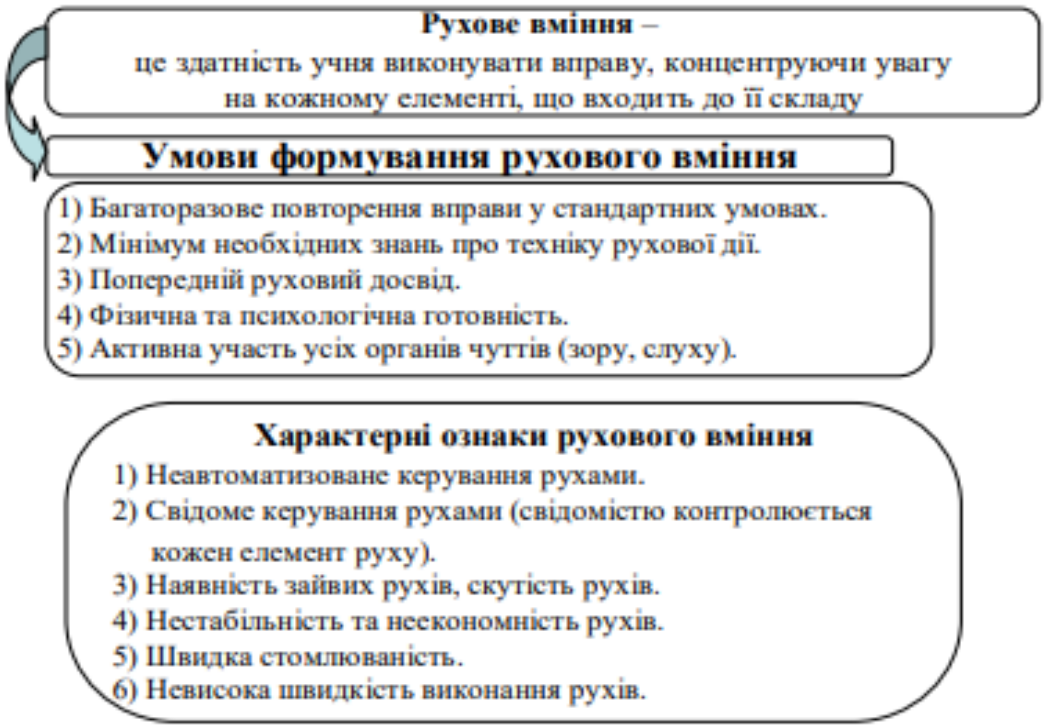

Рис. 3.2.1. Характеристика рухового вміння, його ознаки

3. Поняття про рухову навичку, її ознаки, правила її формування.

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

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

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

Характерні ознаки рухової навички:

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

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

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

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

Установлено, що після 10-денної перерви вироблений динамічний стереотип відновлюється; після перерви тривалістю 2,5 місяців відтворюється не у виразній формі, але відновлюється досить швидко – після 2-3 повторень.

Пластичність – уміння відтворювати рух в умовах, що змінюються.

Правила формування рухової навички:

1. Багаторазове виконання руху в стандартних умовах для досягнення його автоматизації;
2. Застосування в навчальному процесі різних методів навчання рухових дій (словесних, наочних, практичних);
3. Наявність зворотного зв'язку. Відомо, що перед початком рухової діяльності з ЦНС до м'язів надходять нервові імпульси. М'язи починають скорочуватися. Сигнали від рецепторів, які розміщені в м'язах і зв'язках надходять знову до ЦНС. Вони несуть інформацію про діяльність

нервовом’язового апарату. Центральні відділи кори головного мозку синтезують цю зворотну інформацію і на її основі коригують м’язову роботу;

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

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

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

Рухова навичка формується на основі фізіологічної закономірності формування динамічного стереотипу.

Динамічний стереотип – це ланцюг умовних рефлексів або системність у роботі великих півкуль головного мозку. Системність роботи кори головного мозку починає формуватися на перших етапах навчання руху й завершується на стадії автоматизації рухової навички (рис. 3.3.1).

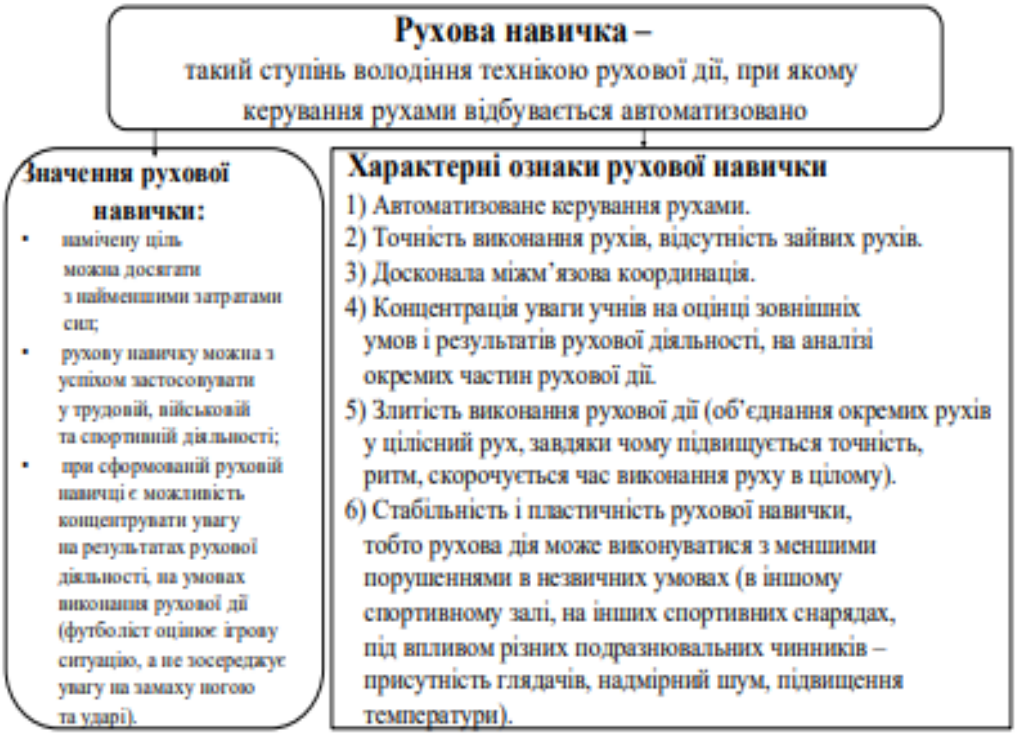

Рис. 3.3.1. Характеристика рухової навички, її ознаки

4. Фази формування рухової навички.

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

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

Процес формування рухових навичок умовно розподіляється на три фази:

1) фаза іррадіації (поширення) нервових процесів;

2) фаза концентрації нервових процесів;

3) фаза автоматизації – пов'язана з тим, що чітко формуються умовні рефлекси (стабілізація рухового стереотипу).

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

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

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

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

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

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

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

помилки, а сам процес виконання рухової навички вимагає безперервного контролю.

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

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

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

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

Автоматизація рухів надає навичці стійкості та стабільності (рис. 3.4.1).



Рис. 3.4.1. Механізм формування рухових умінь та навичок

5. Нерівномірність формування рухових навичок. Перенос рухової навички у навчанні.

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

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

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

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

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

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

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

Перенесення рухових навичок потрібно враховувати при навчанні.

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

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

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

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

Процес удосконалювання рухової навички нескінченний (рис. 3.5.1).



Рис. 3.5.1. Основні закони формування рухової навички

Питання для самоконтролю

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

Практичне завдання

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

ТЕМА 4
МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

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

1. Визначення понять: «метод», «методичний прийом», «методика».

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

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

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

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

Методика – це своєрідна програма (або система засобів) відбору фізичних вправ, які використовуються у процесі навчання. Наприклад, методика навчання учнів 4-го класу перекиду або методика навчання дівчаток стрибків у довжину з розбігу (рис. 4.1.1).

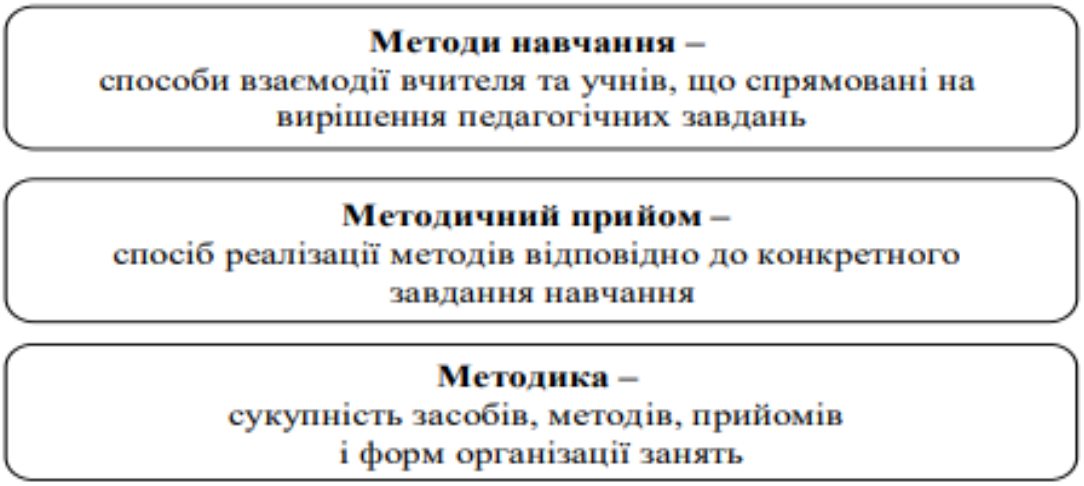

Рис. 4.1.1. Визначення понять «методи навчання», «методичний прием», «методика»

2. Класифікація та характеристика методів навчання.

У фізичному вихованні застосовують три групи методів навчання:

1) словесні методи;

2) наочні методи;

3) практичні методи.

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

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

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

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

Ці методи навчання можуть бути реалізовані безпосередньо самим учителем, а також за допомогою технічних засобів відтворення інформації (рис. 4.2.1).

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

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

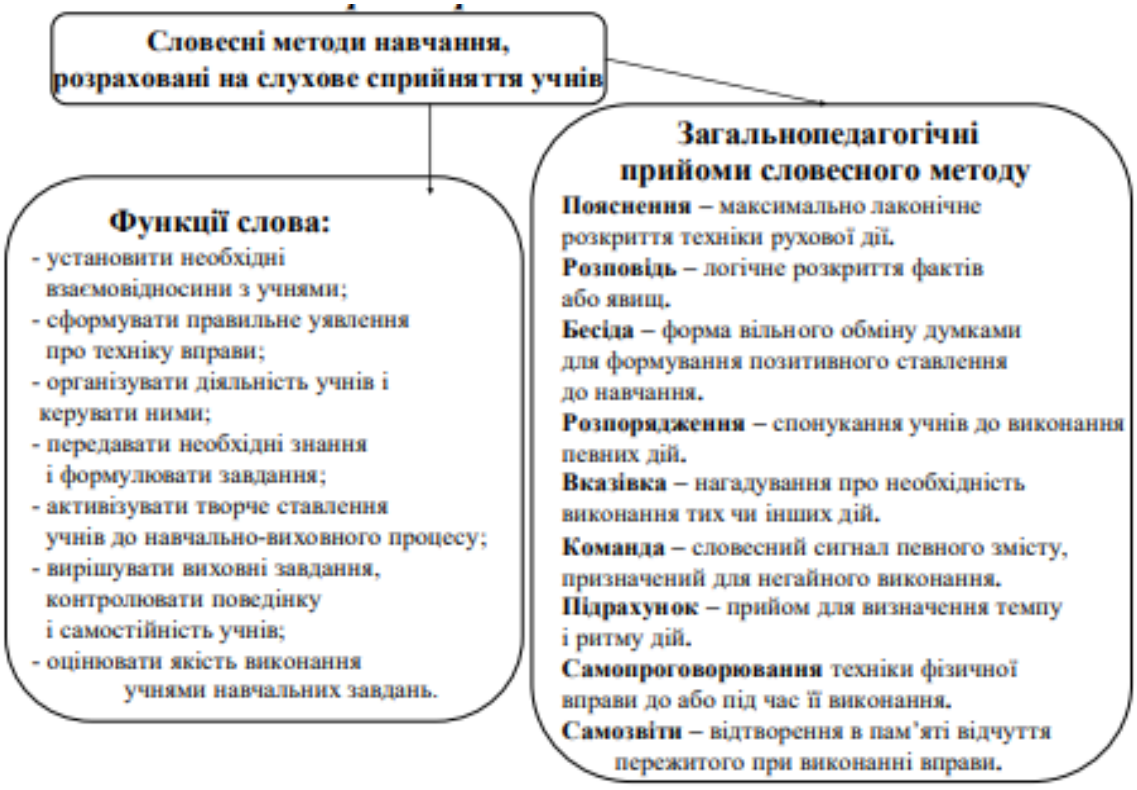

Рис. 4.2.1. Характеристика словесних методів навчання

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

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

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

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

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

Розпорядження не має певної форми (стандартних словосполучень, незмінних фраз). Наприклад: «Чергові, роздайте м'ячі!», «Перше відділення, поставте гімнастичну лаву!», «Друге відділення, принесіть стійки для стрибків!».

Різновидом розпорядження або наказу є команда.

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

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

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

Методичні рекомендації до словесних методів:

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

2) Слово має забезпечувати логічну послідовність подачі навчального матеріалу;

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

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

5) Слово повинно підкреслювати ефективність виконання рухової дії;

6) Слово повинно бути образним.

Вимоги до термінології: точна, лаконічна, доступна.

Наочні методи

До цієї групи методів навчання належить показ руху.

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

– безпосередній;

– за допомогою ілюстративних посібників.

Безпосередній показ у свою чергу підрозділяється на:

1) реальний (вчитель або учень);

2) умовний;

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

4) контрастний (2 варіанти – послідовно правильний і неправильний показ з метою кращого розуміння того, що варто робити, а чого слід уникати). Використовують тільки при навчанні дітей старшого шкільного віку;

5) жести.

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

Підбір методу залежить від конкретних умов і завдань процесу навчання (рис. 4.2.2).

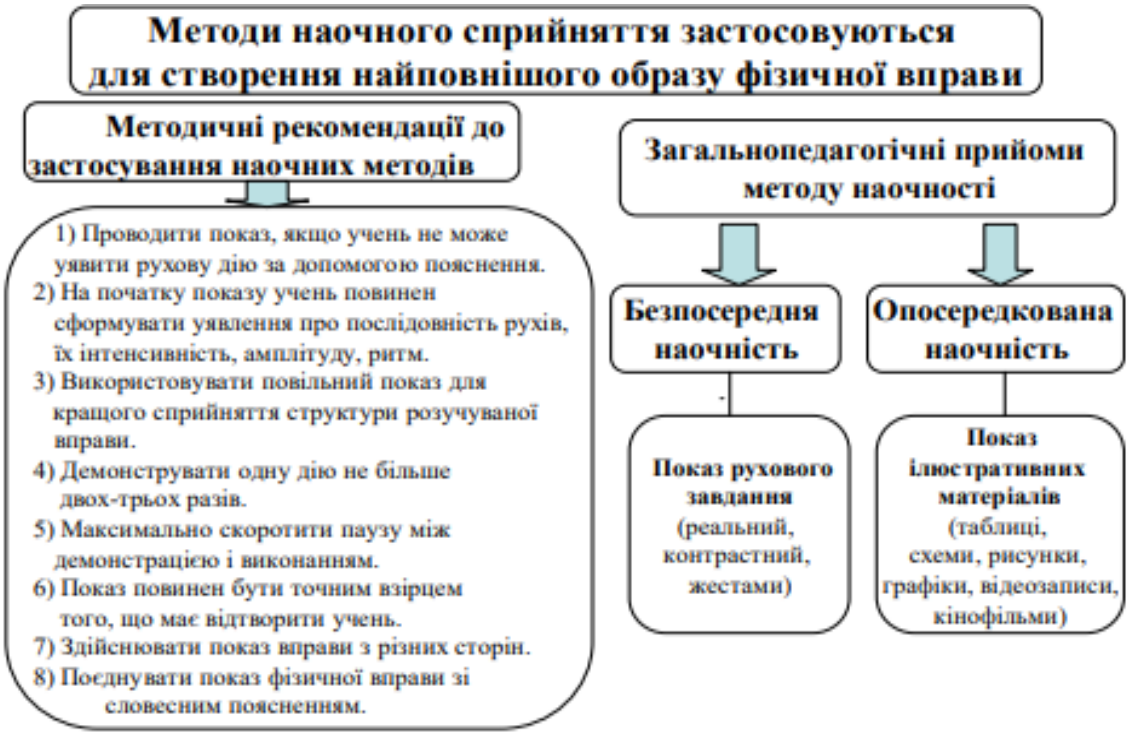

Рис. 4.2.2. Характеристика наочних методів навчання

Методичні рекомендації до застосування показу.

1) Показ потрібно використовувати не в усіх випадках.

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

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

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

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

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

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

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

Практичні методи навчання.

Розглянуті вище методи (словесні та наочні) забезпечують лише формування необхідного уявлення у тих, хто навчається, і засвоєння знань,

але не можуть забезпечити вироблення рухових умінь і навичок та розвинути рухові якості.

Ці завдання вирішуються шляхом застосування практичних методів навчання.

До практичних методів навчання належать:

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

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

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

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

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

2) Почати навчання із посильної для учнів вправи;

3) Виконувати вправу в повільному темпі (рис. 4.2.3).



Рис. 4.2.3. Характеристика практичних методів навчання

Характерні ознаки ігрового методу:

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

Характерні ознаки змагального методу:

– головне завдання – перемогти;
– потребує максимального прояву фізичних і психічних зусиль;

– обмежені можливості вчителя щодо керування діями учнів і регулювання їхнього навантаження (рис. 4.2.4).



Рис. 4.2.4. Характерні особливості ігрового та змагального методів

3. Загальні вимоги до вибору методів навчання.

1. Відповідність методу навчальному завданню (ознайомити, вивчити, повторити, вдосконалити, закріпити). Завдання повинно бути конкретним;
2. Забезпечення виховного принципу навчання (при виконанні фізичної вправи подолати страх, проявити волю, надати допомогу другу);
3. Взаємозв’язок методів і принципів навчання;
4. Відповідність специфіці навчального матеріалу;
5. Відповідність індивідуальній та груповій підготовленості учнів;
6. Відповідність індивідуальним особливостям і можливостям учнів;
7. Відповідність умовам проведення занять;
8. Застосування різноманітних методів навчання (рис. 4.3.1).

Питання для самоконтролю

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



Рис. 4.3.1. Вимоги до підбору методів навчання у фізичному вихованні

Практичне завдання

1. Розкрийте методичні рекомендації при застосуванні словесних, наочних та практичних методів навчання з учнями молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

ТЕМА 5
ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План

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

1. Принцип свідомості й активності.

Принципи – це вихідні положення, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації навчально-виховного процесу, виконання яких забезпечує його максимальну ефективність (рис. 5.1.1).



Рис. 5.1.1. Визначення поняття «принципи»

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

У педагогіці принципу свідомого навчання надається найважливіше значення.

Основні вимоги реалізації даного принципу у фізичному вихованні:

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

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

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

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

5) Постановка чіткої та зрозумілої учням мети перед кожним уроком (перспективна мета – виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості, входження до складу збірного закладу загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО); найближча мета – оволодіння вправою, розвиток і досягнення певного рівня фізичних якостей);

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

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

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

9) Ідеомоторне тренування як один із елементів свідомого навчання. Але не на початковому етапі, оскільки ще відсутнє чітке уявлення про засвоюваний рух (рис. 5.1.2).



Рис. 5.1.2. Характеристика принципу свідомості та активності

Реалізація принципу свідомості повинна сприяти формуванню в учнів активності.

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

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

Умови розвитку активності:

1. Пробудження інтересу до навчального предмету, створення передумов для активної діяльності учнів, спонукання їх до самостійного пошуку та набуття нових знань;

2. Урізноманітнення навчального матеріалу;

3. Усвідомлення учнями важливості, необхідності й доцільності освоєння визначених дій;

4. Органічний зв’язок нового матеріалу із засвоєним раніше;

5. Доступність навчального матеріалу;

6. Своєчасність контролю та оцінювання результатів діяльності учнів;

7. Образність та емоційність подачі навчального матеріалу, створення позитивного емоційного та психологічного настрою.

2. Принцип наочності.

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

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

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

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

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

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

Ефективним методичним прийомом є поєднання натуральної демонстрації з демонстрацією кіноматеріалів, оскільки відбувається накладання зорового образу дії на свіжі м’язові відчуття (рис. 5.2.1).



Рис. 5.2.1. Принцип наочності та його характерні особливості

3. Принцип систематичності.

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

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

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

1) *Робоча фаза* (слідові явища).

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

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

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

3) *Фаза суперкомпенсації* (надвідновлення).

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

4) *Редукційна фаза* – якщо між заняттям триває занадто велика перерва, то знижується тренованість організму, і вона навіть може бути нижчою за вихідну, тобто ефект від попереднього заняття втрачається (рис. 5.3.1).

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

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

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

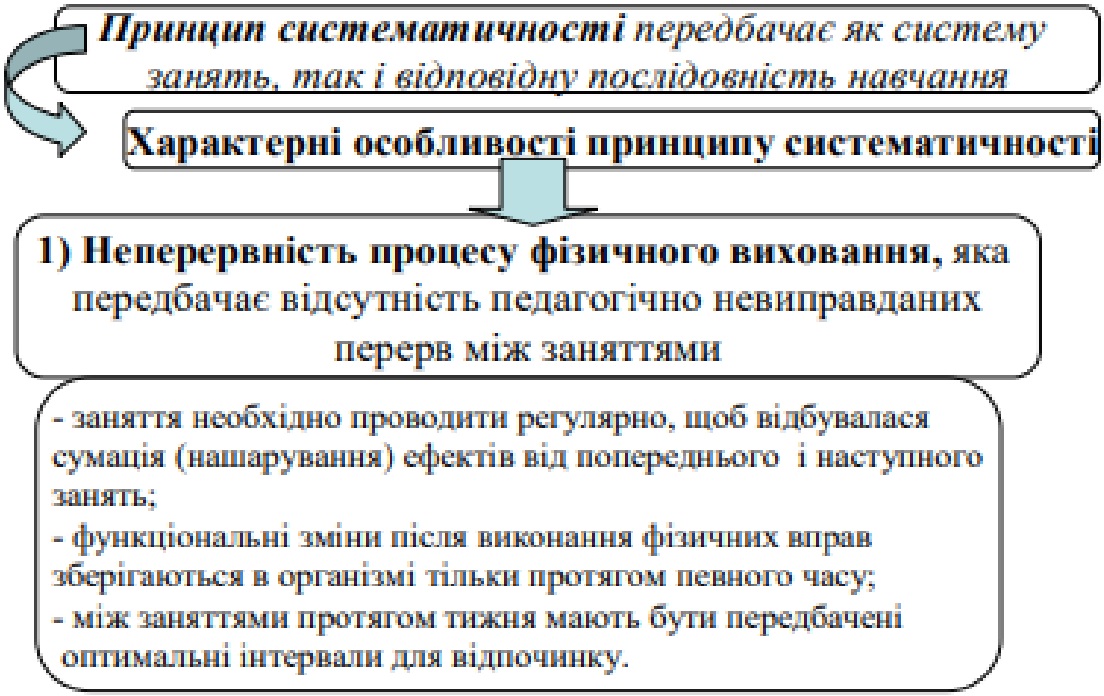

Рис. 5.3.1. Принцип систематичності та його характерні особливості

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

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

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

Тому необхідне постійне чергування стандартних і варіативних навантажень.

Стандартне навантаження характеризується тим, що в процесі виконання вправи зберігається постійна інтенсивність м’язової роботи, тобто постійна величина зовнішньої сторони навантаження (фізіологічної, психічної) при цьому залишається постійною. Вона підвищується пропорційно тривалості виконуваної роботи. Стандартні навантаження розраховані переважно на пристосування організму до даного навантаження й на закріплення досягнутих перебудов.

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

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

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

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

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

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

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

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

4) Навантаження дається або чергове заняття проводиться після значної перерви, тобто процеси надвідновлення минули, слідовий ефект мінімальний. Такий режим занять не сприяє розвитку органів і систем організму, підвищенню працездатності. Він використовується переважно в спорті у ході занять відновлювального характеру (рис. 5.3.2).

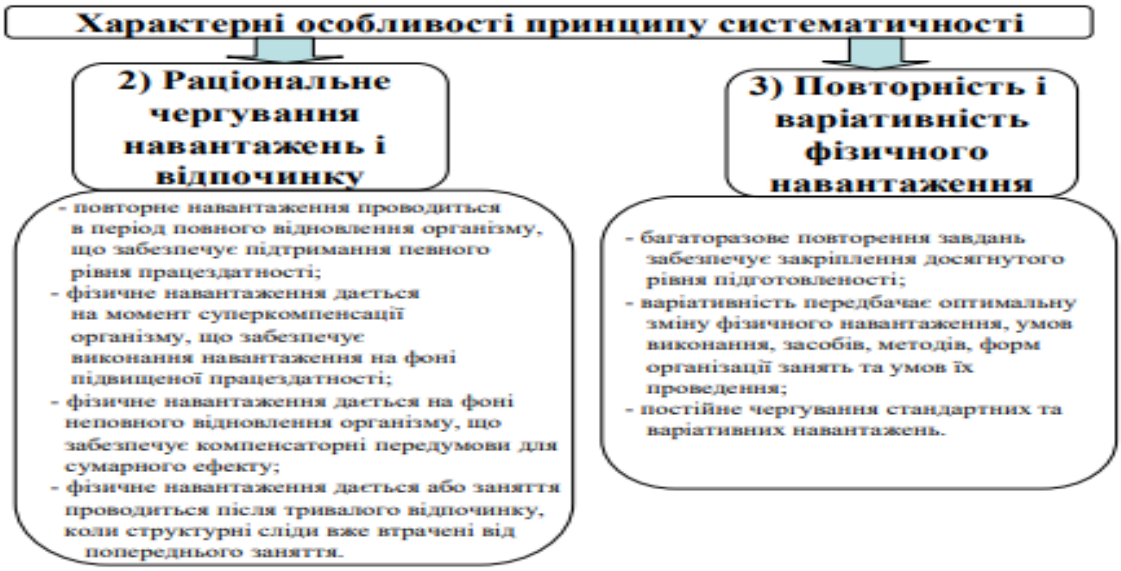

Рис. 5.3.2. Характерні особливості принципу систематичності

4. Принцип поступовості (доступності).

Цей принцип характеризується ступенем доступності навантаження, що визначається як повна відповідність можливостей тих, хто займається, об'єктивним труднощам, які виникають при виконанні тієї чи іншої вправи

(координаційна складність, тривалість та інтенсивність вправи, застосовувані методи, вплив умов середовища, стан спортивного обладнання).

Ступінь доступності визначається: віком; статтю; станом здоров'я; межами коливання функціональних можливостей тощо.

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

1. Від невідомого до відомого;

2. Від простого до складного.

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

Виділяють три форми (способи) постійного підвищення навантаження:

1) прямолінійно-висхідну;

2) ступінчасту;

3) хвилеподібну.

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

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

Хвилеподібна форма дозволяє досягти найбільш органічного поєднання поступовості й високих темпів зростання навантаження, завдяки чому вона є найефективнішою. Плавне підвищення навантаження змінюється зі зниженням у заключній фазі (рис. 5.4.1).

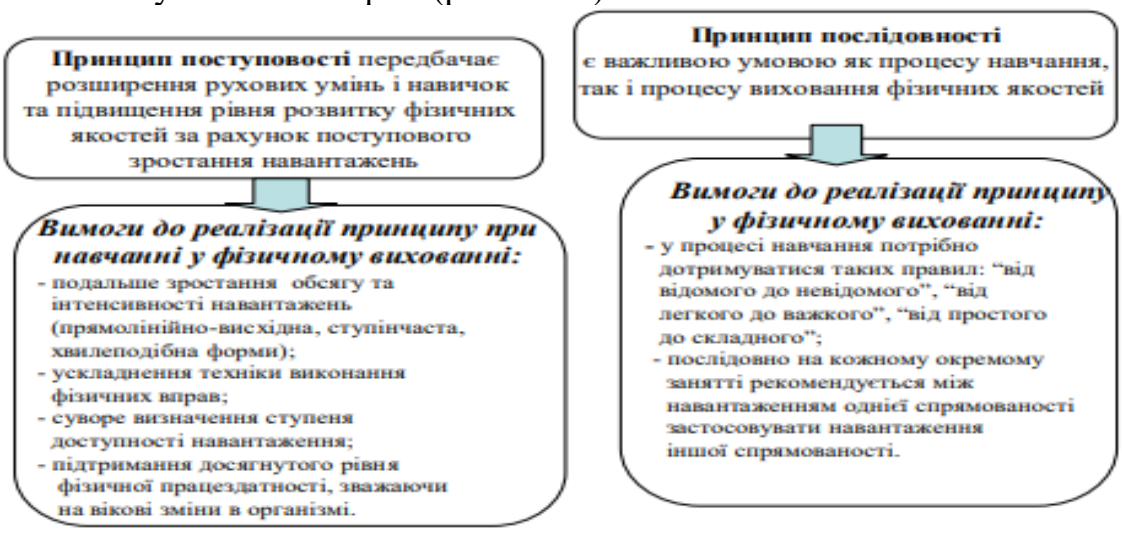

Рис. 5.4.1. Характеристика принципу поступовості та послідовності

На величину навантаження впливає також тривалість і форма організації відпочинку.

Різновиди відпочинку за тривалістю:

1) *жорсткий* – наступні вправи виконуються на фоні втоми, що збереглася від попередніх вправ;

2) *екстремальний* – відпочинок, що забезпечує подолання втоми від попередніх вправ, але зберігає сліди їхнього позитивного впливу;

3) *повний* – відпочинок такої тривалості, що призводить до стирання результатів виконання попередніх вправ.

Різновиди відпочинку за формою його організації:

1) *пасивний* – відпочинок, при якому припиняються будь-які рухи (відпочинок у положенні сидячи та лежачи);

2) *активний* – відпочинок із застосуванням спеціальних рухів та дій для прискорення відновлення працездатності.

Змішаним відпочинком називається поєднання пасивного й активного відпочинку.

5. Принцип послідовності.

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

1. Від відомого до невідомого;

2. Від простого до складного.

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

6. Принцип індивідуалізації та диференціації навчання.

Однією із провідних проблем фізичного виховання є реалізація принципу індивідуалізації.

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

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

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

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

відстань, третій групі – на тренажерах або пристосуваннях. З кожним учнем третьої групи необхідно встановити особистий контакт.

Розподіл на групи дозволяє диференціювати навчальні заняття для учнів з однаковим рівнем засвоєння знань і підготовленості, спростити схему керівництва класом. Ефективна колективна діяльність реалізується в групі, яка налічує 7 учнів (плюс-мінус 2 учні). Така наповнюваність групи створює позитивні умови для індивідуалізації навчання. При меншій кількості учнів у групі колектив не утворюється, при більшому наповненні (10 учнів) він розпадається на мікроколективи (рис. 5.6.1).

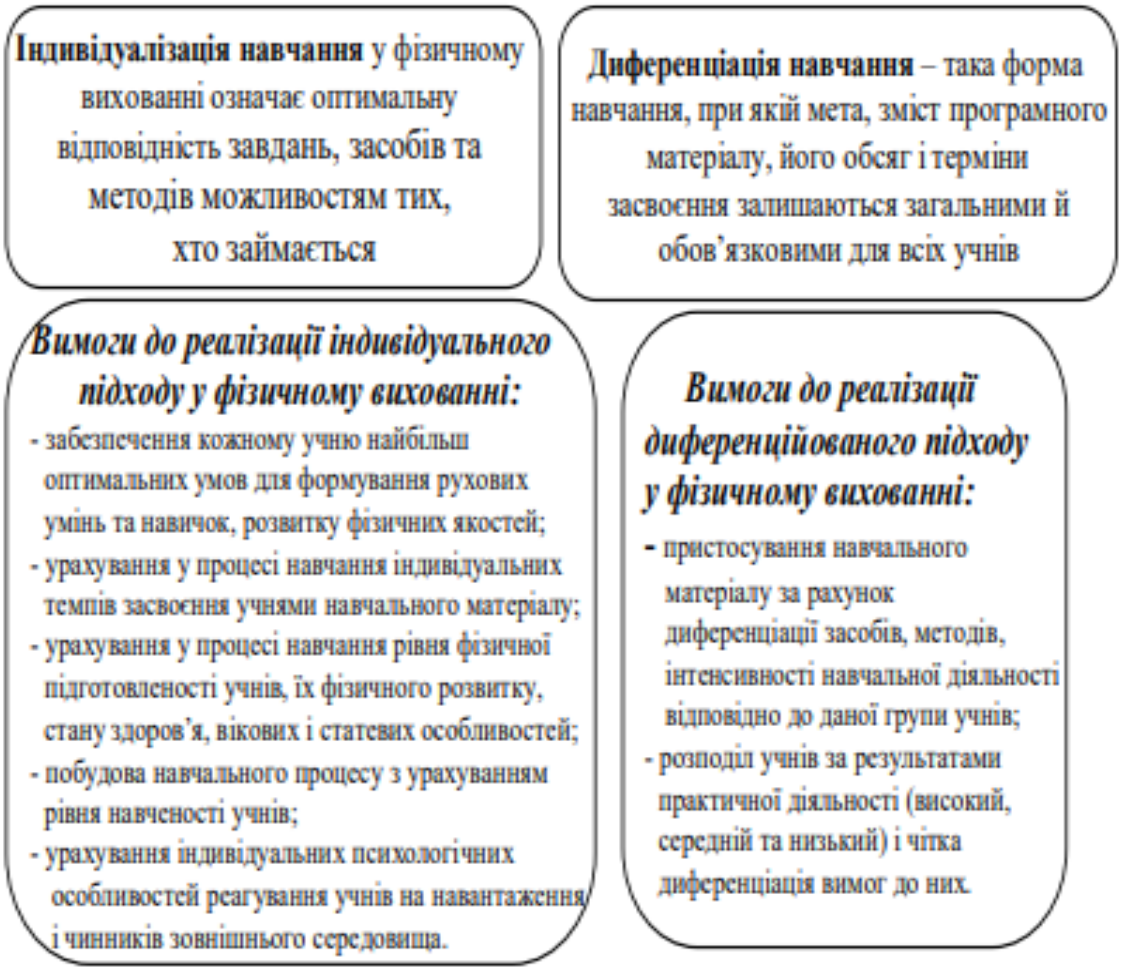

Рис. 5.6.1. Принцип індивідуалізації та диференціації навчання

Питання для самоконтролю

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

7. Назвіть характерні особливості принципу систематичності.

8. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?

9. Розкрийте сутність принципу послідовності та поступовості.

10. Охарактеризуйте принцип доступності навчання.

11. Назвіть основні шляхи реалізації принципу індивідуалізації.

12. Поясніть сутність диференційованого підходу як одного із провідних принципів навчання.

Практичне завдання

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

ТЕМА 6
СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

План

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

1. Перший етап навчання: мета, завдання, особливості.

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

Ця загальна структура процесу навчання окремої рухової дії не повинна розглядатися як стандартна схема (рис. 6.1.1).

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

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

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



Рис. 6.1.1. Загальна характеристика структури процесу навчання

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

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

Найбільш типові помилки на першому етапі навчання:

– зайві, непотрібні рухи;

– неправильне виконання руху за амплітудою і напрямком;

– порушення ритму рухів у руховій дії;

– виконання руху в повільному темпі;

– скутість рухів.

На першому етапі навчання ці відхилення допустимі й не розглядаються як помилки, оскільки одні помилки певною мірою обумовлені закономірностями формування рухової дії, другі пояснюються відсутністю необхідних знань, треті можуть бути обумовлені недоліками методики викладання (рис. 6.1.2).

2. Другий етап навчання: мета, завдання, особливості.

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

Завдання другого етапу навчання:

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



Рис. 6.1.2. Перший етап навчання: мета, завдання, методи

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

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

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

Чітких рекомендацій стосовно оптимальної кількості повторень на різних етапах навчання, за роками навчання (класами), а також за конкретними розділами шкільної програми (легка атлетика, волейбол, баскетбол тощо) з фізичної культури не вироблено. Проте успішність навчання насамперед залежить від кількості повторень розучуваної рухової дії (рис. 6.2.1).



Рис. 6.2.1. Другий етап навчання: мета, завдання, методи

3. Третій етап навчання: мета, завдання, особливості.

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

Завдання третього етапу навчання:

1) Закріпити в повному обсязі техніку рухової дії (повторення вправ);

2) Удосконалювати розучувану дію в поєднанні з іншими руховими діями (для гімнастики, аеробіки);

3) Сформувати додаткові варіанти техніки для доцільного виконання дії за різних зовнішніх умов і в різних ситуаціях (незвичне місце виконання, метеоумови, рухлива гра);

4) Удосконалювати індивідуальні деталі техніки рухової дії;

5) Удосконалювати виконання дії при вольових зусиллях і фізичних навантаженнях, що постійно підвищуються, аж до максимальних (додаткові ускладнення, в умовах прикидок, у змаганнях).

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

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

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

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

Ґрунтуючись на закономірностях формування рухових навичок, процес навчання у фізичному вихованні будується також з урахуванням принципів дидактики й вимог теорії вправи (рис. 6.3.1).

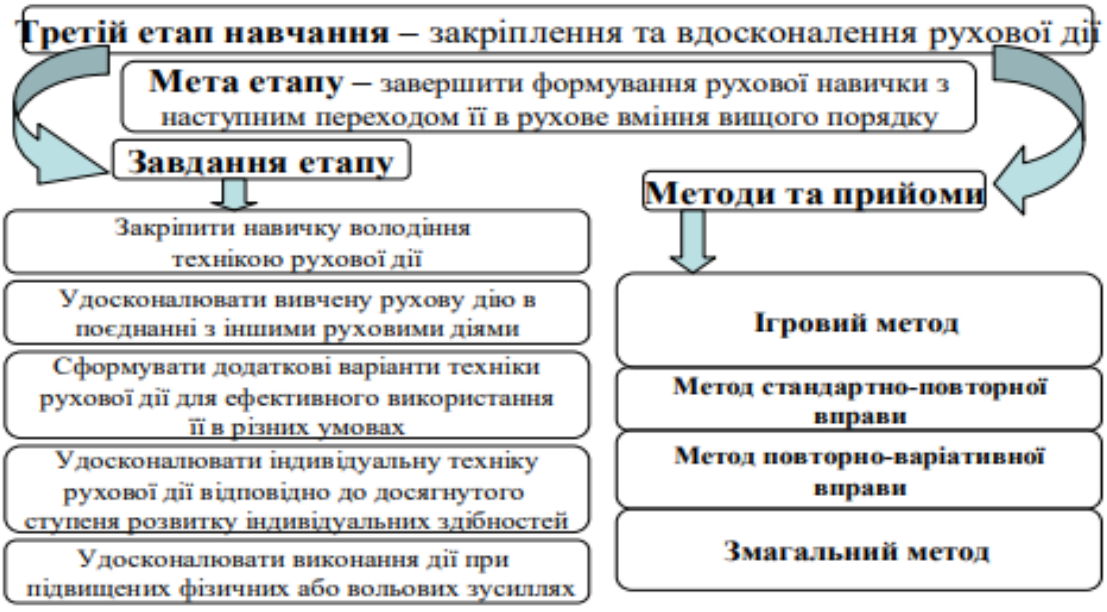

Рис. 6.3.1. Третій етап навчання: мета, завдання, методи

4. Методи та прийоми навчання рухових дій.

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Попередження й виправлення помилок у процесі навчання рухових дій.

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

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

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

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

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

1) грубі, значні й незначні;
2) нестабільні та стабільні;
3) типові й нетипові (табл. 6.5.1).



Рис. 6.5.1. Попередження та виправлення помилок у навчанні

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

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

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

Нестабільні помилки – ті, які виникають у процесі оволодіння фізичною вправою через недостатню координацію зусиль або внаслідок впливу тимчасових подразнювальних чинників (надмірний шум, незвичні умови виконання вправи, сторонні звук, присутність глядачів). Вони зникають відразу після вживання відповідних заходів.

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

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

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

Причини помилок при навчанні фізичних вправ:

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

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

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

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

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

6) Неуважність учнів, підвищена стомлюваність.

Ймовірні причини помилок при виконанні фізичних вправ:

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

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

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

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

5) Неправильний підбір засобів навчання;

6) Методична некомпетентність і непрофесійність учителя фізичної культури.

Заходи щодо попередження помилок:

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

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

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

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

5) Потрібно ретельно дотримуватися закономірностей формування рухових навичок;

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

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

8) Завчасне інформування про можливі помилки при виконанні вправ;

9) Словесний звіт учнів про виконувані ними рухи та дії;

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

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

6. Формування освітніх завдань навчального процесу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Питання для самоконтролю

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

Практичне завдання

1. Індивідуальна робота – програма навчання рухової дії (рухова дія вибирається здобувачем вищої освіти із навчальної програми для учнів 5-9 класів ЗЗСО).

РОЗДІЛ ДРУГИЙ
ТЕМА 7
ФІЗИЧНІ (РУХОВІ) ЯКОСТІ. СИЛА І ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ ВИХОВАННЯ

План

1. Загальна характреристика фізичних (рухових) якостей.
2. Сила як фізична якість людини.
3. Види силових здібностей.
4. Засоби виховання силових здібностей.
5. Методи виховання силових здібностей.
6. Оцінка силових здібностей людини.
7. Методичні умови виховання сили в дітей різних вікових груп.

1. Загальна характреристика фізичних (рухових) якостей.

Фізичні якості – розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Рухові якості – визначають певні сторони рухових можливостей людини.

У фізичному вихованні вживаються терміни «фізичні якості» і «рухові якості» – обидва терміни рівнозначні, правомірні у використанні в практиці фізичного вихованні та науці.

До фізичних (рухових) якостей відносять силу, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість. Вони відрізняються від інших якостей людини тим, що виявляються лише при вирішенні рухових завдань через виконання рухових дій.

Стосовно вікової динаміки розвитку фізичних якостей у теорії фізичного виховання вживаються терміни «виховання» і «розвиток» фізичних якостей. Розглянемо різницю між цими поняттями.

Термін «розвиток фізичних якостей» – характеризує природний хід змін якостей. Розвиток фізичних якостей – це процес їх зміни в процесі життя людини. Наприклад, розвиток сили йде поступово до 25-30 років, потім настає період стабілізації і наступного зниження. Розвиток швидкісно-силових здібностей відбувається у хлопців від 10 до 11 років і з 14 до 16, у дівчат від 9 до 10 років і з 12 до 14.

У процесі розвитку фізичних якостей спостерігається явище позитивного і негативного переносу. Тобто коли розвиток однієї якості сприяє покращенню розвитку іншої чи інших – позитивний перенос, а негативний – якщо розвиток однієї якості гальмує розвиток іншої.

Термін «виховання фізичних якостей» – передбачає активний і спрямований вплив на зростання показників рухової якості. Наприклад, вправи на розтягування, махові рухи, пружинячі вправи, вправи з великою амплітудою застосовуються для виховання гнучкості. Виховання фізичних

якостей досягається через вирішення різнобічних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей – через виконання рухових завдань.

Вихованням фізичних якостей – ми називаємо педагогічний процес управління розвитком фізичних якостей з метою покращення їх рівня, вдосконалення.

Наприклад, кажучи про виховання сили, говоримо про вибір вправ та їх дозування; гнучкість – вправи на розтягування, махові вправи, пружинячі, вправи, які виконуються з великою амплітудою.

Отже, фізичні якості – це рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Інше визначення поняття «фізичні якості» – відносно стійкі, вроджені і набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефект виконання рухової дії (рис. 7.1.1).

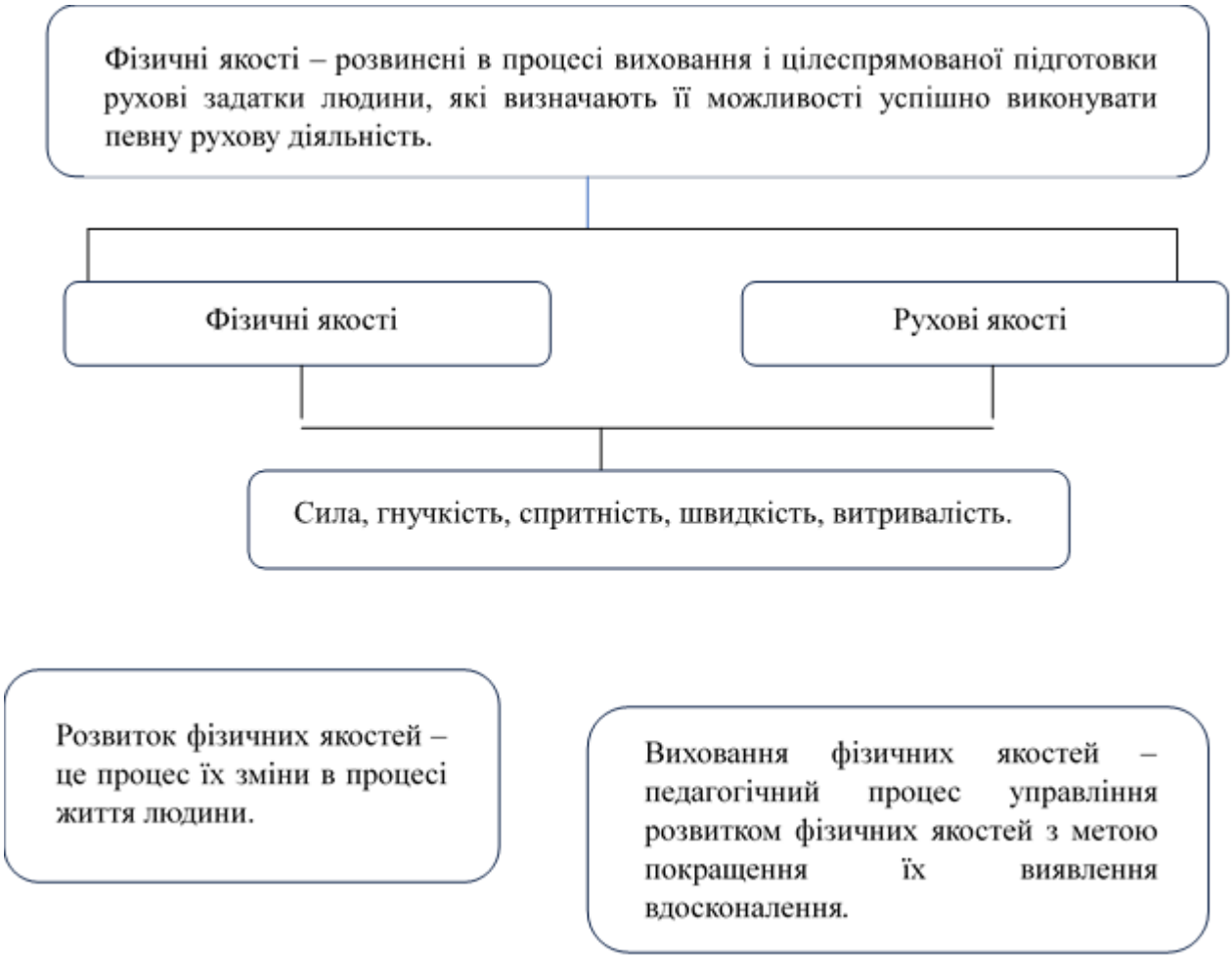

Рис. 7.1.1. Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей

2. Сила як фізична якість людини.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м’язових зусиль (зовнішній опір – власне тіло долає опір при стрибках, гімнастичних вправах або опір спортивного знаряддя, опір партнера, масу обтяжень предметів; протидія зовнішнім силам – збереження

вихідного положення, прагнення зберегти у вихідному положенні тіло або його частини при дії сил, що порушують статику).

Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання.

Силові здібності людини виявляються через силу дії, яку людина розвиває за допомогою м'язових напружень. Вияв сили залежить у першу чергу від функціонального стану м'язів, яке характеризується особливостями регуляції ЦНС і периферичних відділів рухової системи (це накопичення нервових клітин поза спинним і головним мозком).

Розрізняють абсолютну і відносну силу залежно від того, як вимірюється сила.

Абсолютна сила – сила, яку людина виявляє в якомусь русі (кількість підтягувань).

Абсолютна сила виражається в кг без урахування ваги тіла. Її можна виміряти за показниками динамометра (кистьового та станового), граничною вагою піднятої штанги.

Відносна сила – відношення величини абсолютної сили до власної ваги тіла (на 1 кг ваги тіла) (рис. 7.2.1).

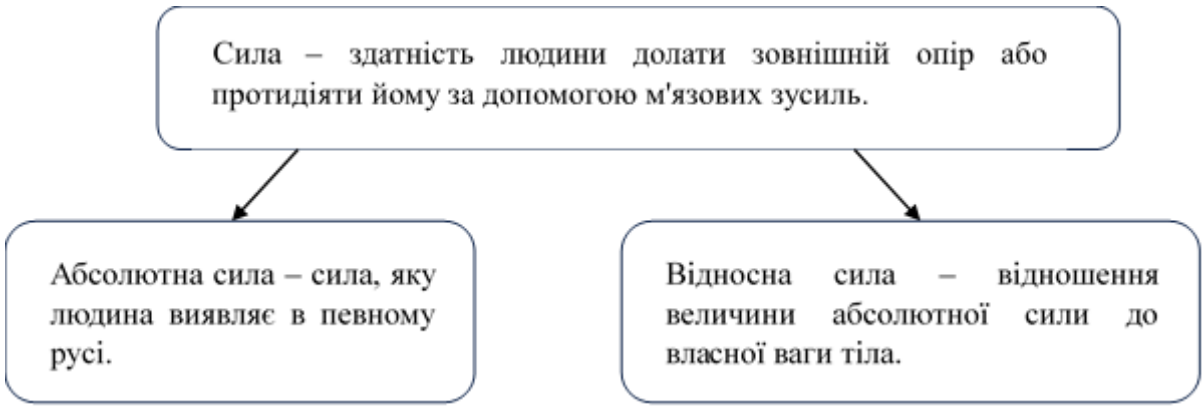

Рис. 7.2.1. Сила як фізична яякість людини

У людей приблизно однакової тренованості, але різної ваги, абсолютна сила зі збільшенням ваги зростає, а відносна падає. Наприклад, за даними Т.Ю. Круцевич – вага людини 56 кг – абсолютна сила – 116 кг – відносна – 2,07 на кілограм ваги; або вага людини 90 кг – абсолютна сила – 159 кг – відносна – 1,77 на кілограм ваги тіла.

Виділення абсолютної і відносної сили має практичне значення. Досягнення спортсменів надважких вагових категорій у важкій атлетиці, спортивних єдиноборствах, при метанні снаряда визначаються рівнем розвитку абсолютної сили. У вправах, пов'язаних із переміщенням власного тіла у просторі, а також там, де збільшення ваги обмежується ваговими категоріями, основне значення має відносна сила. Наприклад, у гімнастиці виконання вправи «хрест» (упор рук у сторони на кільцях) можуть виконувати тільки ті спортсмени, відносна сила яких у цьому русі близька до 1 кг на кг ваги.

3. Види силових здібностей.

Види силових здібностей розрізняють за характером поєднання режимів напруження м'язів: швидкісно-силові здібності, власне-силові здібності і силова витривалість.

Швидкісно-силові здібності. Вони визначаються в рухових діях, в яких необхідне виявлення як силового компоненту (при штовханні ядра або виконанні ривка гирі достатньо великої ваги), так і швидкісного (при метанні снарядів значної ваги та ін.).

До кількості швидкісно-силових здібностей відносять такий їх вияв, як **«вибухова сила»** – здатність по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили у можливо короткий час (наприклад, при старті в спринтерському бігу, в стрибках, у метанні, ударних діях у боксі).

Швидкісно-силові здібності виявляються при міометричних і пліометричних режимах роботи м'язів

Біологічне дозрівання організму школярів обумовлює інтенсивний розвиток швидкісно-силових здібностей у хлопчиків у періоди від 10 до 11 років і з 14 до 16 років, а в дівчат від 9 до 10 і з 13 до 14 років.

Як різновид швидкісно-силових здібностей ще виділяють **амортизаційну силу** – тобто здатність якомога швидше закінчити рух при виконанні з максимальною швидкістю (приклад – зупинка після прискорення).

Власне-силові здібності виявляються переважно в умовах ізометричного режиму роботи м'язів (умовно кажучи «статична сила»), яка забезпечує утримання тіла і його ланок у просторі, збереження заданих поз, коли на людину впливають зовнішні сили (вис на зігнутих руках; утримання набивного м'яча на витягнутій руці, підйом силою та ін.).

У віковому розвитку власне-силових здібностей виділяють такі сенситивні періоди: у хлопчиків вік від 9 до 12 і від 14 до 17 років; у дівчат від 10 до 12 і від 16 до 17 років

Необхідність розвитку власне-силових здібностей у шкільному віці обумовлена закономірностями формування правильної постави при сидінні, ходінні, бігу.

Тривале підтримання правильної постави потребує однаковою мірою з розвитком власне-силових здібностей розвитку і силової витривалості.

Силова витривалість – вид силових здібностей, тобто виконання відносно тривалих рухових дій, де визначається можливість учня протистояти втомі і виявити значні м'язові напруження.

Силова витривалість ділиться залежно від режиму роботи м'язів:

– на динамічну силову витривалість (згинання і розгинання рук, тулуба, присідання зі штангою – 20-50% від можливої);

– статичну силову витривалість (тривале утримання гантелей на витягнутих руках) (рис. 7.3.1).

4. Засоби виховання силових здібностей.

Як основні засоби розвитку сили використовуються фізичні вправи з обтяженням, які спрямовано стимулюють збільшення ступеня напруженості м'язів. Такі вправи називаються **силовими.** Вони поділяються на такі групи:

1) вправи із зовнішнім обтяженням;

2) вправи, обтяжені вагою власного тіла;

3) ізометричні (статичні) вправи.

Для вправ із зовнішнім обтяженням використовують вагу різних предметів (гантелі, гирі, штанга і т.п.) Ці вправи дозволяють чітко дозувати навантаження, більш спрямовано впливати на руховий апарат у вимірах долаючої ваги (кг), у відсотках від максимальної ваги, а також за максимальною кількістю повторень вправ з тим або іншим обтяженням.

У процесі виховання власне силових здібностей, з установкою на їх поступальний розвиток, використовують обтяження в межах 50-60% від індивідуального максимуму і вище, для підтримки досягнутого рівня силової підготовленості використовують обтяження в межах 35-40% від індивідуального максимуму.

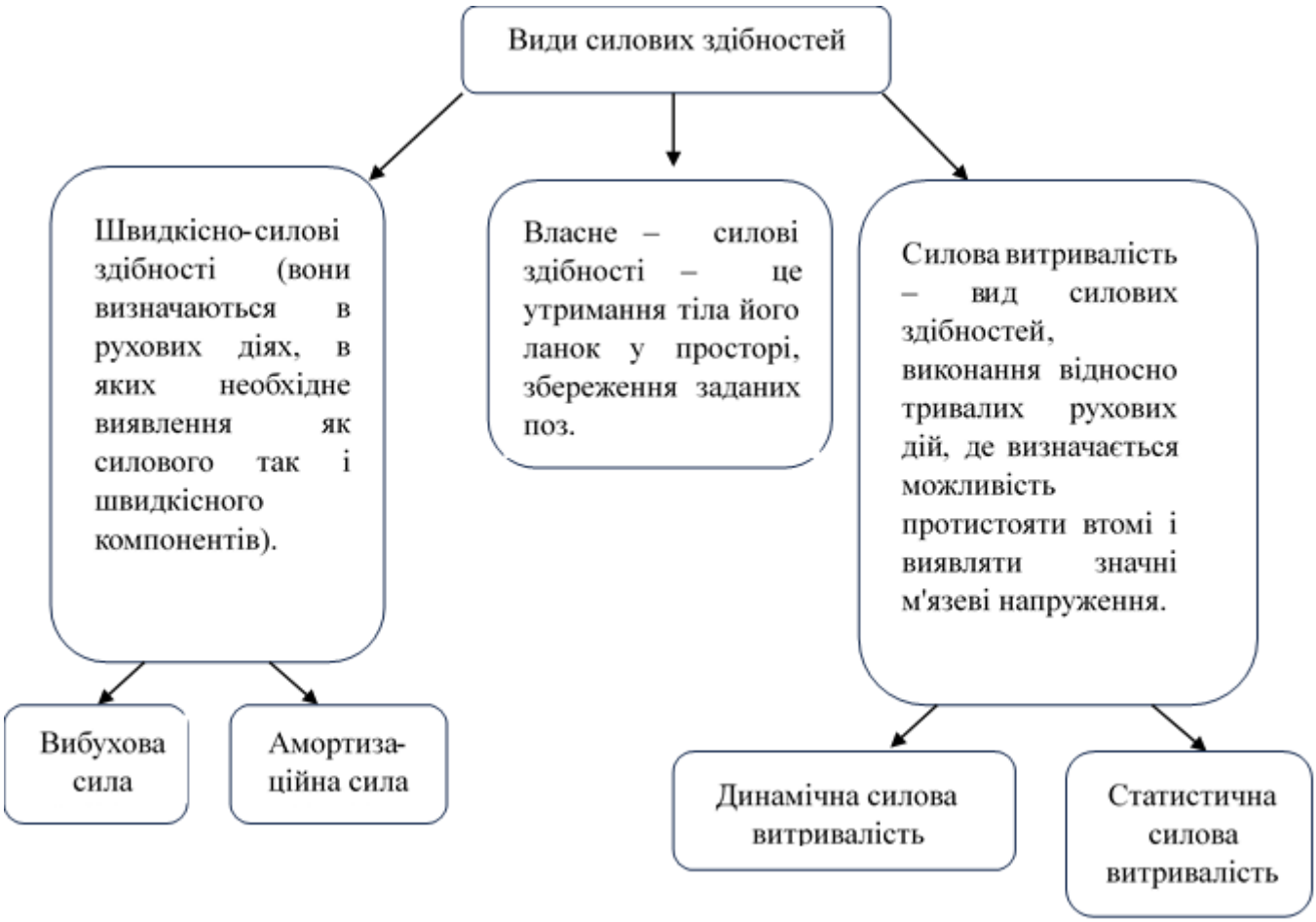

Рис. 7.3.1. Види силових здібностей

Вправи, що обтяжені власною вагою тіла. Обтяження здійснюється за рахунок сили тяжіння різних ланок власного тіла. Вправи з подоланням ваги

власного тіла виконуються з людьми різних вікових груп, статі, рівня підготовленості і в усіх формах занять. Використовують переважно гімнастичні вправи, що виконуються у відносно невисокому темпі (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, на брусах і у висі, лазіння по канату у висі тощо); легкоатлетичні стрибкові вправи (однократні і багатократні стрибки на одній або двох ногах, стрибки через бар'єри); вправи з подолання перешкод тощо.

Ізометричні вправи, що сприяють одночасному напруженню максимально можливої кількості рухових одиниць м'язів, які виконують роботу.

Ізометричними вправами можна цілеспрямовано впливати на будь-який м'яз при потрібному куті в суглобі. Ізометричні напруження позитивно впливають на зв'язки, суглоби і хребет, зміцнюють їх. Незважаючи на всі переваги статичних вправ, все одно до ізометричних напружень варто підходити дуже обережно і дотримуватися наступних рекомендацій:

– розвивати ізометричне напруження до максимуму треба не більш ніж 6 секунд;

– ізометричні вправи треба виконувати з поступовим зростанням і послабленням м'язового напруження (табл. 7.4.1).

Таблиця 7.4.1

Класифікація засобів розвитку сили за А.А. Тер-Ованесяном

	Перелік вправ	**Засоби**
СИЛОВІ ВПРАВИ	Вправи з обтяженням масою власного тіла	Підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо
	Вправи з обтяженням масою предметів	Штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо
	Вправи з обтяженням опору	Опір еластичних предметів, опір партнера, опір навколишнього середовища, самоопір
	Вправи з комбінованим обтяженням	Підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла, додатковою масою, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень у динамічному режимі

У шкільному віці найбільш широко використовуються швидкісно-силові вправи. Це різні стрибки (легкоатлетичні, акробатичні, гімнастичні); метання, кидки спортивного знаряддя; дії в рухливих та спортивних іграх.

Кількість повторень швидкісно-силових вправ в одній серії залежно від підготовленості учнів та потужності зусиль, що розвиваються на уроці, коливається від 6 до 12 разів, а кількість серій 2-6 в одному уроці, відпочинок між серіями повинен складати 2-5 хвилин. Використовувати швидкісно-силові вправи з учнями необхідно протягом усього навчального року та усього періоду навчання у ЗЗСО. Швидкісно-силові вправи на одному уроці треба виконувати після навчання руховим діям та розвитку координаційних здібностей в основній частині уроку.

5. Методи виховання силових здібностей.

У фізичному вихованні найбільш розповсюдженими методами розвитку силових здібностей в учнів є наступні:

І – метод повторного виконання вправи.

Метод повторного виконання вправи дозволяє розвивати швидкісно-силові здібності конкретної м'язової групи (підняття штанги з грудей – м'язи плеча, окремі м'язи спини, живота). При повторному методі використовують серії динамічних вправ із постійним збільшення опору (присідання з штангою). Залежно від віку, статі, величини обтяження кількість вправ у серії може бути 6-10, а кількість серій від 3 до 5-6.

Вправи з постійним опором дають змогу зберегти величину обтяження під час виконання вправ. Вправи зі зростаючим опором передбачають зміну величини обтяження під час її виконання. На початковому етапі використання повторного методу вправи з обтяженням не повинні перевищувати в учнів 8-9 років обтяження 1/2 власної маси, 12-13 років – 2/3, 14-15 років – 3/4 власної маси, в 16 років можна використовувати обтяження, рівне власній масі. Дітям, які не займалися раніше силовими вправами, метод повторних зусиль дає змогу запобігти травмам.

ІІ – метод колового тренування.

Метод колового тренування забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи підбираються з таким розрахунком, щоб кожна наступна серія вправ включала в роботу нову групу м'язів. Цей метод дозволяє підвищити об'єм навантаження (кількість вправ) при суворому чергуванні роботи і відпочинку.

При коловому методі проведення занять зручніше за все поєднувати на уроці вправи на розвиток сили і гнучкості. Дуже важливо, щоб після вправ на силу обов'язково виконувалася вправа на гнучкість, доречі саме на ті групи м'язів, які брали участь у силовій роботі. Розбивши клас на групи (кількість груп дорівнює кількості вправ) і визначивши місця їх виконання, вчитель фіксує час виконання вправ і відпочинку секундоміром. Усі учні працюють на уроці одночасно. Кількість вправ, які впливають на різні групи м'язів, на станціях, залежно від підготовленості учнів, може бути 3-6. Тривалість виконання вправ на станціях складає 20-30 секунд. Комплекс вправ повторюють 1-3 рази по колу. Відпочинок між кожним повторенням комплексу повинен складати 2-3 хвилини.

III – метод максимальних зусиль.

Метод з максимальними зусиллями передбачає виконання рухових дій із граничним (тільки для спортсменів важкоатлетів) або близько граничним обтяженням (90-95% від максимальної величини) вагою.

Цей метод забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарату і найбільший приріст силових здібностей. Кількість повторень (максимум їх 2-3, тобто невелика) не сприяє мобілізації обмінних процесів, а це призводить до незначного збільшення м'язової маси. І до того ж, граничне напруження м'язів вимагає ще й великих психічних напружень, у результаті чого в роботу включаються зайві м'язові групи, а вони ускладнюють удосконалення техніки рухів.

Метод максимальних зусиль не придатний для дітей шкільного віку, а сприятливий для спортсменів високої кваліфікації і є основним, але не єдиним, а метод повторних зусиль – як допоміжний. Метод максимальних зусиль припиняють застосовувати за 8-10 занять до змагань.

У висококваліфікованих спортсменів відновлення показників після тренування на розвиток максимальної сили відбувається через 3-5 днів. І тільки через 6-8 тижнів у них спостерігається підвищення м'язової сили (етап надвідновлення).

Поняття «гранична вага», на застосуванні якого заснований метод максимальних зусиль, означає – ту найбільшу вагу, яку можна підняти без значного емоційного збудження.

IV – метод неграничних зусиль (обтяжень).

Метод неграничних зусиль є основним для розвитку сили в школярів. Він характеризується виконанням рухових дій з граничною кількістю повторень при невеликому обтяженні. Це дає можливість виконати загальний об'єм роботи, покращити обмінні пластичні процеси, підвищити загальний рівень функціональних можливостей організму.

Ефект від виконання граничних зусиль виникає тільки при появі втоми, тому необхідно збільшувати кількість повторень. Величина обтяжень для дітей шкільного віку підбирається з урахуванням досягнутого ступеня стомлення від попередньої праці (чим більше стомлення, тим менше обтяження) (рис. 7.5.1).

Отож, для розвитку сили використовуються максимальні обтяження, які можуть подолати учні на даний момент, і неграничні обтяження – кількість повторень в одному підході «до відмови» – так званий «повторний максимум» (ПМ).

Встановлено, що вся силова робота ведеться в діапазоні 1-12 повторень з умовою, що останні з них виконуються з максимальним напруженням. Кількість піднімання ваги (повторень), що перевищує 12 в одному підході, слугує вже розвитку не власно сили, а силової витривалості.

Робота з малим і дуже мали опором, як правило, недоцільна. Наприклад, школяр виконує згинання в упорі лежачи з упором руками на гімнастичній лаві. Як тільки його сила збільшиться настільки, що він зможе

виконати вправу 10-12 разів, вправу потрібно ускладнити до ступеня, що дозволяє виконати її лише 4-7 разів (згинання на підлозі, потім з упором ногами на гімнастичну лавку). Не варто при вихованні сили доводити кількість повторень в одному підході до 20-25, така велика кількість повторень доцільна при вихованні витривалості.

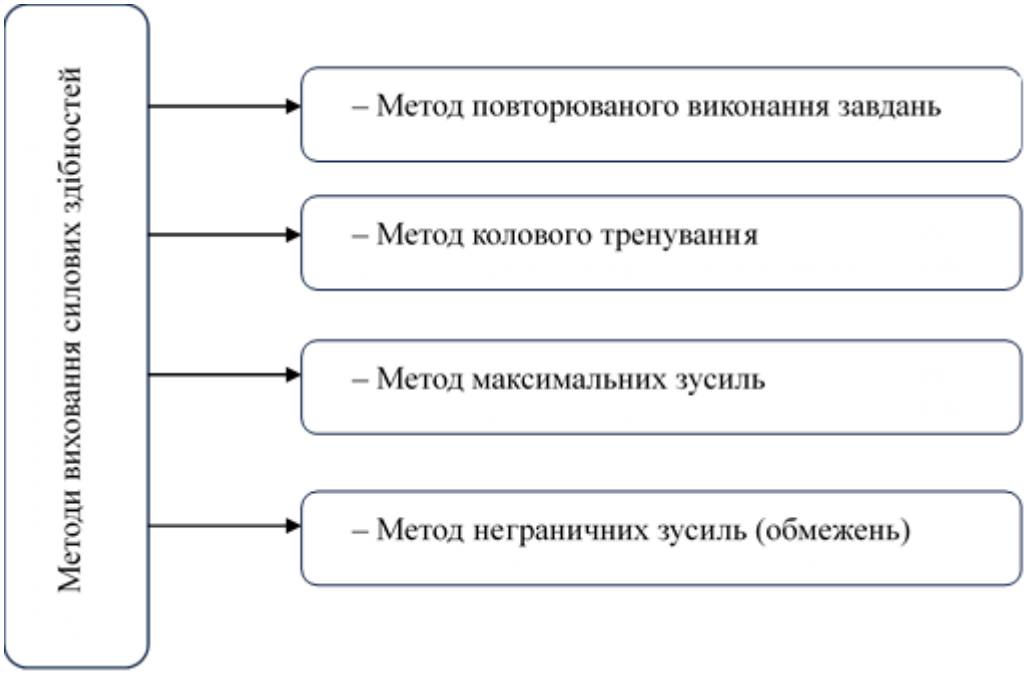

Рис. 7.5.1. Методи виховання силових здібностей

Відповідно до класифікації обтяження, що використовуються для розвитку сили, розподіляються на 7 видів (табл. 7.5.1).

Таблиця 7.5.1

Класифікації обтяження, що використовуються для розвитку сили

Позначення ваги (опір)	**Кількість можливих повторень в одному підході**	**Інтенсивність ЧСС уд/хв**
Гранична	1 ПМ	190-200
Близько гранична	2-3 ПМ	180-190
Велика	4-7 ПМ	170-180
Помірно велика	8-12 ПМ	160-170
Середня	13-18 ПМ	150-160
Мала	19-25 ПМ	140-150
Дуже мала	Більше 25	130-140

Отже, для розвитку силових здібностей у шкільному віці найбільшу кількість вправ, але не менше 50%, повинні складати вправи швидкісно-силової спрямованості. Потім динамічні вправи (в долаючому та

поступливому режимах), які базуються на виконанні граничних обтяжень (від 50-60 до 75-80% від індивідуально максимальних

Швидкісно-силові здібності в цьому віці можна розвивати успішно, бо це фізіологічно сприятливий період. Обов'язково до уроку включаються стрибки на 1-й, 2-х ногах, на місці, поштовхом однією та обома ногами з місця як у довжину, так і висоту (150 відштовхувань). Якщо стрибки виконуються в основній частині уроку, то з максимальним зусиллям слід виконувати по 60-80 відштовхувань. У заключній частині уроку кількість можна збільшити до 200 разів, але обов'язково знизити інтенсивність.

Наприкінці уроку виконуються ізометричні вправи та на розвиток силової витривалості. У молодшому шкільному віці вправи на силу, як правило, виконуються за допомогою ваги власного тіла (стрибки, присідання, вправи з набивними м'ячами, лазіння тощо). У підлітковому віці засобами виховання сили є швидкісно-силові і вправи з малим та середнім обтяженням. Разом із силою у підлітків треба удосконалювати і силову витривалість. Для розвитку власне силових здібностей з юнаками старшого шкільного віку можна використовувати статичні вправи з великими та білягранічними обтяженнями.

6. Оцінка силових здібностей людини.

Для вимірювання силових здібностей використовують контрольні вправи:

1. Для оцінки власне-силових здібностей використовують:

а) кистьову динамометрію, кг;

б) станову динамометрію, кг;

в) підтягування на перекладині, разів;

г) кидок набивного м'яча двома руками з різних вихідних положень (стоячи, сидячи), м;

д) згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів

2. Для оцінки швидкісно-силових здібностей використовують:

а) стрибок угору з місця, см;

б) стрибок у довжину з місця (з розбігу), см;

в) присідання за 20 с, разів;

г) згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 10 с, разів;

д) згинання і розгинання рук в упорі на брусах за 10 с, разів;

е) згинання і розгинання тулуба з положення лежачи за 10 с, разів.

7. Методичні умови виховання сили в дітей різних вікових груп.

Методичні умови виховання сили в дітей:

1. Перед виконанням вправ на силу необхідно провести розминку і зберігати організм дітей у теплі протягом усього заняття;

2. При підборі фізичних вправ для розвитку сили необхідно ознайомити учнів з технікою їх виконання;

3. На початкових етапах силової підготовки потрібно здійснювати гармонійний розвиток усіх м'язових груп рухового апарату;

4. Заняття треба починати з фізичних вправ для більш дрібних груп м’язів;

5. Збільшення величини обтяжень та загального обсягу силових вправ варто робити поступово, особливо на початку занять силовими вправами;

6. Темп виконання силових вправ повинен бути близько 10-15 разів за хвилину;

7. Під час виконання силових вправ з негранічним обтяженням дихання затримувати не потрібно;

8. Для зменшення навантаження на хребет в інтервалах відпочинку між силовими вправами треба виконувати виси;

9. Перед виконанням силових вправ не треба робити максимальний вдих, бо це збільшить внутрігрудний тиск і посилить ті зрушення, які спостерігаються при натужуванні;

10. Початківцям учитель повинен обмежувати короткочасні максимальні напруження, а для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку взагалі виключити із занять;

11. Щоб уникнути травм хребта необхідно систематично зміцнювати м’язи черевного пресу та тулуба.

12. В інтервалах відпочинку між силовими вправами варто виконувати вправи на розтягування. Амплітуда рухів повинна бути меншою на 10-15 % за максимальну у відповідному суглобі;

13. При відчутті болю або поколювання у м’язах, зв’язках, сухожиллях чи суглобах потрібно негайно припинити виконання вправ;

14. Вправи з граничними і білягранічними обтяженнями виконувати треба на жорсткій опорі;

15. У силових вправах із предметами варто застосовувати різноманітні хвати для уникнення травм рук.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «фізичних якості людини».

2. Які фізичні якості ви знаєте?

3. Дайте визначення сили як фізичної якості людини і назвіть її різновиди.

4. Які види силових здібностей ви знаєте?

5. Назвіть основні та додаткові засоби виховання силових здібностей.

6. Дайте характеристику методам виховання силових здібностей.

7. Перерахуйте методичні умови виховання сили у дітей різних вікових груп.

8. Назвіть тести визначення рівня розвитку силових здібностей.

Практичне завдання

1. Складіть власну програму удосконалення максимальної сили (шляхом збільшення м’язової маси; шляхом використання ізометричних вправ).

2. Визначте рівень розвитку власної сили за 6 тестами.

ТЕМА 8
ГНУЧКІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ

План

1. Загальна характреристика гнучкості.
2. Форми прояву гнучкості.
3. Чинники, від яких залежить прояв гнучкості.
4. Засоби і методи розвитку гнучкості.
5. Методичні рекомендації щодо використання вправ на гнучкість.
6. Контрольні вправи для оцінки рухливості в суглобах.

1. Загальна характреристика гнучкості.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною для її рухових можливостей амплітудою.

У теорії і методиці фізичного виховання широко використовують два терміни «гнучкість» і «рухливість у суглобах».

Термін «гнучкість» вживають у тих випадках, коли мова йде про сумарну рухливість у суглобах усього тіла (перш за все скелета і суглобів).

«Рухливість суглобів» – мається на увазі рухливість окремого суглоба (колінного, плечового, ліктьового тощо).

В оптимізації фізичного стану організму значну роль відіграє гнучкість (рухливість суглобів).

Часто кажуть «пішла гнучкість – прийшла старість» і «людина настільки стара, наскільки зістарилися її суглоби».

Підвищення рухливості в суглобах впливає на покращення результатів майже в усіх видах спорту, зниження травм під час тренування, зменшенню больового синдрому після занять. Технікою деяких рухливих дій взагалі неможливо оволодіти без достатнього рівня розвитку рухливості в суглобах. Добра гнучкість забезпечує швидкість та економічність рухів. Гнучкість характеризує стан хребта, найменших суглобів і зв’язок. Нарешті, гнучкість – це раціональна робота м’язів, чим більша амплітуда рухів, тим легше людині рухатися (рис. 8.1.1).

Якщо спеціально не приділяти увагу розвитку гнучкості, то вже після 14 років вона починає погіршуватися. Наприклад, у дітей зв’язки можуть подовжуватися на 8-10%, у 40-річних – на 4-5%, а в 60-70-річних – лише на 1-3%.

2. Форми прояву гнучкості.

Гнучкість буває активною і пасивною.

Активна гнучкість – здатність самостійно виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок сили м’язових груп, що оточують відповідний суглоб. Наприклад, учень за рахунок своїх зусиль може підняти ногу (в сторону) на визначену висоту.

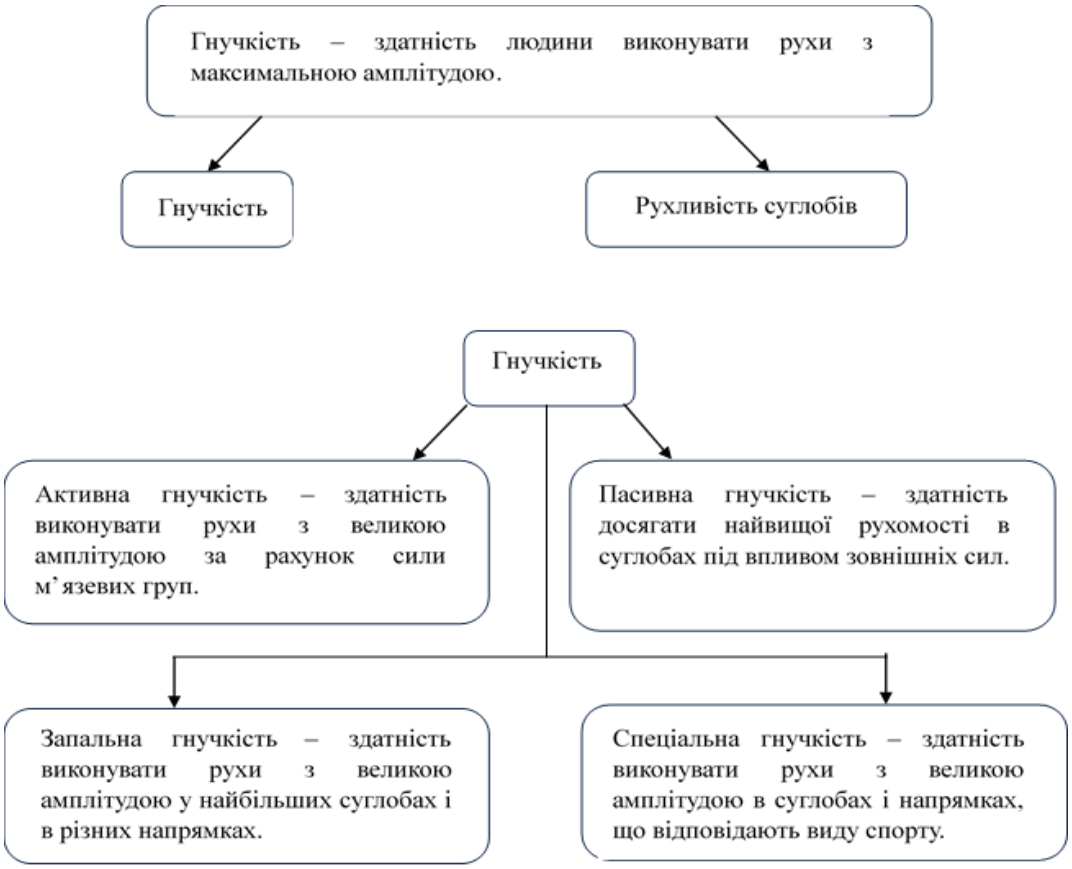

Рис. 8.1.1. Загальна характеристика гнучкості

Пасивна гнучкість – здатність досягати найвищої рухомості в суглобах під впливом зовнішніх сил. Наприклад, зусиль партнера або сили тяжіння, рухів з гумовим еспандером.

Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Їх можна досягти при використанні снарядів, обтяжень, маси тіла партнерів. Збільшення пасивної гнучкості здебільшого створює передумови для розширення амплітуди активних рухів.

Активна гнучкість реалізується при виконанні різних фізичних вправ, і тому практично вона важливіша, ніж пасивна, яка є відбитком величини резерву для розвитку активної гнучкості.

Співвідношення роботи, що спрямована на розвиток активної і пасивної гнучкості, в межах річного циклу змінюється. На початку навчального року переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, що створюють основу для наступної роботи над розвитком активної. Згодом обсяг вправ, що сприяють розвитку активної гнучкості, збільшується.

Необхідно враховувати, що зв'язок між активною і пасивною гнучкістю незначний. Трапляються випадки, коли при виявленні значної пасивної гнучкості, недостатньо розвинута активна. Збільшення активної гнучкості практично не сприяє розвитку пасивної – у зворотному напрямку перенос відсутній. Високий рівень пасивної гнучкості є об'єктивною

передумовою для розвитку активної, підвищення якої вимагає спеціальної цілеспрямованої роботи, це підвищення рівня гнучкості так і збільшення силових можливостей учнів. Якщо різниця між пасивною та активною гнучкістю дуже велика, то необхідно збільшувати силові здібності, які призведуть до покращення рухомості в суглобах.

Показники пасивної гнучкості характеризують ступінь розтяжності м'язів, зв'язок, сухожиль, які обмежують амплітуду рухів у відповідному суглобі. Різницю між пасивною та активною гнучкістю називають **резервом гнучкості.** Чим більший показник резерву гнучкості, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожиль може призвести до пошкодження суглобів, тому повинен бути резерв гнучкості. Варто розвивати гнучкість до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль (наприклад, метання спису, бар'єрний біг, плавання кролем тощо).

У практиці фізичного виховання виділяють загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою у найбільших суглобах і в різних напрямках (хребет, плечовий, ліктьовий, кульшовий).

Спеціальна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах і напрямках, що відповідають особливостям спортивної спеціалізації.

Рівень розвитку гнучкості оцінюють (вимірюють) за максимальною амплітудою рухів, яка виражається в кутових градусах або в лінійних мірах (см).

3. Чинники, від яких залежить прояв гнучкості.

Рівень прояву гнучкості залежить від низки чинників, які повинні враховуватися вчителями і тренерами.

Рівень прояву гнучкості значною мірою залежить від форми суглобів (кулясті, яйцеподібні, сідлоподібні, блокоподібні, циліндричні і плоскі). Найбільшою рухливістю відрізняються кулясті суглоби (наприклад, кульшові, плечові), меншою – плоскі (кістки зап'ястку). Разом з тим, в однакових за формою суглобах амплітуда рухів у різних людей неоднакова. Форма суглобових поверхонь не змінюється під впливом фізичних вправ, а довжина суглобових поверхонь може досягати позитивних морфологічних змін і це позначиться на рухливості суглобів, особливо в дітей і підлітків. Амплітуда рухів залежить також від різниці довжини суглобових поверхонь, ступеня їх відповідності одна одній, розмірів кистьових виступів та пасивного опору суглобових сумок і зв'язок, що піддаються розтягуванню.

Гнучкість обумовлена центрально-нервовою регуляцією тонусу м'язів, а також напруженням м'язів-антагоністів. Це означає, що прояв гнучкості

залежить від здібності довільно розслабляти розтягнуті м’язи і напруження м’язів, які здійснюють рухи, отже, від ступеня міжм’язової координації.

Суттєво впливає на прояв гнучкості й середовище. Попередня розминка, різні види масажу, зігріваючі процедури (гаряча ванна, розтирання тощо), що підвищують еластичність і температуру м’язів, сприяють покращенню гнучкості і, навпаки, пасивний відпочинок та охолодження тіла погіршують гнучкість.

Встановлено, що досягнута в процесі розминки амплітуда гнучкості зберігається при пасивному відпочинку протягом 8-12 хвилин, а активний руховий режим продовжує термін дії розминки до 30-35 хвилин.

На гнучкість більше ніж на всі інші фізичні якості впливає добова періодика. Так, вранці (після сну) її показники найнижчі, в середині дня вони значно покрауються, утримуючись деякий час на одному рівні, а наприкінці його – знижуються. Однак це не значить, що в цей час не варто робити вправи для розвитку гнучкості, вони можуть плануватися на будь-який час при відповідній розминці.

Гнучкість істотно змінюється під впливом втоми. Показники активної гнучкості зменшуються, а пасивної – збільшуються. Це пов’язане з тим, що сила втомлених м’язів знижується, зменшується й їх еластичність, погіршується здатність до розслаблення. У таких м’язах швидше виникає охоронне напруження (міотонічний рефлекс).

Гнучкість значно покращується і тоді, коли в розтягнутих м’язах збільшується інтенсивність кровообігу і, навпаки, стає нижче, коли кровообіг зменшується. Особливо гнучкість знижується після охолодження м’язів, а також після прийому їжі, коли вся кров відходить до органів травлення. Тому не треба робити вправи на гнучкість одразу після їжі – вони не дадуть очікуваного ефекту.

Рівень гнучкості залежить також від віку і статі.

Процес розвитку гнучкості носить нерівномірний характер. З віком у людини росте і її гнучкість, досягає найкращих показників у 14-15 років. Інтенсивний приріст показників рухомості в суглобах спостерігається у молодшому шкільному віці, в 11-13 років уповільнюється і тільки до 14 років знову набирає темп. Тому найсприятливіший час для розвитку гнучкості (якщо людина не стала розвивати її раніше) – це в 14-15 років. Дуже важливо не спізнитися в цей період, бо, за даними науковців, гнучкість в окремих суглобах у 16-18 років починає знижуватися.

Цілеспрямований розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей і підлітків (9-14 років) ця якість розвивається майже у 2 рази ефективніше, ніж у старшому віці.

У молодшому шкільному віці, коли організм дітей пластичніший, ніж у наступні періоди росту і розвитку, створюються сприятливі передумови для розвитку гнучкості. Це, насамперед, морфологічні особливості опірно-рухового апарату – висока еластичність м’язів і зв’язок, велика рухомість хребта. Тому найвищі природні темпи розвитку гнучкості спостерігаються у

віці 9-14 років. Після одноразового тренування збільшення відносного розтягування м'язового апарату в дітей 10-12 років, які не займаються спортом, складає у плечовому суглобі 10-12%, суглобах хребта – 8-9%, кульшовому – 10-12%, а в дітей 15-17 років – відповідно 5-6, 4-5 і 8-10%. Дослідження вказують на те, що молодший шкільний вік є найсприятливішим для спрямованого росту амплітуди пасивних рухів майже у всіх суглобах, а середній і старший – для вдосконалення активної рухомості суглобів.

Отже, з віком людини гнучкість зменшується. Це пов'язано з тим, що чітко оформлюються контури різних кісткових виступів у суглобах, які організують амплітуду рухів, зменшується еластичність зв'язок, з віком (після 30-40 років) починає змінюватися суглобовий хрящ, зменшується його товщина. У людей, які не змушують працювати свої суглоби, на краях суглобових поверхонь хрящ взагалі може розсмоктатися аж до оголення кістки (рис. 8.3.1).

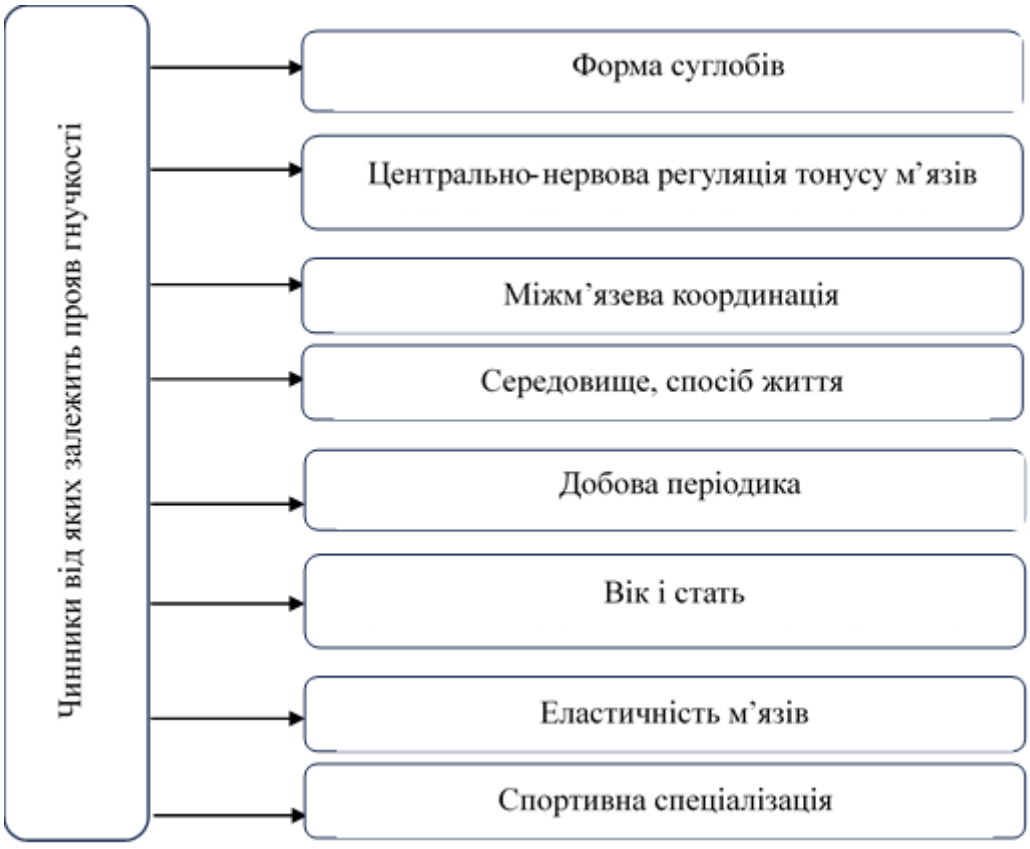

Рис. 8.3.1. Чинники, від яких залежить прояв гнучкості

Особливо з віком людини сильно змінюється хребет. У більшості людей, які мешкають у місті, він виконує лише опірну функцію. У результаті стає тонкішим і деформується хрящ міжхребцевих дисків, зв'язки розростаються і сплітають хребці, обмежуючи їх рух відносно один одного.

Якщо ви не можете дістати підлогу, побачити стінку за своєю спиною – це дуже тривожний сигнал. Порятунок тільки один – фізичні вправи і ще раз фізичні вправи.

Рівень гнучкості залежить також від статі. Рухливість у суглобах у дівчаток і дівчат більша, ніж у хлопчиків та юнаків. Хлопчики відстають від дівчаток орієнтовно на 20-30%. Отже, величина можливого приросту рухомості суглобів у дівчаток менша, ніж у хлопчиків. У дівчаток рухливість у суглобах найбільш інтенсивно збільшується в 10-12 років, а в хлопчиків дещо пізніше – в 11-13 років.

У ранньому дитинстві у хлопчиків і дівчаток суттєвої різниці в прояві даної якості не спостерігається. У процесі старіння різниця в проявах гнучкості в чоловіків і жінок поступово стирається і у віці 70-80 років повністю зникає.

Дослідження науковців довели, що загальна гнучкість у суглобах значною мірою залежить від спадковості (великий вплив більш характерний для жіночого організму, у межах 10%, ніж для чоловічого). Також на рухливість у суглобах впливає і середовище, і спосіб життя, а значить і фізична культура. Так, при самій «бідній» за спадковістю гнучкості, використовуючи фізичні вправи, можна досягти значного збільшення амплітуди. Спадкові чинники – будова суглобів, розміщення зв'язок, стан нервово-м'язової системи.

Чи можна заздалегідь визначити наскільки людина схильна до розвитку гнучкості? Абсолютно точного методу немає.

Проте багаторічні дослідження Л.П. Сергієнка показали, що зробити це можна за допомогою відбитків пальців. За рисунком на нашій шкірі, який у жодної людини не повторюється і який дослідники називають «генами, що їх вивели назовні», можна дізнатися про схильність до розвитку гнучкості. Рисунки на пальцях розділяються на три основні типи: дуги, петлі, кола. Хороша гнучкість – 4 і 5 пальці лівої руки – кола і дуги; дуги і кола, петлі і кола; кола і петлі – одним кінцем петля спрямована у бік мізинця. Інші варіанти поєднань вказують, частіш, на погану гнучкість. Проте за допомогою занять фізичними вправами можна подолати генетичну обумовленість розвитку гнучкості.

Гнучкість залежить від спортивної спеціалізації. Вищий рівень у тих, хто спеціалізується в таких видах спорту, як гімнастика та акробатика. Найнижчий рівень – у спортсменів зі стрільби з лука.

4. Засоби і методи розвитку гнучкості.

Для виховання гнучкості використовують фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доходить до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкоджень. Вправи такого типу отримали назву «вправи на розтягування». До них відносяться повільні, махові, пружинні рухи і примусове розтягування. Це в основному гімнастичні вправи, які діляться на активні і пасивні (аналогічно тому, як розділяють активну і пасивну

гнучкість). Крім цього, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружинні рухи в глибокому випаді тощо).

Активні вправи за характером виконання розподіляються:

1) На однофазні (нахил вперед) і пружинні (подвійні, потрійні нахили вперед);

2) На махові і фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами вперед, назад, убік із фіксацією в найвищій точці маху);

3) З обтяженням і без обтяження (нахили вперед з металевими і гімнастичними палицями на плечах, набивними м'ячами).

До вправ, які розвивають пасивну гнучкість, відносяться:

1) Вправи з допомогою партнера (сидячи, нахил вперед з натисканнями руками партнера на лопатки тощо);

2) Вправи з обтяженням вагою власного тіла (з вису на перекладині – провисання);

3) Вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягуванням тулуба до ніг із хватом руками за стопи).

Статичні вправи – збереження максимальної амплітуди при різних положеннях (утримання кінцівок у відведеному граничному положенні). Тривалість статичних «утримуючих» вправ від 5-6 до 9 с для початківців і до 12 с для добре тренованих людей. Ізометричні граничні напруження виконуються 3-4 с.

При виконанні статично-пасивних вправ утримання положення тіла або окремих його частин здійснюється за допомогою впливу зовнішніх сил – партнера, снарядів, ваги власного тіла. Навантаження при виконанні вправ із пасивним розтягуванням не однакове, в статичних положеннях навантаження більше, ніж у динамічних. Статичні пасивні вправи менше ефективні, ніж динамічні. Та все ж застосування динамічних рухів недостатньо впливає на здатність утримувати різні статичні положення. Показники гнучкості після статичних активних вправ зберігаються довше, ніж після пасивних.

Махові вправи характеризуються виконанням рухів із великою амплітудою за рахунок напруження м'язів на початку руху і розслабленням їх наприкінці. Різновидом махових вправ є маятникоподібні вправи з поперемінним напруженням (в початковій фазі) і розслабленням (у кінцевій фазі) працюючих м'язів (наприклад, вільний мах ногою вперед – назад до відказу, намагаючись у кожному наступному русі досягти більшої амплітуди, стоячи боком до гімнастичної стінки і тримаючись правою рукою за рейку на рівні грудей).

Найдоцільніше застосовувати махові вправи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме у махових рухах (наприклад, стрибки у висоту). Ефективність махових вправ зростає при застосуванні додаткових обтяжень (0,5-1,5 кг), які значно збільшують силу інерції руху кінцівок, тому їх величину треба вибирати дуже обережно, особливо для осіб похилого віку.

Вони дуже ефективні при заняттях спортом, з метою збільшення амплітуди переміщень кінцівок. Схожість координації в роботі нервово-м'язового апарату сприяє не тільки розвитку активної гнучкості, а й удосконаленню техніки виконання відповідних вправ.

Далі за ступенем корисності розвитку гнучкості ідуть пружинні рухи. Амплітуда при виконанні пружинних рухів дещо менша, ніж при махових і примусовому розтягуванні, але її можна збільшити, застосовуючи незначні обтяження. Ефективність пружних вправ підвищується при застосуванні додаткових обтяжень (до 50%).

Комбіновані вправи – це об'єднання в одній вправі активної і пасивної фаз, динамічного і статичного режиму для м'язів (рис. 8.4.1).

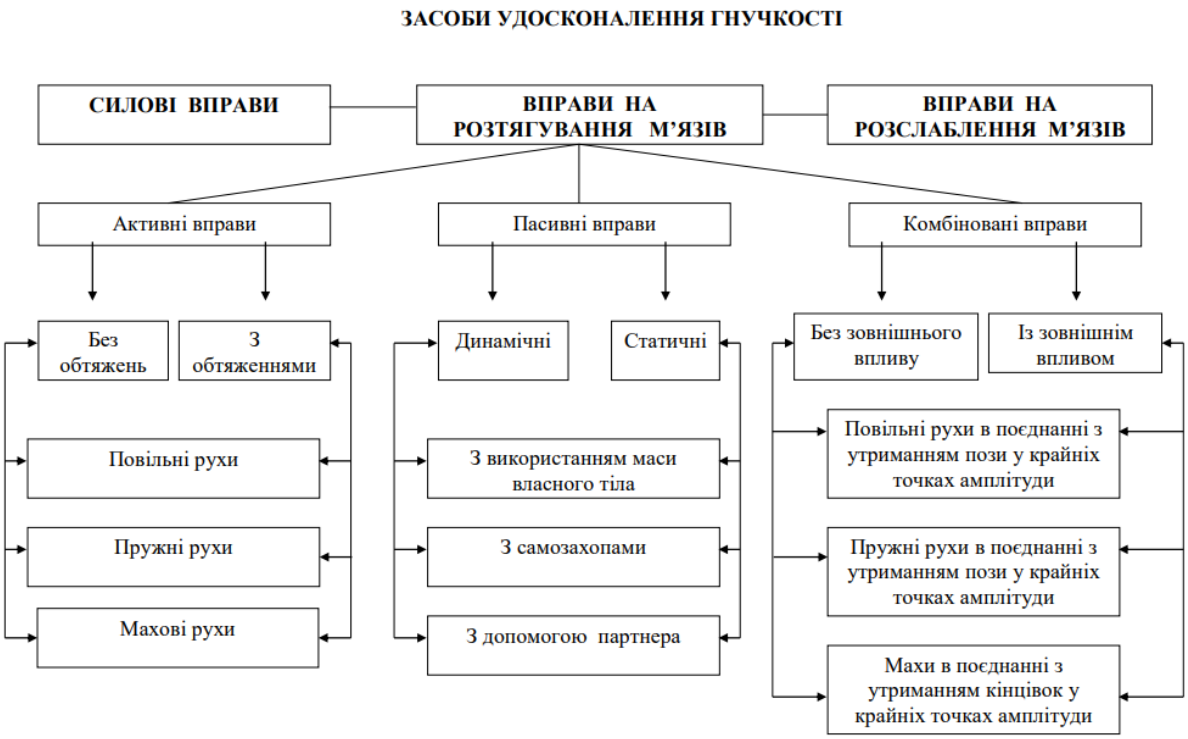

Рис. 8.4.1. Засоби удосконалення гнучкості

Комбіновані вправи застосовуються в основному на заключному етапі розвитку гнучкості і на етапі її збереження. Вони ефективні як для розвитку пасивної, так й активної гнучкості.

Використання додаткових обтяжень дозволяє урізноманітнити тренувальний процес та одночасно розвивати силові якості і гнучкість.

Якщо необхідно досягти значного ефекту в розвитку гнучкості через 3-4 місяці, то рекомендується таке співвідношення вправ: приблизно 40% – активних, 40% – пасивних і 20% – статичних.

Чим менше вік дітей, тим більше в загальному об'ємі повинно бути активних і менше статичних вправ.

Основний метод розвитку гнучкості є повторний, який передбачає виконання вправ на розтягування серіями по кілька повторень у кожній з інтервалами активного відпочинку між серіями. У процесі повторення рухових дій на гнучкість треба підвищувати максимальну амплітуду, зниження амплітуди рухів є сигналом до припинення роботи над підвищенням гнучкості.

Для удосконалення гнучкості доцільно використовувати ігровий і змагальний методи.

Навантаження у вправах на гнучкість на окремих уроках і протягом року варто збільшувати за рахунок збільшення кількості вправ і кількості їх повторень. Темп при активних вправах складає 1 повторення в 1 секунду; при пасивних – 1 повторення в 1-2 с; при утриманні в статичних положеннях – 4-6 с (рис. 8.4.2).



Рис. 8.4.2. Методи виховання спритності

Для визначення дозування вправ з обтяженням необхідно пам’ятати, що чим вага обтяження більше, тим меншу кількість разів повинен виконуватися рух до відказу. Краще за все виконуються вправи на гнучкість з обтяженням в 1-2 кг (середній шкільний вік), початковий етап – 2-3 рази на тиждень, потім заняття повинні бути щоденними (розвиток рухомості суглобів).

Дозування вправ на гнучкість залежить також від величини суглобів, для більш крупних суглобів кількість повторень більша, ніж для дрібних.

5. Методичні рекомендації щодо використання вправ на гнучкість.

Розглянемо методичні умови, яких необхідно дотримуватися при використанні вправ на гнучкість (розтягування):

1) Перед виконанням вправ на розтягування потрібно добре розігріти організм, щоб уникнути травм. Упродовж усього заняття необхідно підтримувати організм у «розігрітому» стані. Температура оточуючого середовища не повинна бути нижчою $18\text{-}20^0$.

2) Вправи на розтягування можна включати в будь-яку частину заняття, попередньо провівши відповідну розминку.

Найбільшого ефекту стосовно збільшення амплітуди рухів активні вправи на розтягування дають, як правило, коли їх виконують у першій половині основної частини заняття, декількома серіями підряд (5-6 серій по 10-12 махових вправ у кожній з інтервалами активного відпочинку між серіями, достатнім для відновлення) (табл. 8.5.1).

Таблиця 8.5.1

Дозування вправ (кількість повторень), спрямованих на розвиток рухливості в суглобах у дітей шкільного віку і юних спортсменів

Суглоб	Кількість повторень					Підтримка рухливості в суглобах
	Учнів, років			Юні спортсмени, років		
	7-10	11-14	15-17	10-14	15 і старші	
хребтовий стовп	20-30	30-40	40-50	50-60	80-90	40-50
кульшовий	15-25	30-35	35-45	40-50	60-70	30-40
плечовий	15-25	30-35	35-45	45-50	50-60	30-40
променевозап'ясний	15-25	20-25	25-30	20-25	30-35	20-25
колінний	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	20-25
гомілковостопний	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	10-15

Пасивні вправи на розтягування найкращий ефект дають тоді, коли їх виконують на фоні часткової втоми і в кінці заняття.

Для підтримки рівня розвитку гнучкості вправи доцільно розподілити у всіх частинах структури заняття, виконуючи їх поперемінно з вправами силового і швидкісно-силового характеру.

3) Для розвитку рухливості в суглобах потрібен різний час, активна гнучкість розвивається в 1,5-2 рази повільніше, ніж пасивна;

4) Вправи, що сприяють розвитку пасивної гнучкості, можна виконувати щоденно, а комплекси вправ для розвитку активної гнучкості застосовують не більше 3-х разів на тиждень;

5) Щоденно на розвиток гнучкості можна планувати від 15-20 до 45-60 хвилин. Тренування гнучкості треба починати зі вправ, що втягують у роботу крупні м'язові групи (суглоби хребта, кульшові, плечові);

6) Протягом тренувального року співвідношення вправ на розвиток активної і пасивної гнучкості змінюється. На початковому етапі переважають вправи на користь активної гнучкості;

7) Вправи на розвиток гнучкості потрібно виконувати серійно, багаторазово, намагаючись довести амплітуду рухів у кожній серії до виправданого максимуму. Спочатку виконують 3-5 серій вправ для конкретного суглоба (наприклад, кульшового), а потім переходять до розвитку рухливості в іншому суглобі.

6. Контрольні вправи для оцінки рухливості в суглобах.

Контроль за розвитком гнучкості здійснюється за допомогою контрольних вправ, що вимагають великої рухливості в суглобах тіла в лінійних одиницях: хребтовому стовпі, кульшовому, плечовому, ліктьовому, колінному.

1) Рухливість у суглобах хребтового стовпа: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Тест виконується двічі;

2) Рухливість у плечових суглобах: «викрут» з гімнастичною палицею із вихідного положення – гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-угору перевести палицю через голову назад-за спину-вниз. Рівень рухливості в плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Чим менша відстань між хватом рук при виконанні «викруту», тим вищий рівень гнучкості в плечових суглобах і навпаки;

3) «Міст» із вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки долонями на опору на рівні плечей. Оцінка рівня розвитку гнучкості в суглобах хребта, кульшових та плечових суглобах здійснюється за відстанню між п’ятками та руками, а також чим менша відстань між п’ятками та руками і чим більша відстань між найвищою точкою хребта та опорою, тим вищий рівень гнучкості;

4) Рухи прямою ногою назад у сторони:

а) лежачи на животі, виконуються рухи ногою назад до відказу;

б) лежачи на боку, руки за головою, виконується рух вверх до відказу.

5) «Шпагат»: поперечний, поздовжній.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «гнучкість» і визначить її різновиди.
2. Які чинники зумовлюють прояв гнучкості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку активної і пасивної гнучкості?
4. Назвіть методичні поради з розвитку гнучкості.
5. Дозування вправ із розвитку рухливості в різних суглобах (кількість повторень).
6. Назвіть контрольні вправи визначення рівня рухливості в різних суглобах.

Практичне завдання

1. Складіть комплекси вправ для вдосконалення гнучкості кульшових, плечових суглобів, хребта (вправи активного та пасивного характеру).
2. Складіть програму удосконалення гнучкості для учнів молодших класів.

ТЕМА 9
ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ І ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇХ ВИХОВАННЯ

План

1. Визначення поняття швидкості як фізичної якості людини.
2. Форми прояву швидкості.
3. Методи виховання швидкості.
4. Методика виховання швидкісних здібностей.
5. Методичні умови і прийоми виховання швидкісних здібностей.

6. Контрольні вправи для оцінки розвитку швидкості у школярів.

1. Визначення поняття швидкості як фізичної якості людини.

Швидкість – здатність людини здійснювати рухові дії за мінімальні для даних умов проміжки часу.

Для практики фізичного виховання найбільше значення має швидкість виконання людиною цілісних рухових дій.

Швидкісні здібності на відміну від інших фізичних якостей менш за все підлягають вихованню і носять переважно характер вроджений (спадковості). Приклад тому – дуже повільне зростання результатів у спринті.

Розвиток швидкості та її подальше вдосконалення тісно пов'язані з силою м'язів, гнучкістю і здатністю до розслаблення, координацією і технікою рухів. Тому необхідно пам'ятати, що в умовах об'ємних силових вправ швидкість рухів зазвичай тимчасово знижується і може підвищуватися через 2-6 тижнів після того, як ці навантаження припиняються або зменшуються. У цей період використовують головним чином швидкісні вправи з неграничним обтяженням.

2. Форми прояву швидкості.

Основними формами прояву швидкісних здібностей є елементарні і комплексні.

До елементарних форм прояву швидкісних здібностей відносять:

1. Латентний період (прихований) рухової реакції (або швидкість рухової реакції);

2. Швидкість поодиноких рухів при малому зовнішньому опорі (одинокий удар у боксі, швидкість відштовхування у стрибках, швидкість виносу стегна в бігу, швидкість згинання рук в упорі тощо);

3. Частота (темп) необтяжених рухів (кількість бігових кроків за 10 с тощо);

4. Швидкість цілісних рухів, яка складається з усіх трьох форм прояву швидкості (біг, плавання тощо).

Латентний час (швидкість рухової реакції) характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху.

Усі рухові реакції, що здійснює людина, розподіляються на дві групи: прості і складні.

Проста реакція – це відповідь заздалегідь визначеним рухом на очікуваний, але виниклий раптово відомий (зоровий, слуховий, тактильний) сигнал (реакція бігуна на постріл, марш – почати рух; швидкісна стрільба з пістолета по силуетах; зміна напрямку руху за сигналом учителя; припинення нападаючої або захисної дії в єдиноборстві або під час гри).

Латентний час простої реакції у дорослих, як правило, не перевищує 0,3 с.

Швидкість простої реакції на словесні подразники у всіх вікових групах перевищує швидкість реакції на звукові подразники.

У спортивній, військовій, побутовій, виробничій практиці виникають ситуації, коли на людину діє не один, а багато подразників і реагувати треба на один із них. Такі **реакції** називаються **складними.**

Наприклад, в єдиноборствах спочатку навчають захищатися у відповідь на заздалегідь обумовлений удар (той, хто захищається, не знає, коли буде проведений удар і куди спрямована атака); далі пропонують реагувати на одну з двох можливих атак, потім із трьох тощо. Поступово учня підводять до реальної обстановки єдиноборства.

Складні реакції розподіляються **на реакції за вибором і реакції на об'єкт,** що рухається (цей вид здібностей варто відносити і до координаційних здібностей).

Реакція за вибором – це відповідь певним рухом на один із декількох сигналів.

Реакція на об'єкт, що рухається, – це відповідна дія на об'єкт, що пересувається (реакція виходу гравця на партнера у футболі; реакція воротаря у гандболі – гравець може кинути м'яч у правий, лівий, верхній кут повільно або швидко, воротар усі реакції повинен визначити – обрати план дій).

Прості реакції мають здатність переносу: якщо людина швидко реагує на сигнал в одній ситуації, то вона буде швидко реагувати на них і в інших ситуаціях.

Складні реакції не мають властивостей переносу. Якщо людина швидко реагує на вибір із 2-х сигналів, то це не означає, що вона також швидко буде реагувати на вибір із 3-х і більше сигналів.

Швидкість рухової реакції (проста і складна) краще за все розвивається рухливими і спортивними іграми.

Швидкість рухової реакції добре розвивається при заняттях такими видами спорту, як бокс, теніс, хокей, фехтування, стрільба по рухових мішенях. За даними закордонних авторів – людина здатна спіймати стрілу, що випустили зі спортивного лука, природно, така швидкість реакції і висока швидкість поодинокого руху в повсякденному житті не потрібна, але льотчикам, водіям, операторам – необхідна.

Швидкість поодинокого руху – це швидкість однократного виконаного руху (наприклад – швидкість руху руки при метанні; удар у вільній боротьбі, укол у фехтуванні, рух ніг і рук, присідання, повороти і нахили тулуба з предметами і без, на предметах, боксерські удари). Найбільша швидкість поодинокого руху досягається, якщо немає додаткового зовнішнього опору.

Швидкість (час) поодинокого руху можна визначити – виконуючи підряд 5 (нескладних) рухів з максимально можливою швидкістю – 5 вистрибувань, або 5 присідань, або 5 сплесків над головою). Реєструють час виконання 5 вправ, а потім розраховують час виконання поодинокого руху. Чим він менший, тим вищий рівень розвитку швидкості

Швидкість поодинокого руху добре тренується в спортивних іграх, метаннях, єдиноборствах (бокс, вільна боротьба, самбо, дзюдо) і нетрадиційними видами (айкідо, карате, тхеквондо, кікбоксінг, джиу-джитсу).

Частота рухів – характеризується максимальною кількістю рухів за певний час. Швидкість виявляється в основному в частоті рухів у циклічних вправах. Частота рухів різних ланок тіла різноманітна: частота верхніх кінцівок – вища, ніж нижніх. Вікова динаміка частоти рухів залежить від характеру рухів (біг, стрибки, постукування кистю), розмірів тіла і його ланок.

Разом із тим, багаторазове повторення рухової дії без зміни біомеханічної структури вправи може призвести до «швидкісного бар'єру», при якому стабілізуються всі параметри швидкості бігу (швидкість відштовхування, частота, амплітуда руху (рис. 9.2.1).

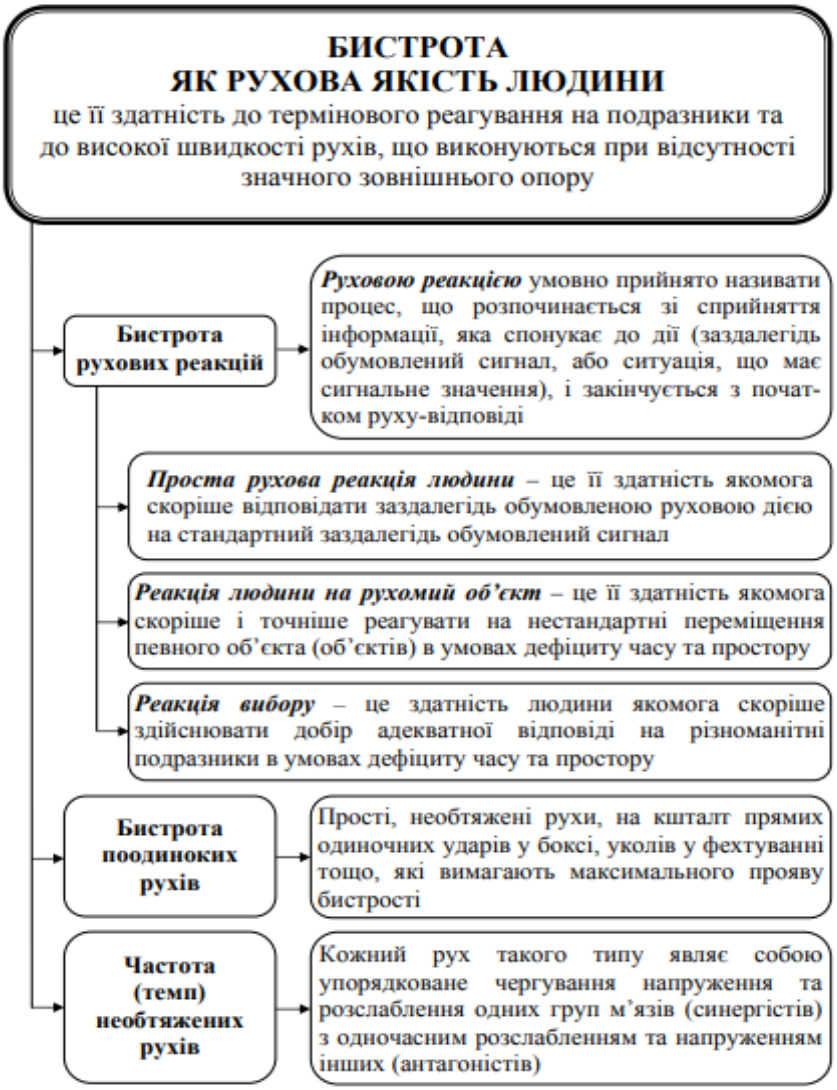

Рис. 9.2.1. Швидкість як рухова якість людини

«Швидкісний бар'єр» – тобто стійкі умовно-рефлекторні зв'язки на певний темп. Причина – повторення рухів в одному і тому ж темпі в однакових умовах. Потрібно – змінювати темп виконання, тобто звичний темп.

У зв'язку з цим для розвитку швидкості широко використовуються спеціальні вправи, які запобігають прояву «швидкісного бар'єру» (швидкісносилові, біг з максимальною швидкістю під уклін, ігри, змагання з прискореннями).

Швидкість цілісних рухових актів – комплексний прояв всіх форм швидкості (у бігу, плаванні, греблі).

У практиці фізичного виховання зустрічається комплексний прояв швидкісних здібностей. Наприклад, у спринтерському бігу результат залежить від часу реакції на старті (латентний час), швидкість окремих рухів (відштовхування, винос стегна тощо) і темпу кроків (частоти рухів). Щоб виділити та вивчити прояв фізичної якості швидкості, необхідно виділити її елементарні форми, які є найбільш показовими.

3. Методи виховання швидкості.

Найчастіше для покращення швидкості використовують наступні методи:

1. Повторний (повторне максимально швидке реагування на раптові заздалегідь обумовлені сигнали чи на заздалегідь обумовлену зміну ситуації). При тривалому використанні повторного методу швидкість реакції стабілізується і подальше її покращення відбувається дуже незначно. Ці вправи рекомендують проводити у підготовчій або основній частинах уроку. Це вправи стройової підготовки та загальнорозвивальні (ходьба і біг по залу, повороти, виконання на швидкість команд «Сісти!», «Лягти!», «Упор присівши!», повторне реагування із низького або високого старту в бігу, при виконанні захисних або нападаючих дій у відповідь на заздалегідь обумовлені дії партнера у спортивних іграх, єдиноборствах тощо);

2. Повторно-прогресуючий метод (ступеневе зростання навантаження). Учню від забігу до забігу ставлять завдання збільшувати швидкість із виходом на максимальний результат;

3. Перемінний метод. Основу цього методу складає пробігання дистанції з варіюванням швидкості пересування від мінімальної до максимальної.

Необхідно комплексно використовувати всі 3 методи, щоб не виникав «швидкісний бар'єр». При цих методах підбирають таку кількість вправ і дистанцію такої довжини, щоб при їх виконанні (одноразовому чи повторному) швидкість не знижувалася;

4. Ігровий і змагальний методи також використовують для розвитку швидкісних здібностей.

Ігровий і змагальний методи передбачають виконання вправ на швидкість в умовах змагань. Емоційний підйом, дух суперництва тих, хто

займається, підвищений інтерес сприяють мобілізації максимального прояву швидкісних здібностей.

4. Методика виховання швидкісних здібностей.

У практиці виховання швидкості рухів необхідно підвищувати функціональні можливості організму, які визначають швидкісні характеристики в різноманітних видах рухової діяльності (спортивних і прикладних видах).

Максимальна швидкість, яку може виявити людина в будь-якому русі, залежить не тільки від розвитку швидкості, а й інших чинників – рівня динамічної сили, гнучкості, оволодіння технікою тощо. Тому виховання швидкості повинно бути тісно пов'язане з вихованням інших фізичних якостей та удосконалення техніки.

Як засоби виховання швидкості використовують вправи, які необхідно виконувати з максимальною швидкістю (швидкісні вправи). Швидкісні вправи можна поділити на 3 основні групи.

Перша група вправ найбільш широко використовується вчителями фізичної культури, – це вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей. Це спортивні і рухливі ігри, естафети, смуги перешкод, єдиноборства тощо. За допомогою цих засобів розвивається швидкість реакції, швидкість поодиноких рухів і швидкість виконання дії в цілому.

Вчитель може використовувати, наприклад, вправи з баскетболу, з акцентом на окремі компоненти – на швидкість реагування (з м'ячем і без нього), на покращення частоти рухів (під час передач і ловлі м'яча, при веденні м'яча).

Методика виховання комплексних форм швидкості залежить від виду спорту, підготовленості, статі і віку.

Головними засобами виховання кожної спеціальної форми прояву швидкості є переміщення в просторі: біг в усіх існуючих варіантах, ходьба на лижах, плавання тощо.

У молодшому шкільному віці – елементи ігор-естафет, у середньому і старшому – різні спортивні ігри.

До складу другої групи входять швидкісні вправи, які спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей:

– на швидкість рухових реакцій (табл. 9.4.1);

– на швидкість поодиноких рухів (табл. 9.4.2);

– на покращення частоти рухів (табл. 9.4.3);

– на покращення стартової швидкості;

– на швидкісну витривалість;

– на швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому (біг, плавання, ведення м'яча)ю

Швидкість простої і складної реакції краще всього розвивається рухливими і спортивними іграми.

Таблиця 9.4.1

Дозування навантаження у вправах, що спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції (за В.І. Ляхом)

Група вправ	Тривалість, с	Число повторень	Інтервали відпочинку, с	Клас
Вправи спрямованого впливу	Миттєві рухи	8-10	10-30	1-4
		10-12	10-30	5-9
		12-14	10-30	10-11

Таблиця 9.4.2

Дозування навантаження у вправах, що спрямовані на розвиток швидкості поодиноких рухів (за В.І. Ляхом)

Група вправ	Тривалість, с	Число повторень	Інтервали відпочинку, с	Клас
Вправи спрямованого впливу: стрибки, метання , кидки	Від миттєвого до 1-2 секунд	8-10	10-30	1-4
		10-12	10-30	5-9
		12-14	10-30	10-11

Засоби покращення частоти рухів – це загальнорозвивальні і спеціальні вправи під музику, звукові сигнали вчителя (свисток, хлопок, жест тощо) в заданому темпі. Наприклад, зробити якомога більше рухів за 5, 10, 15 с; біг на короткі відрізки (20-80 м); кидки тенісних м’ячів у ціль за визначений час тощо.

Таблиця 9.4.3

Дозування навантаження у вправах, що спрямовані на розвиток частоти рухів (за В.І. Ляхом)

Фізичні вправи	Параметри рухових якостей					Додаткові методичні вказівки
	Дозування	Час, тривалість (відстань)	Інтенсивність (%)	Інтервали відпочинку (с)	Зміст відпочинку	
Стрибки через коротку скакалку	Від 5-6 разів до 2-3 серій	–	95-100	20-30 після кожної серії	Прискорена ходьба	Індивідуальний підхід до кожного учня
Лазіння по гімнастичній стінці зі зміною темпу	3-4 серії	на всю висоту	75 від максимальної	Після 1 серії відпочинок 30 с, далі: 50, 60, 90 і т.д.	Прискорена ходьба	Підйом - швидкий, спуск - повільний
Стрибки в обруч, який лежить на підлозі і вистрибування з нього	18-20 разів, 6-7 серій	–	Максимальний темп	Після 1 серії30 с, далі: 50, 60, 90 і т.д.	Прискорена ходьба	Індивідуальний підхід до кожного учня

Засобами розвитку можливостей підтримувати максимальну швидкість протягом змагальної дистанції є вправи швидкісно-силового характеру.

5. Методичні умови і прийоми виховання швидкісних здібностей.

1. Вправи, що пропонуються, повинні бути достатньо засвоєні дітьми, щоб увага концентрувалася на швидкості виконання;

2. Тривалість вправ зі швидкісною спрямованістю повинна забезпечувати прояв високої інтенсивності протягом усієї роботи;

3. Вправи швидкісного характеру повинні викликати значну мобілізацію функціональних систем (тобто інтенсивність повинна бути не менше 88% від максимальної);

4. Тривалість пауз відпочинку 3-10 хвилин, щоб до початку наступної вправи фізико-хімічні зсуви значною мірою були нейтралізовані, а збудженість нервової системи, разом з тим, була збережена від попередньої вправи;

5. В умовах значного навантаження необхідно використовувати активний відпочинок у формі низько інтенсивної діяльності;

6. Контроль за навантаженням вести за показником пульсу (ЧСС). Зниження пульсу до 120 ударів на хвилину після навантаження максимальної інтенсивності є сигналом для повторного виконання вправи на швидкість;

7. У заняттях застосовувати вправи, в яких швидкість виявляється у варіативних умовах (щоб не виник «швидкісний бар'єр»);

8. Використання зовнішніх умов і додаткових сил, які прискорюють рухи (зменшення величини обтяження), що дозволить виконувати рухи з підвищеною швидкістю; зменшення ваги тіла тих, хто займається (підвісні лонжі, допомога тренера);

9. Швидкісні вправи необхідно проводити до настання втоми, протягом підготовчої і на початку основної частини уроку.

6. Контрольні вправи для оцінки розвитку швидкості у школярів.

Контрольні вправи (тести) для оцінки швидкісних здібностей розподіляються на чотири групи.

1) Визначення швидкості рухової реакції: хват палиці, яка падає (см);

2) Визначення швидкості частоти рухів: біг на місці за 5-10 с (кількість рухів); біг на місці зі сплесками долонь під колінами (кількість сплесків); частоту рухів руками оцінюють за допомогою тепінг-тесту (кількість рухів руками);

3) Визначення швидкості поодиноких рухів: здійснюють за допомогою біомеханічної апаратури. Виконати підряд 5 нескладних рухів з максимальною швидкістю – 5 присідань або 5 вистрибувань або 5 сплесків над головою тощо. Фіксується час виконання 5 вправ, а потім розраховується час виконання поодинокого руху. Чим час менший, тим вище рівень розвитку швидкості;

4) Визначення швидкості в цілісних рухових діях: біг на 30, 50, 60 і 100 м на швидкість подолання дистанції (з низького або високого старту); біг за 6 с (метрів).

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «швидкість» і визначить форми її прояву.
2. Які чинники зумовлюють прояв швидкості?

3. Дайте визначення понять «проста рухова реакція», «складна рухова реакція».

4. Назвіть засоби для розвитку частоти рухів.

5. Назвіть методичні поради з розвитку швидкості.

6. Контрольні вправи (тести) оцінки розвитку швидкості.

Практичне завдання

1. Складіть комплекс вправ, спрямованих на вдосконалення швидкості простої реакції, швидкості циклічних та ациклічних рухів.

2. Перевірити комплексний прояв швидкості в учнів різних класів (молодший шкільний вік, середній шкільний вік, старший шкільний вік).

ТЕМА 10
СПРИТНІСТЬ (КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ) І МЕТОДИКА ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

План

1. Загальна характеристика спритності.
2. Загальні основи методики виховання спритності.
3. Засоби удосконалення спритності.
4. Методи виховання спритності.
5. Методичні умови виховання спритності.
6. Контрольні вправи (тести) оцінки розвитку спритності.

1. Загальна характеристика спритності.

Кажучи про здібності, від яких залежить успішність навчання новим руховим діям та удосконалення вже засвоєних форм, з давніх пір прийнято оперувати поняттями «спритність» (рис. 10.1.1).

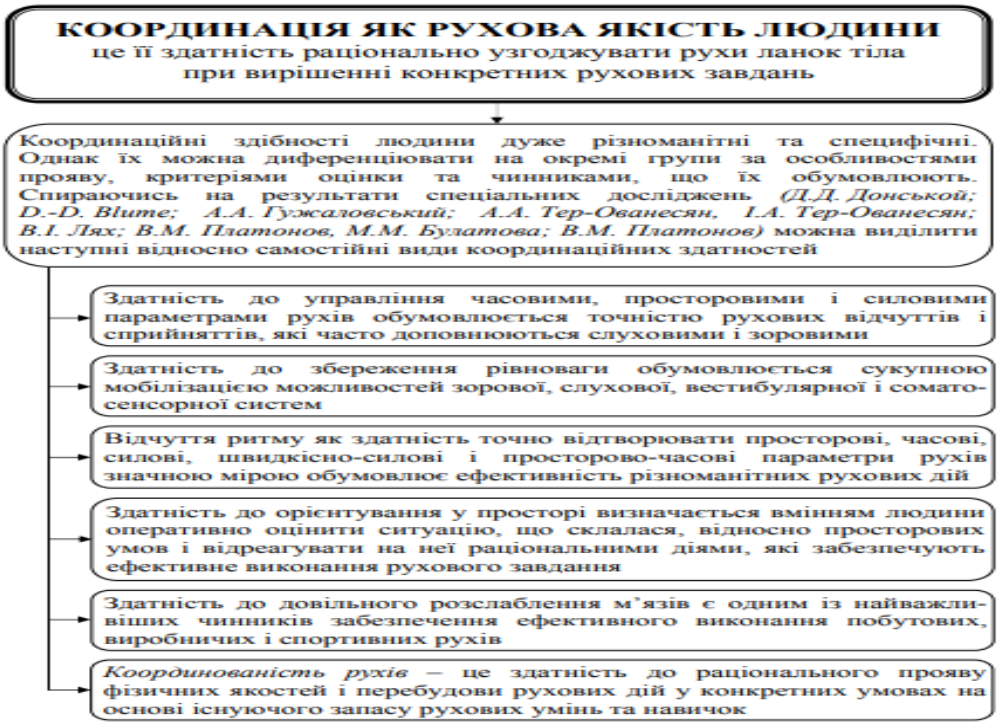

Рис. 10.1.1. Координація як рухова якість людини

Спритність – здатність людини швидко оволодівати новими рухами (тобто швидко навчатися) і швидко перебудовувати рухову діяльність залежно від ситуації, що раптово змінюється.

Спритність, згідно зі словником Даля, – це спритна, прудка в русі, хватка людина.

Т.Ю. Круцевич пропонувала оригінальне і найбільш вдале визначення поняття спритності – «це здатність рухово вийти з будь-якого становлення, тобто здатність упоратися з будь-яким раптовим завданням: правильно (тобто адекватно і точно); прудко (тобто швидко і вправно); раціонально (тобто доцільно й економно); винахідливо (тобто вертко й ініціативно)».

Варто зауважити, що визначення поняття «спритність» залишається й досі недостатньо ясним, відсутня єдина теоретична основа, що його конкретизує, у сучасній спеціальній літературі відокремлюють поняття «координаційні здібності», або «рухово-координаційні здібності».

Спритність – це складна, специфічна фізична якість, прояв якої залежить від психічних і моторних здібностей, яка не має єдиного критерію для оцінки.

Основним критерієм оцінки спритності є координаційна складність рухових дій (вміння погоджено, одночасно і послідовно виконувати рухи).

Другим критерієм оцінки спритності є точність відтворення руху за просторовими, часовими, силовими характеристиками руху.

Третім критерієм є час, витрачений на засвоєння рухів.

У кожному окремому випадку, залежно від умов, вибирають той чи інший критерій.

2. Загальні основи методики виховання спритності.

Для **виховання спритності** використовують основні методичні підходи, які стимулюють більш високий прояв рухової координації:

1) Виховання здібності засвоювати координаційно складні рухові дії:

– Застосування незвичайних вихідних положень (стоячи боком, спиною) – стрибок у довжину, стоячи в напрямку стрибка;

– Виконання вправ в іншій послідовності;

– Дзеркальне виконання вправ – метання лівою рукою;

– Зміна швидкості або темпу рухів – виконання вправ у прискореному темпі;

– Зміна просторових меж, в яких виконуються вправи – зміни розмірів майданчика для гри;

– Зміна способів виконання вправ – стрибки у висоту різними способами (з прямого, бокового розбігу, «переступанням», способом «Флосбері-флоп»);

– Виконання вправ за сигналом, за групою сигналів, що подаються у різній послідовності;

– Виконання відомих рухів у невідомих поєднаннях;

– Виконання вправ за усним описом.

Припинення навчання новим різноманітним рухам призведе до зниження їх засвоєння, а отже, до зниження розвитку координаційних здібностей.

2) Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються.

Розвиток координаційних здібностей включає просторову орієнтацію людини, яка виражається у збереженні уявлень про характер змін зовнішніх умов і в умінні перебудовувати рухові дії відповідно до цих змін.

3) Виховання здатності досягати точності рухів з дотриманням просторових, часових і динамічних параметрів.

Точність просторових, силових і часових параметрів рухів проявляється у правильності виконання рухових дій. Розвиток точності визначається вдосконаленням сенсорних (чуттєвих) механізмів регуляції рухів, що досягають функціональної зрілості у 12-16 років.

4) Удосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення м'язів.

Рівновага – здатність людини утримувати тіло або окремі його сегменти в заданому положенні.

Рівновага розвивається на основі вдосконалення рефлекторних механізмів у процесі дозрівання вестибулярного апарату і рухового аналізатора. Функція рівноваги в дітей шкільного віку розвивається нерівномірно (рис. 10.2.1).

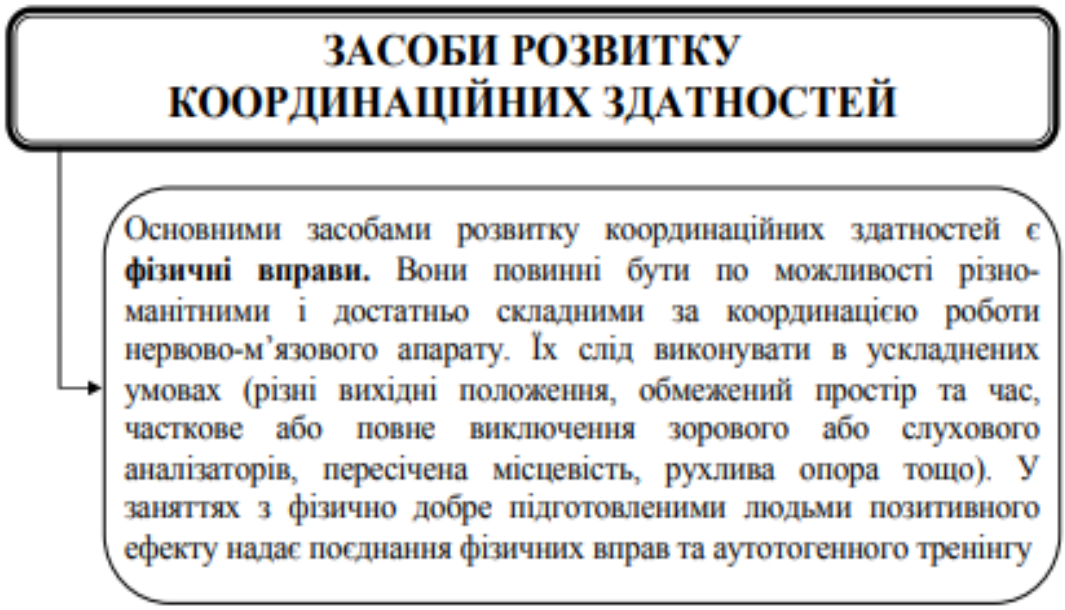

Рис. 10.2.1. Засоби розвитку координаційних здібностей

У дітей молодшого дошкільного віку центр тяжіння розташований високо, їм важче зберігати рівновагу, тому діти часто падають і широко розставляють ноги при ходьбі: їм важко стояти на одній нозі, зберігати рівновагу в русі. У 6 років, й особливо у 7, діти у більшості вже володіють

рівновагою. У 6-7 років виробляється нормальна поза прямостояння, а вдосконалення продовжується і в підлітковому віці.

Розрізняють рівновагу статичну, тобто рівновага в статичних положеннях, і динамічну (рівновага в русі).

Для розвитку здібності збереження стійкого положення тіла в нерухомому стані (статична рівновага) використовують дві групи вправ.

Перша включає збереження нерухомої пози протягом 3-5 хвилин на обмеженій опорі (наприклад, стояння на двох або одній нозі на вузькій рейці, м'ячі, колоді з різними вихідними положеннями рук).

Друга група вправ спрямована на часткову втрату рівноваги з наступним її відновленням (наприклад, стоячи на колоді можна нахилитися в сторону, вперед або назад і швидко прийняти стійку позу). Показником розвитку рівноваги буде швидке її відновлення.

Для розвитку динамічної рівноваги використовують ходьбу (вперед, назад, боком) по лінії, вузькій рейці, що розташована на підлозі.

Можна ускладнювати вправи зміною вихідних положень рук (на пояс, до плечей, вниз, назад, одна вперед, друга в сторону), переступанням через різні предмети (мотузка, м'яч, дошка), корисні вправи на опорі, що коливається.

3. Засоби удосконалення спритності.

Основними засобами виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності. Складність фізичних вправ можна збільшувати за рахунок змін просторових, часових і динамічних параметрів.

Різноманітність рухових умінь і навичок призводить до збільшення їх запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Тут можуть використовуватися будь-які вправи аби тільки вони включали елемент новизни. Повторення добре засвоєних дій вихованню спритності не сприяє, тобто вони виконуються автоматично. Тривалі перерви у вправах призводять до втрати здатності навчатися.

Виконання координаційних вправ необхідно планувати на початку основної частини заняття, оскільки вони вимагають більшої чіткості м'язових відчуттів, й особливо уваги.

Інтервали відпочинку між вправами повинні призводити до відносно повного відновлення. Тому обсяг вправ в одному занятті буде невеликими, що дає можливість планувати ці вправи в серії занять по 2-3 вправи, яка виконується по 6-8 разів.

Найбільшу групу засобів для виховання спритності складають загально підготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, з гімнастичними палицями, скакалками).

Для виховання здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптовою зміною обставин ефективними засобами слугують рухливі і спортивні ігри, єдиноборства (бокс, боротьба), кросовий біг.

Особливу групу засобів складають вправи, які забезпечують здатність керувати і регулювати рухові дії. Це вправи, які сприяють розвитку чуття простору, часу; чуття м'язових зусиль (біг із заданою швидкістю; метання на задану відстань; пробігання визначених дистанцій на заданий час; коло руками швидко, коло повільно; стрибок на максимальну висоту тощо).

Спеціальні вправи для удосконалення координації рухів розробляються з урахуванням специфіки обраного виду спорту, професії. Це координаційно схожі вправи з техніко-тактичними діями в даному виді спорту або трудовими діями (загальнорозвивальні вправи, допоміжні, спеціально-підготовчі, основні – змагальні, вправи, які потребують прояву інших координаційних здібностей).

4. Методи виховання спритності.

Для розвитку спритності у фізичному вихованні використовують наступні методи: повторно-стандартний; варіативний; ігровий; ігровий з додатковими завданнями; змагальний.

Повторно-стандартний метод використовують для розучування нових достатньо складних рухових дій шляхом багаторазового повторення у відносно стандартних умовах. Після засвоєння просторових, часових, динамічних та ритмічних характеристик фізичних вправ у стандартних умовах вони перестають бути засобом розвитку спритності.

Метод варіативної вправи застосовується на етапі вдосконалення вже засвоєних рухових дій, з використанням різних методичних прийомів з урахуванням вимог до координації, точності рухів, стійкої рівноваги тощо.

Ефективним методом виховання спритності є **ігровий метод,** де рухові завдання, що постають, учні повинні вирішувати самостійно, аналізуючи ситуацію, що виникла (у баскетболі – кидати м'яч по колу, віддати м'яч партнеру або ускладнити пересування суперника по майданчику).

Ігровий метод з додатковими завданнями, який передбачає виконання вправ або в обмежений час, або в певних умовах, або певними руховими діями (пересування визначеним способом, передача м'яча визначеним способом тощо).

5. Методичні умови виховання спритності.

1) Основна умова удосконалення спритності – новизна вправ, які вивчаються;

2) На тлі втоми спритність не розвивається, бо фізичні вправи вимагають від учнів великої зосередженості уваги, тому дуже швидко втомлюють і не сприяють розвитку спритності;

3) Вправи на спритність на уроках фізичної культури треба виконувати одними з перших і з достатнім для відносно повного відновлення відпочинком;

4) Координаційну складність рухових дій потрібно здійснювати поступово в межах від 40 до 70% від максимального рівня, така складність ставить перед функціональними системами організму учнів вимоги, які

стимулюють адаптаційні реакції, але не викликають втоми аналізаторів, забезпечуючи можливість виконати достатній для тренування обсяг роботи;

5) Інтенсивність вправ у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням нескладних естафет з предметами і без, стрибків, нескладних акробатичних вправ;

6) Тривалість вправ на спритність становить від 10 до 120 с, або до появи втоми;

7) Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 10-12 с, при триваліших завданнях – 2-3 с.;

8) Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1-2 хв. Під час активного відпочинку виконуються вправи на розслаблення, розтягування, а також ідеомоторні дії, самомасаж.

6. Контрольні вправи (тести) оцінки розвитку спритності.

У шкільній практиці широко використовуються тести для оцінки спритності:

– *«Човниковий» біг 4х9 м з послідовним переносом двох кубиків* за лінію старту, с;

– *Час витрачений на освоєння нової фізичної вправи* або будь-якої комбінації.

Учню пропонується швидко і точно виконати комбінацію, що складається з різноманітних вправ: ведення м'яча на відрізку 10 м – повзання – 5 м – проходження по колоді – 5 м – метання тенісного м'яча у ціль. Враховується загальний час, що був витрачений на виконання завдання. Чим він коротший, тим вищий рівень координаційних здібностей.

– *Оцінка здатності орієнтуватися в просторі.*

На підлозі креслять 5 ліній довжиною по 6 м, що виходять з однієї точки з кутовим інтервалом 15^0. Учню зав'язують очі і тричі обертають навколо себе. Після чого учень робить 10 кроків, просуваючись уперед. Якщо він просувається по середній лінії – орієнтування відмінне, відхилення від середньої лінії праворуч або ліворуч на 15^0 – орієнтування добре і якщо відхилення на 30^0 – задовільне.

– *Оцінка функції рівноваги* (статична рівновага за методикою Бондаревського).

Учень набуває стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опірної ноги, руки на поясі, голова прямо. Необхідно утримати це положення якомога довше. Визначається час утримання статичної пози, з точністю до 0,1 с. Тест можна проводити із заплющеними і розплющеними очима.

– *Статична рівновага (проба Ромберга).* Учасник набуває положення стоячи, ноги на одній лінії одна перед одною, очі заплющені, руки витягнуті вперед. У такому положенні потрібно зберегти стійкість якомога довше. Оцінка: стійке положення – задовільно; нестійке положення – незадовільно.

– *Статична рівновага за методикою Яроцького.* Із вихідного положення основна стійка, очі заплющені, учень виконує безперервне

обертання голови в одну сторону в темпі – два рухи за секунду. Визначається час із точністю до 0,1 с від початку руху головою до моменту втрати рівноваги. Утримання рівноваги 35 с – відмінно, 29 с – добре, 16 с – задовільно.

– Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві. На вузькій поверхні гімнастичної лави (ширина 10 см) учень виконує 4 повороти (праворуч і ліворуч). Вправу закінчено, коли учень повертається у вихідне положення. Визначається час виконання 4 обертань з точністю 0,1 с.

– Оцінка координованості рухів у конкретних умовах виконання моторного завдання. Три перекиди вперед за методикою В.І. Ляха.

Учень стає на край доріжки з матів у вихідне положення «основна стійка». За командою «Можна!» набуває положення упор присівши і послідовно, без зупинки, виконує три перекиди вперед, намагаючись зробити їх за мінімальний відрізок часу. Після останнього перекиду – набуває вихідного положення.

– Показником спритності є здатність правильно і швидко оцінювати просторове співвідношення і пристосовувати до нього свої рухи.

На майданчику відмічають місце відштовхування – смугу шириною 20 см і довжиною 80-100 см. На відстані 10 м – лінія старту. Учень повинен швидко пробігти від лінії старту так, щоб потрапити на місце відштовхування правою (лівою) ногою. Тест повторюється 3 рази для кожної ноги. Оцінка: 3 потрапляння на місце відштовхування – відмінно, 2 – добре, 1 – задовільно (рис. 10.6.1).



Рис. 10.6.1. Контроль за розвитком координаційних здібностей

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «спритність» і назвіть критерії її оцінки.
2. Дайте характеристику засобам і методам розвитку спритності.
3. Дайте характеристику загальним основам методики удосконалення спритності.
4. Назвіть методичні умови виховання спритності.
5. Назвіть контрольні вправи (тести) оцінки розвитку спритності.

Практичне завдання

1. Складіть комплекси вправ виховання різних компонентів спритності для учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
2. Оцінити власну методику підтримки рівноваги (за допомогою рухових тестів).

ТЕМА 11
ВИТРИВАЛІСТЬ І МЕТОДИКА ЇЇ ВИХОВАННЯ

План

1. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Втома і витривалість. Види витривалості.
2. Методи розвитку загальної і спеціальної витривалості.
3. Завдання розвитку витривалості. Особливості виховання витривалості в дітей шкільного віку.
4. Контрольні вправи для визначення рівня розвитку витривалості.

1. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Втома і витривалість. Види вітривалості.

Витривалість – здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності всупереч втомі, що настає.

Витривалість можна також визначити, як здатність протистояти втомі в процесі м’язової діяльності. Сама ж втома розглядається як тимчасове зниження працездатності. Втома є природним спонукачем процесів відновлення працездатності. Тут діє закон зворотного зв’язку – чим більше втома (до певних меж), тим сильніша стимуляція процесів відновлення і тим вище рівень працездатності.

Втома розвивається поступово і має три фази:

1) *Фаза початкової втоми* – характеризується тим, що з’являються видимі ознаки втоми (напруження мімічної мускулатури, незначна зміна координації рухів, поява поту тощо);

2) *Фаза компенсованої втоми* – характеризується прогресивно наростаючою втомою, але підтримкою заданої інтенсивності роботи за рахунок більших ніж спочатку вольових зусиль і частковою зміною структури рухової дії. Наприклад, зменшення довжини і збільшення темпу кроків під час бігу;

3) *Фаза декомпенсованої втоми* – характеризується високим ступенем втоми, яка призводить до зниження інтенсивності роботи, а потім і до повного її припинення. У більш витривалих людей і друга і третя фази втоми настають пізніше. Співвідношення цих фаз у різних людей неоднакове і залежить від типу нервової системи: у людей із сильною нервовою системою довша друга фаза; у людей із слабою нервовою системою – перша фаза.

Залежно від специфіки видів діяльності розділяють чотири основні типи втоми:

1. *Розумова,* наприклад, у грі в шахи, при вирішенні математичних завдань;

2. *Сенсорна* – настає в результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад, втома зорового аналізатора в спортсменів-стрільців;

3. *Емоційна* – нервове напруження перед стартом, після виступу на змаганнях, при рухах, пов'язаних із ризиком, страхом тощо;

4. *Фізична* – викликана м'язовою діяльністю.

Звичайно, в кожному конкретному випадку проявляються всі названі типи втоми, бо ж організм людини є цілісним утворенням, та все ж провідна роль буде належати певному одному із типів. При виконанні фізичних навантажень провідна роль буде належати фізичній втомі.

Залежно від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми:

– *локальна (місцева) втома* – активно функціонує менш 1/3 загальної кількості м'язових груп, наприклад, багаторазове повторення рухів руками. Локальна втома не викликає значної активізації серцево-судинної і дихальної систем. Причини втоми настають у тих ланках нервово-м'язового апарату, які безпосередньо забезпечують виконання рухів;

– *регіональна втома* – активно функціонує від 1/3 до 2/3 м'язових груп, наприклад, багаторазове згинання і розгинання тулуба з положення сидячи;

– *глобальна (тотальна) втома* – в роботі активно бере участь більше 2/3 загальної кількості м'язів, наприклад: веслування, плавання, біг на довгі і середні дистанції, велосипедний спорт тощо. Витрати енергії при глобальній роботі значні, це висуває значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем, в силу чого і характер втоми залежить від інтенсивності і часу виконання м'язової роботи.

Між переліченими видами втоми прямої залежності не існує. Тобто один і той самий учень може мати високу стійкість організму до локальної і недостатню до глобальної втоми (рис. 11.1.1).

У фізкультурно-спортивній практиці витривалість, як фізичну якість, поділяють на загальну і спеціальну (або специфічну).

Загальна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при функціонуванні 2/3 м'язових груп. Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості людини.

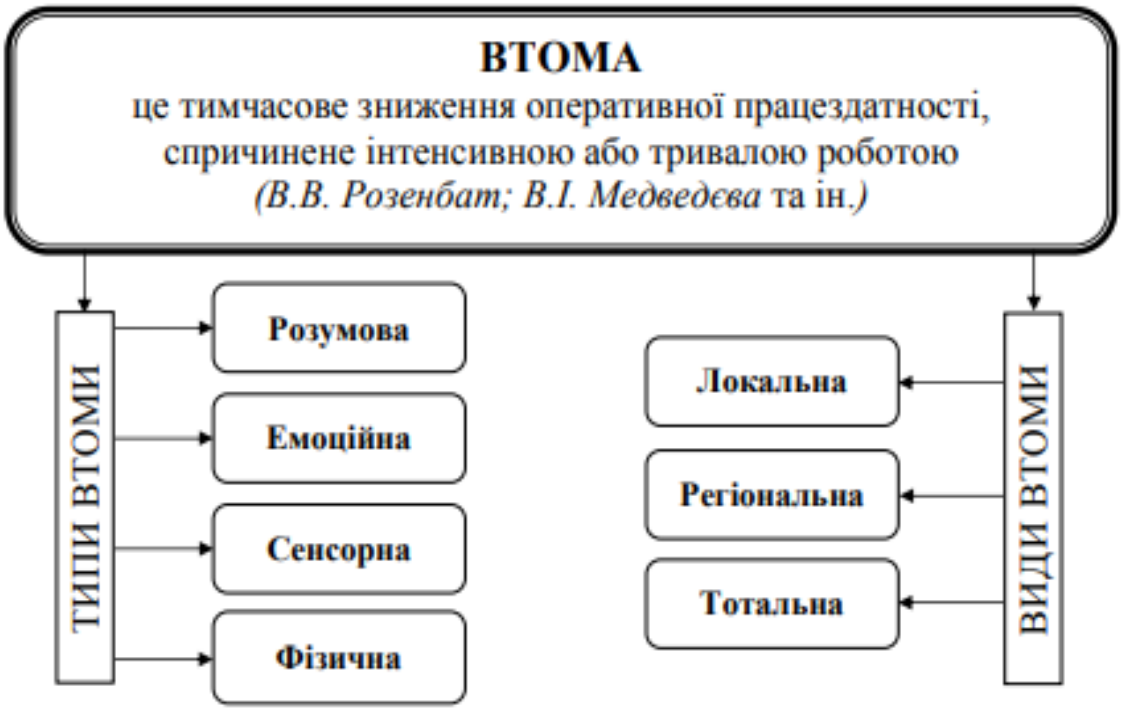

Рис. 11.1.1. Втома, її типи і види

Для розвитку загальної витривалості використовують різні рухливі ігри, спортивні ігри, а також вправи, які виконуються багаторазово – стрибки зі скакалкою, тривалі стрибки на одній або двох ногах тощо. Фізичне навантаження, яке використовують для розвитку загальної витривалості, повинно підвищувати ЧСС не менш, як до 130-140 уд/хв. Менше значення ЧСС не викликає в організмі ефективних пристосувальних реакцій, не сприяє підвищенню ударного об'єму серця і поглинання кисню.

Покращення рівня розвитку загальної витривалості слугує передумовою ефективного розвитку різних видів спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності.

Існує стільки видів спеціальної витривалості, скільки є видів спортивної спеціалізації:

– *швидкісна витривалість* – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з білягранічною та граничною інтенсивністю. Перенос швидкісної витривалості проявляється переважно у вправах, що подібні за структурою роботи нервово-м'язового апарату. Для розвитку швидкісної витривалості доцільно застосувати циклічні вправи, спортивні ігри;

– *силова витривалість* – здатність людини якомога продуктивніше для конкретних умов спортивної діяльності долати помірний зовнішній опір. Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в ускладнених умовах (біг вгору) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями;

– *координаційна – рухова витривалість* – це витривалість, яка проявляється в руховій діяльності з підвищеними вимогами до

координаційних здібностей, наприклад, координаційна витривалість гімнаста, гравця в спортивних іграх тощо (рис. 11.1.2).

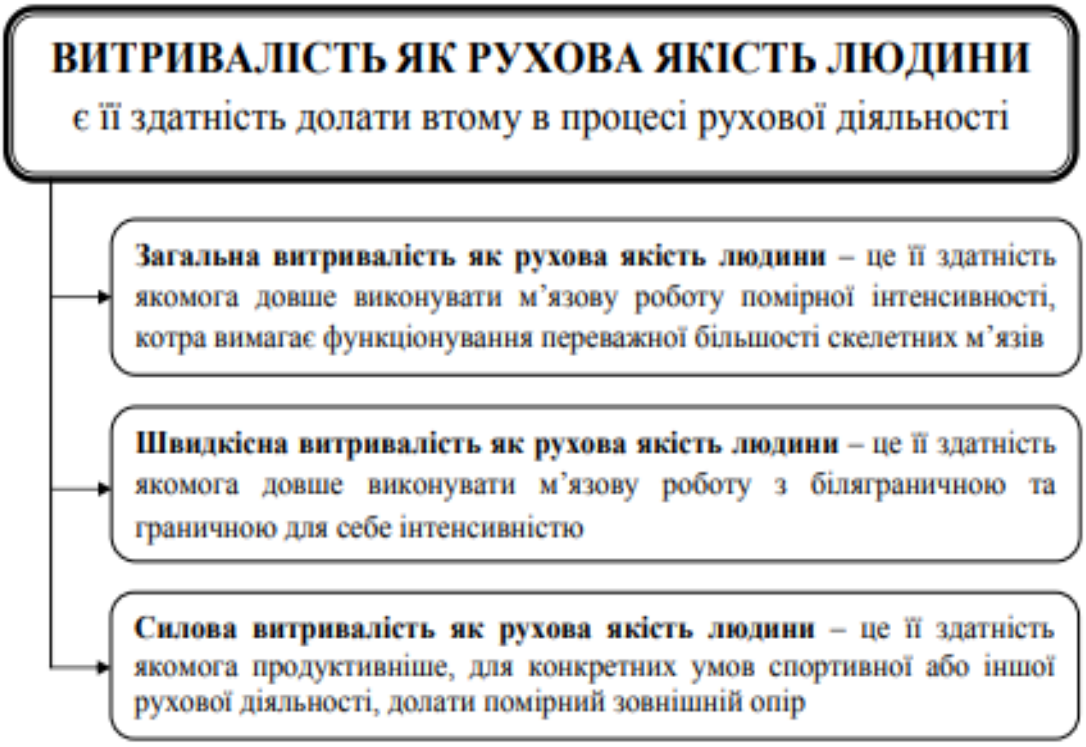

Рис. 11.1.2. Витривалість та її види

2. Методи розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Основними методами розвитку загальної (аеробної) витривалості є:

1) Рівномірний (безперервний) метод.

Цей метод розвитку витривалості доступний для всіх і рекомендується широко використовувати на ранніх етапах розвитку витривалості.

Метод безперервної вправи помірної інтенсивності є основним для покращення умовно-рефлекторної регуляції рухових і вегетативних функцій і забезпечує розвиток загальної витривалості. Тривалість навантаження повинна бути від 10 до 30 хв, а ЧСС при даній інтенсивності знаходиться в межах 150-170 уд/хв. За цей час в організмі розгортаються процеси аеробного забезпечення м'язової діяльності. Такий режим виконання вправ забезпечує високі величини ударного об'єму серця і рівень споживання кисню (табл. 11.2.1).

2) Метод повторної інтервальної роботи.

При інтервальній роботі з метою вдосконалення аеробної витривалості, тривалість навантаження необхідно планувати в межах 1-3 хвилини, інтенсивність повинна сприяти підвищенню ЧСС до 170-180 уд/хв до кінця вправи, тривалість відпочинку складає 45-90 с, ЧСС зменшується до 120-130 уд/хв.

Метод повторної інтервальної вправи на початковому етапі тренування на витривалість бажано не використовувати. Інтервальний метод стомливий

для учнів психологічно. Багаторазове повторення одноманітних навантажень викликає охоронне гальмування ЦНС.

Таблиця 11.2.1

Методи розвитку загальної (аеробної) витривалості в дітей шкільного віку (за даними В.І. Ляха)

№	Методи	Навантаження			Відпочинок	Засоби (вправи)
		Кількість повторень	**Не менше 5-10 хв (I-IV кл) 10-15 хв (V-IX кл) 15-25 хв (X-XI кл)**	**Помірна і змінна ЧСС під час роботи від 120- 130 до 160-170 уд/хв**		
1.	Рівномірний (безперервної вправи)	1	Не менше 5-10 хв (I-IV кл) 10-15 хв (V-IX кл) 15-25 хв (X-XI кл)	Помірна і змінна ЧСС під час роботи від 120-130 до 160-170 уд/хв	Без пауз	Ходьба, біг, разові стрибки через коротку скакалку, їзда на велосипеді
2.	Повторної інтервальної вправи	3-4 (при достатній підготовці більше)	1-2 хв (для починаючих) 3-4 хв (для достатньо тренованих)	Субмаксимальна ЧСС від 120-140 на початку до 170-180уд/хв	Активний (біг підтюпцем, ходьба), не повний	Ті ж самі
3.	Колове тренування за методом тривалої безперервної роботи	Кількість кіл (1-3)	Час проходження кола від 5 до 10 хв, тривалість роботи на одній станції 30-60 с	Помірна або велика	Без пауз	Повторний максимум (ПМ) кожної вправи (індивідуально): 1/2-1/3 ПМ (на початку), 2/3-2/4 ПМ (через декілька місяців занять)
4.	Колове тренування за методом інтервальної роботи	Кількість кіл (1-2)	5-12 хв, тривалість роботи на одній станції 30-45 с	Субмаксимальна, перемінна	Відпочинок між станціями 30-60 с; відпочинок між колами 3 хв	Біг, присідання, підтягування у висі, вправи з набивними м’ячами, на гімнастичній стінці
5.	Ігровий	1	Не менше 5-10 хв	Перемінна	Без пауз	Рухливі і спортивні ігри
6.	Змагальний	1 (проводити не більше 4 разів на рік)	Відповідно з вимогами програми	Максимальна	Без пауз	6-ти або 12-ти хвилинний біг, біг на 600-800 м (I-IV кл), 1000-1500 м (V-XI кл), 2000-3000 м (X-XI кл)

Застосування інтервального методу у фізкультурно-оздоровчій практиці недоцільне, а в роботі з дітьми дошкільного, молодшого і людьми похилого віку його застосування і взагалі неприпустиме.

3) Метод колового тренування передбачає виконання вправ, що послідовно впливають на всі основні м’язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи. Зазвичай у нього

включається 6-10 вправ (станцій), які ті, хто займаються, проходять від 1 до 3 разів.

4) Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі гри, де є постійні зміни ігрової ситуації. Для цього використовують спеціально підібрані рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор та найрізноманітніші фізичні вправи.

При використанні ігрового методу навантаження регулюють шляхом зміни тривалості ігрових завдань та перерв для відпочинку, зменшенням або збільшенням розмірів ігрового майданчика, кількістю гравців, зміною їх ігрового амплуа.

Сумарна тривалість ігрових завдань складає від 20-30 до 60 хвилин, перемінної інтенсивності при ЧСС від 110-120 до 160-170 уд/хв.

У роботі з дітьми та підлітками необхідно надавати перевагу ігровому методу. Даний метод найбільшою мірою відповідає особливостям діяльності ЦНС дітей, у яких процеси збудження переважають над процесами гальмування. Діти швидко стомлюються від монотонної роботи, вони не здатні до тривалої концентрації уваги на певному об’єкті.

Застосування ігрового методу сприяє комплексному вдосконаленню як загальної, так і спеціальної витривалості (швидкісної та силової).

5) Змагальний метод передбачає використання різних змагань як засобів підвищення рівня витривалості тих, хто займається (рис. 11.2.1).

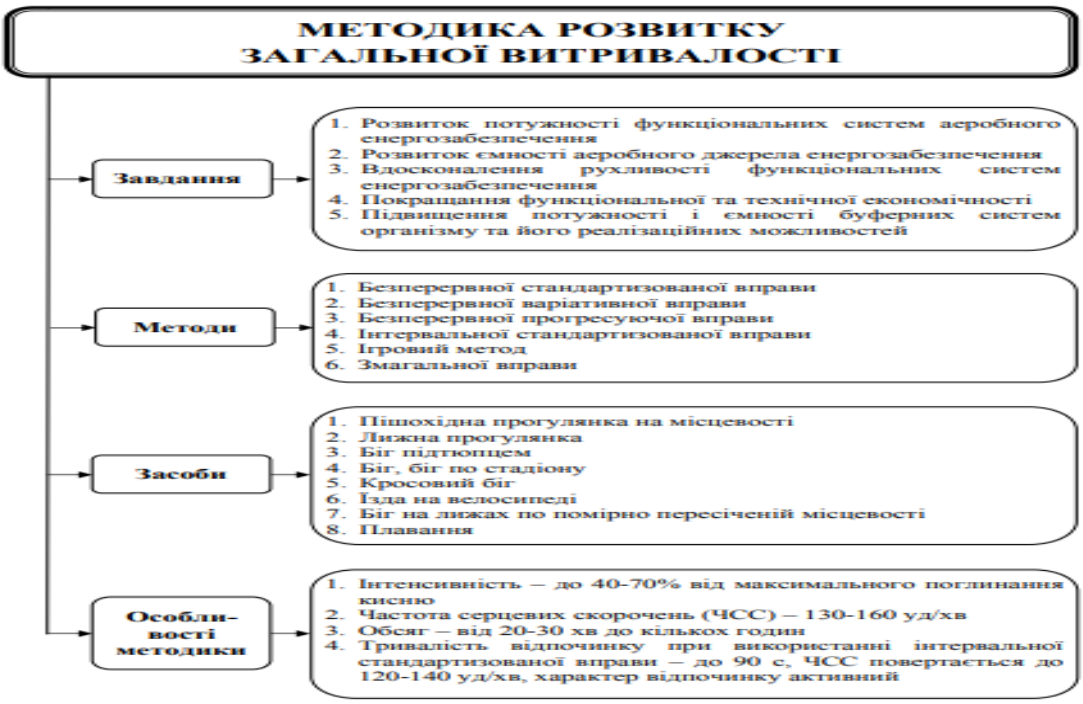

Рис. 11.2.1. Методика розвитку загальної витривалості

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються такі методи:

1. Інтервальний і повторний – для розвитку силової (анаеробно-аеробної) витривалості;

2. Повторний та інтервальний – для розвитку швидкісної (анаеробнокреатинфосфатної й анаеробно-гліколітичної) витривалості;

3. Ігровий – для розвитку координаційної витривалості;

4. Колового тренування – для розвитку силової витривалості.

Повна характеристика методів розвитку спеціальних видів витривалості подана в табл. 11.2.2.

Таблиця 11.2.2

Методи розвитку спеціальної витривалості (за даними В. І. Ляха)

№ п/п	Метод	Вид витривалості	Навантаження			Відпочинок	Засоби (вправи)
			Кількість повторень	Тривалість	Інтенсивність		
1.	Інтерва-льний	Силова (анаеробноаеробна)	Від 10 до 15-30 разів	Від 10 до 30 с	Від середньої до субмакси-мальної	Неповний 20-40 с	Колове тренування: 20-30 с – робота, 20 с – відпочинок
2.	Повторний	Швидкісна (анаеробно-креатинфосфатне енергозабезпечення)	3-5 разів	Від 8 до 45 с	Максимальна	Пасивний	3×100 м, 4×60 м.
3.	Інтерва-льний	Швидкісна (анаеробно-креатинфосфатне енергозабезпечення)	1-2 рази	Від 45с до 2хв.	Субмаксимальна – 85%-95% від максимальної	Неповний 30-60 с	Темповий біг 2×200 м
4.	Інтерва-льний	Швидкісна (анаеробно-креатинфосфатне енергозабезпечення)	1-3 рази	2-10 хв.	Від 60-65% до 70-75% від максимальної	Неповний	Біг 2×3 хв, 1 хв. Активного відпочинку
5.	Ігровий	Координаційна	1-3 рази	2-10 хв.	Від 60-65% до 70-75% від максимальної	Без пауз	Ігрові вправи, ігри, Спеціально підібрані гімнастичні вправи

3. Завдання розвитку витривалості. Особливості виховання витривалості в дітей шкільного віку.

Завданнями розвитку витривалості в дітей шкільного віку є:

1) Підвищення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності, передбачених програмою з фізичного виховання;

2) Розвиток різних видів витривалості – швидкісної, силової та координаційно-рухової.

Досягнення максимально високого рівня розвитку тих видів витривалості, які відіграють особливо важливу роль у видах спорту, що вибрані підлітками або юнаками як свою спортивну спеціалізацію.

По-перше, спочатку необхідно розвивати загальну, швидкісну, силову та координаційну витривалість протягом усього шкільного віку вправами, які рекомендує програма з фізичного виховання. По-друге, необхідно використовувати можливості та особливості дітей молодшого і першої половини середнього шкільного віку з розвитку загальної аеробної

витривалості, а дітей середніх й особливо старших класів залучати до тренування швидкісної, силової і координаційної витривалості.

Для розвитку витривалості можуть використовуватися різноманітні за формою фізичні вправи (циклічні, ациклічні, гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші) при умові правильної методичної організації.

У молодшому шкільному віці доцільно розвивати витривалість, перш за все, до роботи помірної і змінної інтенсивності, адже вона не висуває великих вимог до анаеробних можливостей організму.

Засобами розвитку витривалості слугують рухливі ігри. Однак, ігри не дозволяють точно дозувати навантаження, тому на уроках із фізичної культури з цією метою можна використовувати вправи зі скакалкою. Тривалість одноразового виконання вправ зі скакалкою не більше 1-1,5 хв. Інтенсивність роботи 75-80% від максимальної. Інтервали відпочинку між повтореннями 45-90 с.

Ефективними засобами розвитку витривалості учнів 10-12 років є рівномірний біг зі швидкістю 2,6 м/с для хлопчиків і 2,5 м/с – для дівчат. Допустима тривалість навантаження 13-14 хв або 2-3 км. Необхідно пам’ятати, що відновлювальний період після такого навантаження становить 3-5 хв, тому на уроці для розвитку витривалості треба відводити до 16-20 хв. (рис. 11.3.1).

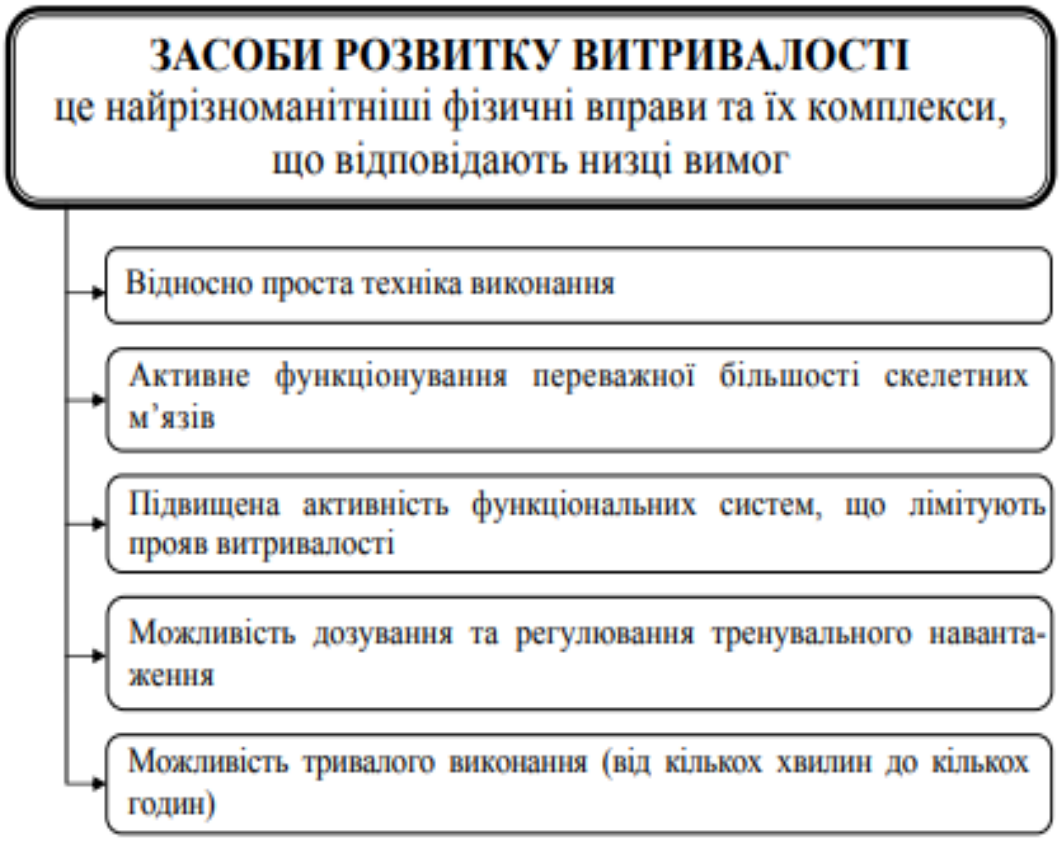

Рис. 11.3.1. Засоби розвитку витривалості

Якщо використовувати інтервальний метод розвитку витривалості, то навантаження необхідно давати, наприклад, так – 1 хв. бігу – 30 с відпочинок

або 1 хв. бігу – 1 хв. відпочинку, тобто, співвідношення 1:0,5 або 1:1, тоді можна планувати 10-11 повторень даного навантаження. Перед початком наступного повторення ЧСС не повинно перевищувати 120-140 уд/хв.

Розвиток витривалості в бігу у підлітків (12-13 років) доцільно починати з кросового бігу і рівномірного пробігання зі швидкістю 2-3 м/с 200-400 м відрізків повторно в чергуванні з прискореною ходьбою (30-50 м). Після чого додатково дають перемінний біг (200-400 м) зі швидкістю 2-3,5 м/с і 30-50 м прискореного бігу зі швидкістю 4-4,5 м/с.

Якщо немає можливості виконувати вправи на витривалість на майданчику, то застосовують повторний біг на відрізках у спортивному залі.

Виконують повторний біг серіями. Після серії (2-3 повторення бігу по 10-15 м) ЧСС не повинна бути нижче, як 100-110 уд/хв в учнів молодшого шкільного віку і 115-120 уд/хв в учнів середнього і старшого шкільного віку.

Враховуючи, що в дівчат 14 років спостерігається спад витривалості, для них треба давати значно менші навантаження на витривалість, порівняно з хлопчиками, підлітками і юнаками.

Найпростіший спосіб підготовки підлітків до здачі навчального нормативу з загальної витривалості – це збільшення довжини дистанції. Після досягнення учнями можливості пробігати всю дистанцію поступово треба підвищувати швидкість бігу і доводити її до нормативної, яка забезпечує виконання нормативу за час для даної дистанції.

Швидкісна витривалість (підлітки, старший шкільний вік). При здачі навчального нормативу з бігу на 60 і 100 м (рис. 11.3.2).

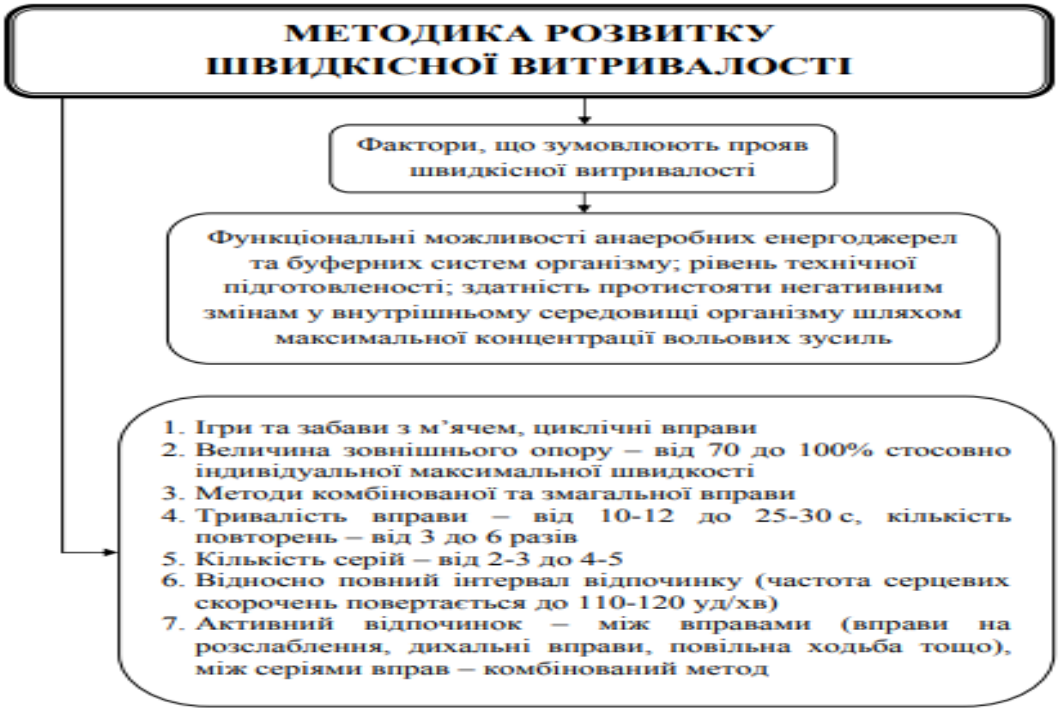

Рис. 11.3.2. Методика розвитку швидкісної витривалості

Дається повторне пробігання усієї дистанції з максимальною швидкістю, відпочинок повинен бути достатнім для відновлення. Або учні

повторно пробігають короткі відрізки, довжина яких така, щоб учні змогли утримувати швидкість, яка відповідає встановленому часу.

Силова витривалість проявляється при здачі учнями навчального нормативу з підтягування на високій перекладині. Повторне виконання, відпочинок достатній для відновлення. Вправа виконується «до відмови» в кожному підході, або виконання силової вправи серіями, де кожна серія прирівнюється до навчального нормативу (рис. 11.3.3).

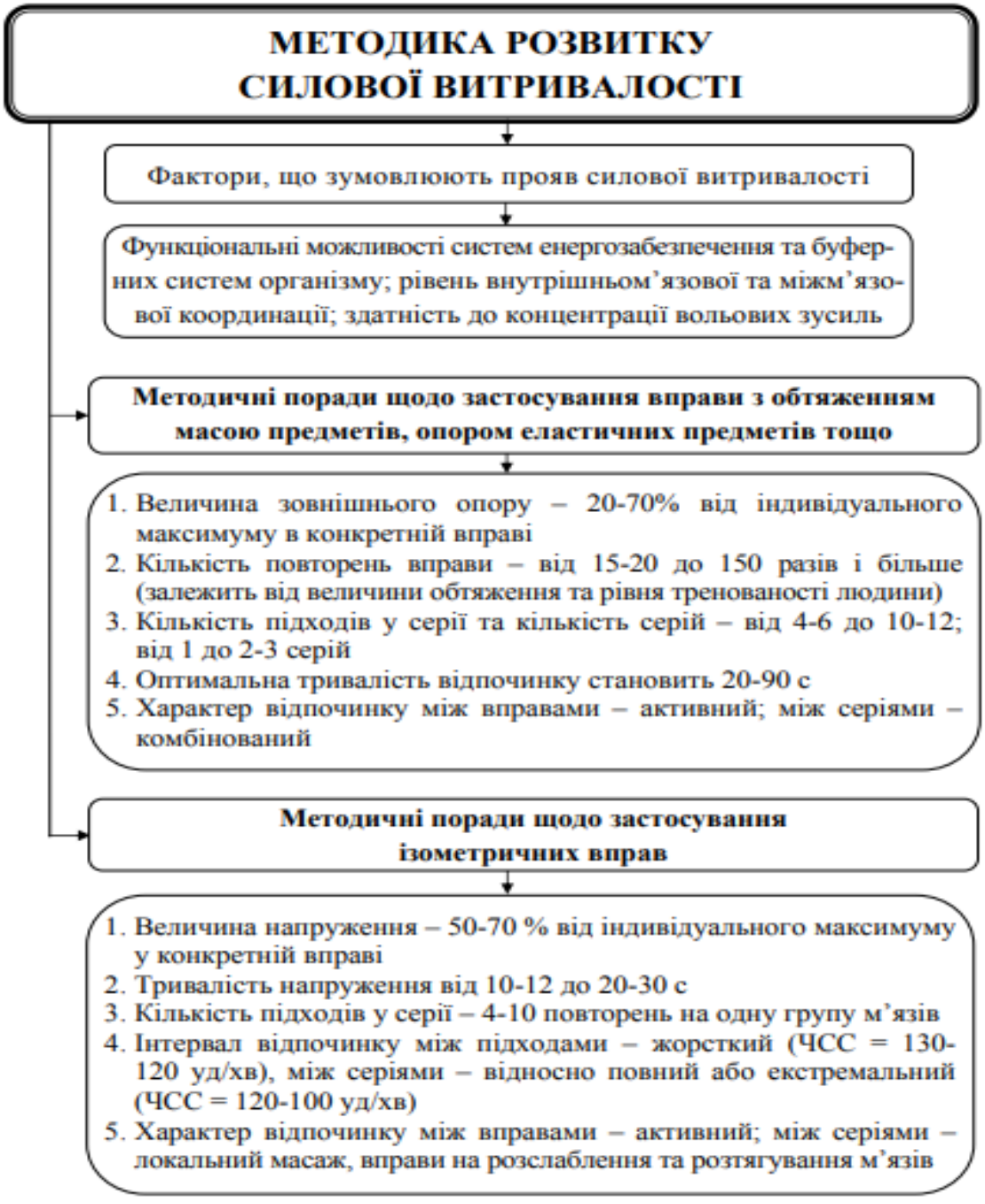

Рис. 11.3.3. Методика розвитку силової витривалості

Сприятливими періодами розвитку витривалості в субмаксимальній зоні напруженості вважається вік 10-11 років і 14-15 років – у хлопчиків і 9-10 років, 13-14 років – у дівчат.

Найсприятливішими віковими періодами для розвитку витривалості у зоні великої напруженості є вік у хлопчиків від 8 до 11 років і від 15 до 17 років, у дівчат від 9 до 12 років і від 13 до 14 років.

Витривалість у помірній зоні ефективно розвивається в хлопчиків віком 8-11 років і 14-16 років. У дівчат вікові періоди інтенсивного розвитку витривалості в помірній зоні простежуються менш чітко, однак можна вважати вік 8-9 і 14-15 років найперспективнішим для педагогічного впливу.

4. Контрольні вправи для визначення рівня розвитку витривалості.

Для визначення загальної (аеробної) витривалості в дітей шкільного віку пропонують наступні контрольні вправи (тести):

1) 12-хвилинна ходьба з бігом (тест К. Купера). Результат: довжина дистанції, подолана за 12 хв.;

2) Ходьба і біг. Учням пропонують подолати дистанцію ходьбою, бігом або поєднати біг із ходьбою. Залежно від віку, статі та індивідуальних здібностей дітей і підлітків пропонують наступні дистанції:

– 600, 800, 1000 м – дітям 7-10 років;

– 2000 м – хлопцям, дівчатам 11-14 років;

– 3000 м – юнакам, дівчатам 15-18 років.

Результат: час подолання дистанції ходьбою і бігом у хвилинах та секундах;

3) Біг протягом 5, 7, 9, 12 хв. Чим молодші діти, тим коротший за часом біг вони виконують. Учні повинні за встановлений час подолати якомога більшу дистанцію.

Результат: визначення довжини дистанції, котру пробіг учасник за встановлений час.

За результатами 12-хвилинного бігу, опосередковано можна визначати максимальне споживання кисню;

4) Пробігання певної дистанції (1000, 2000 м і т.д.) за найменший час;

5) Тривалість бігу зі швидкістю 50-90% від максимальної.

Спочатку в учня визначають результат у бігу на 100 м. Виходячи з цього, задають інтенсивність 50, 60, 70, 80 або 90% від максимальної.

Результат: довжина дистанції, котру пробігає учень із заданою інтенсивністю, визначена в метрах (рис. 11.4.1).

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення понять: «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість», «координаційна витривалість».

2. Охарактеризуйте види фізичної втоми?

3. Перерахуйте методи розвитку загальної і спеціальної витривалості.

4. Завдання розвитку витривалості в дітей шкільного віку.

5. Особливості виховання витривалості в дітей шкільного віку.

6. Назвіть основні тести, що використовуються для контролю й оцінки витривалості.

Практичне завдання

1. Доберіть засоби для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості.

2. Складіть програму вдосконалення загальної витривалості в учнів старшого шкільного віку; для вдосконалення спеціальної витривалості для виду спорту, яким займаєтесь ви особисто.

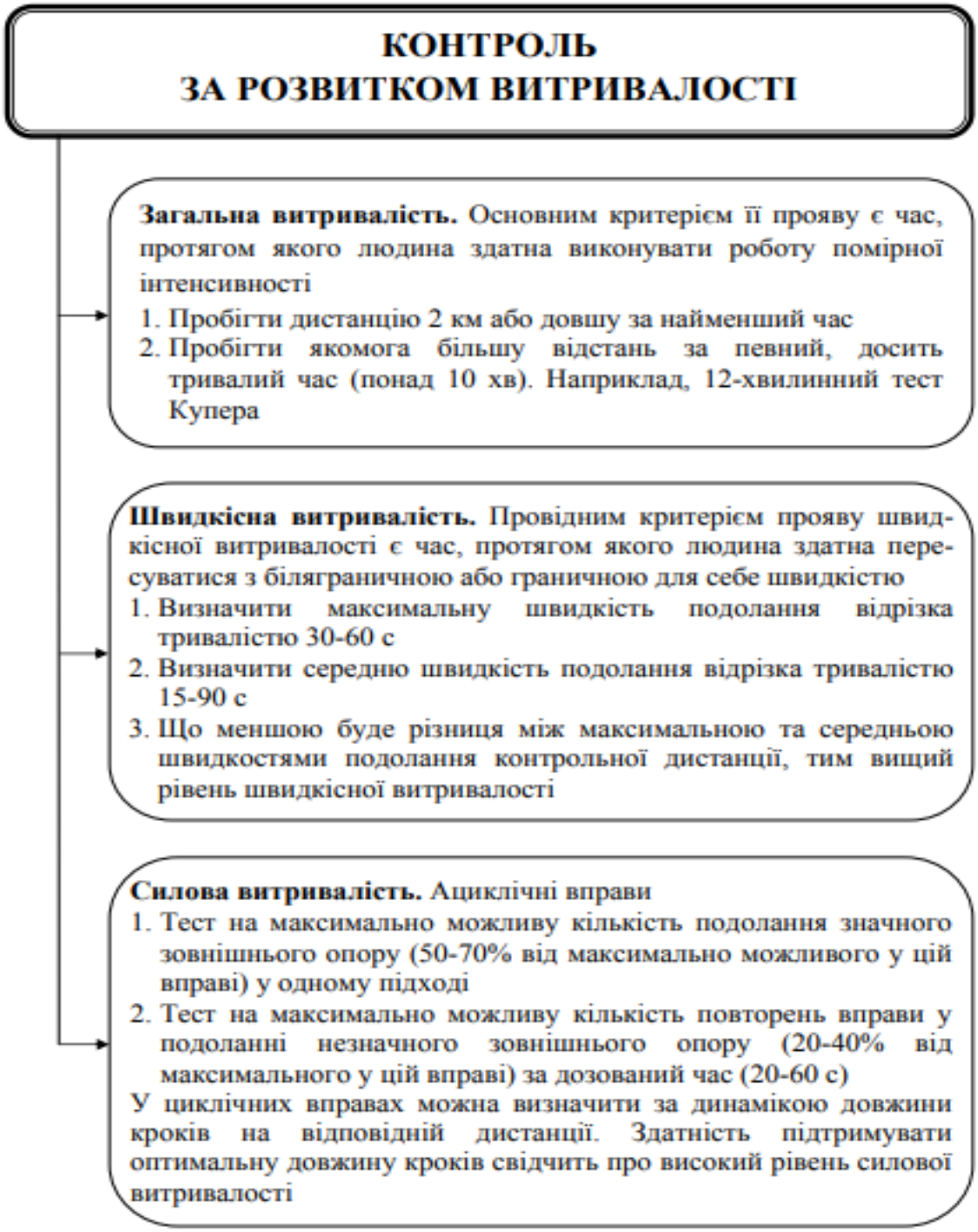

Рис. 11.4.1. Контроль за розвитком витривалості

ТЕМА 12
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

1. Загальна характеристика форм оганізації занять.
2. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні.
3. Класифікація занять урочного типу.
4. Типова структура уроку.
5. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

1. Загальна характеристика форм оганізації занять.

Цілісний процес фізичного виховання будь-якого контингенту населення практично здійснюється шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме, відносно завершене заняття фізичними вправами є самостійною ланкою цілісного процесу і тому тісно пов’язане з попередньою і наступною ланкою. В цілому заняття різноманітні, але всі вони будуються на основі деяких загальних закономірностей.

Питання організації занять у педагогічному процесі фізичного виховання займають важливе місце в теорії фізичного виховання і їх успішне вирішення багато в чому залежить від того, як буде організовано навчальний процес. Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, у різних умовах і з різною спрямованістю. Вони відрізняються великим різноманіттям. Знання основ організації занять необхідне учителям фізичної культури, тренерам з видів спорту, інструкторам, які проводять заняття у фізкультурно-оздоровчих групах та ін.

Кожне заняття має свій зміст і форму.

Специфічним **змістом** занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, шо виявляється у виконанні фізичних вправ.

Формою занять є порівняно стійкі об’єднання елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємовідносини тих, хто займається, в процесі виконання вправ та ін.

Дуже важливо в педагогічному відношенні ясно уявити діалектичний фактор взаємозв’язку змісту і форми.

Зміст визначається завданнями, шо відображають предмет і спрямованість занять, а також характер діяльності викладача і тих, хто займається. Обов’язкова умова якісного проведення занять – це відповідність форми змісту занять. Наприклад, якшо заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно обрати конкретні вправи (зміст конкретного завдання); вияснити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку); способи організації занять, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами. Тому витривалість не можна розвивати в такій формі як райкова гігієнічна гімнастика або фізкультхвилинка. Необхідно, шоб заняття було досить тривалим,

інтенсивність навантаження помірна, робота перервна або тривала, але з короткими інтервалами відпочинку; такою формою може бути урок або навчально-тренувальне заняття.

Для вирішення завдань, які стоять перед фізичним вихованням (оздоровчих, освітніх і виховних), застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами (прогулянка, ранкова гімнастика, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинка та ін.). По мірі накопичення досвіду роботи в галузі фізичного виховання створювалися і вдосконалювалися нові форми організації занять. Усі вони мають загальні закономірності, які слід враховувати.

Ці загальні закономірності або правила дозволяють педагогу і самому учню в кожному конкретному випадку раціонально, з найбільшою ефективністю вирішувати поставлені рухові завдання.

Уміле поєднання різноманітних форм занять дозволяє педагогу більш повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання й ефективно сприяти впровадженню фізичної культури і спорту у повсякденний побут.

Сполучення та об'єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращання і підтримування її здоров'я і працездатності становить систему занять фізичною культурою.

Під **системою** занять у фізичному вихованні розуміють всю їх численність, об'єднану таким взаємозв'язком між собою, який дозволяє досягти поставленої мети.

Одиницею системи занять у фізичному вихованні є тижневий режим занять. Так, у ЗЗСО система фізичного виховання об'єднує 2 – 3 обов'язкові заняття на тиждень, а також інші форми занять – секційні з видів спорту, заняття в групах здоров'я 2 – 3 рази на тиждень та ін.

Система занять фізичною культурою і спортом може якісно функціонувати тільки тоді, коли вона органічно пов'язана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, регіоні, закладі освіти і заснована на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, гомеостазу, адаптації до умов фізичних навантажень та ін.

Ефективність системи фізичного виховання багато в чому залежить від послідовності умов і змісту попередньої роботи з наступною (система фізичного виховання в ЗЗСО і ЗВО) (рис. 12.1.1).

2. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні.

У загальній системі фізичного виховання форми організації занять нерівнозначні та неоднакові. До основних належать відносно крупні форми занять, які дозволяють створювати необхідні умови для ефективного навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та підтримання тренованості.

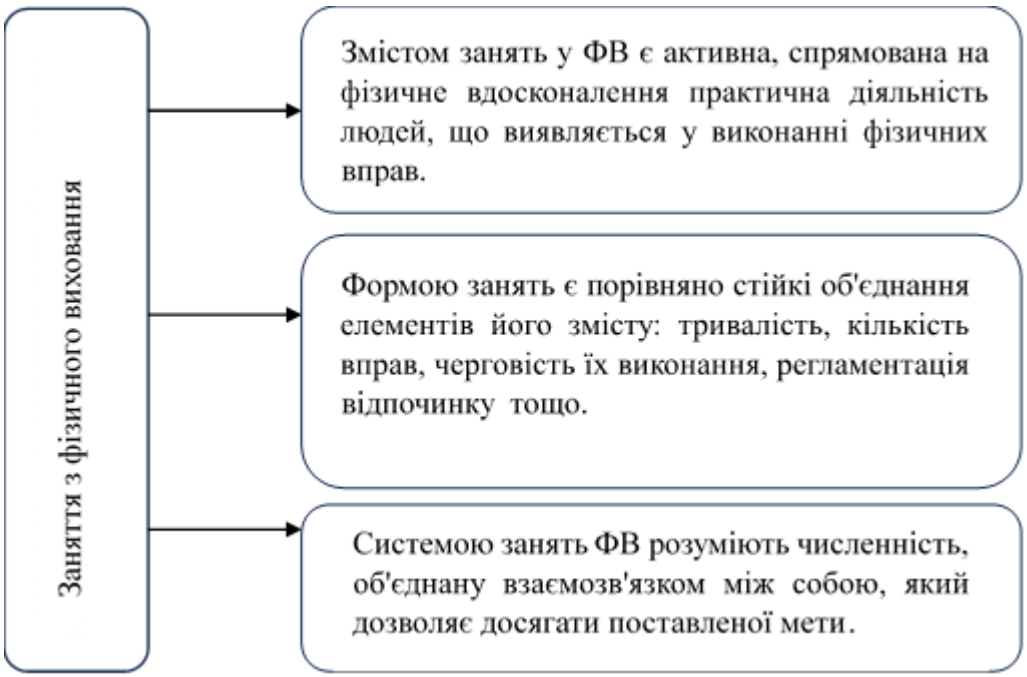

Рис. 12.1.1. Заняття з фізичного виховання

Такими є, перш за все, *урочні форми*. Разом із позаурочними вони розширюють можливість раціональної організації системи занять для досягнення поставлених цілей або вирішення окремих завдань фізичного виховання.

З педагогічної точки зору найбільш доцільною й основною формою організації систематичних занять у фізичному вихованні визнано урочну, що виправдало себе у тривалій практиці. Традиційною й основною формою організації занять є урок як форма навчання, шо склалася історично і вдосконалювалася досить тривалий час. В уроці створюються найкращі умови для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання. Урок є найбільш економічною й ефективною формою організації систематичних занять як у фізичному вихованні, так і у спортивному тренуванні та прикладній фізичній підготовці.

У рамках загального обов’язкового курсу фізичного виховання урочні форми занять найбільш уніфіковані, що обумовлено принципово єдиною для всіх програмою, однорідністю контингенту учнів у групах і підгрупах, стабільністю розкладу, лімітом часу занять, постійною кількістю занять у тижневому циклі, семестрі, році та ін.

В умовах фізкультурного руху на добровільних засадах заняття урочного типу більш варіативні. Вони видозмінюються залежно від змісту і спрямованості (спортивні вдосконалення, пролонгована фізична підготовка, фізкультурно-кондиційне тренування або заняття для реалізації окремих завдань), а також залежно від деяких перемінних обставин (зміни в режимі життя учнів, конкретні можливості виділення часу для занять, умови для оснащення та ін.). Цим пояснюється своєрідність форм урочних занять.

Ознаками уроку є:

– провідна роль педагога-фахівця, який відповідає за його організацію і проведення;

– стабільний розклад занять (забезпечує їхню систематичність і правильне чергування роботи і відпочинку);

– постійний склад учнів, бажано однорідний за віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, спеціалізації;

– відповідність навчального матеріалу програмі та особливостям контингенту учнів;

– широкі можливості застосування різних методів навчання і тренування, виховання й організації, контролю й управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану учнів.

3. Класифікація занять урочного типу.

Конкретні уроки фізичного виховання проводяться з різними контингентами населення за різними програмами. При цьому доводиться мати справу з великими відмінностями у рівні підготовленості і психофізичному стані тих, хто займається, з неоднорідністю їхніх інтересів і можливостей, з різноманітними зовнішніми умовами. Тому у практиці фізичного виховання закономірно складаються різноманітні за змістом, структурою і типовими методичними особливостями типи, види і різновиди урочних занять.

Уроки фізичного виховання можна класифікувати за цільовою спрямованістю та характером завдань, які вирішуються.

За спрямованістю уроки підрозділяють на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття з видів спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки.

Уроки загальної фізичної підготовки спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку. Вони проводяться з усіма віковими групами (дитячий садок, ЗЗСО, ЗВО, групи здоров'я та ін.). Для цих уроків характерні різноманітність навчального матеріалу і помірні фізичні навантаження. Вони також мають місце у навчально-тренувальному процесі спортсменів, але носять специфічний характер з переважанням вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Тренувальні заняття застосовуються в роботі з тими, хто займається обраним видом спорту. В кожному окремому випадку вони потребують специфічної методики, підвищеної уваги до дозування навантаження.

Уроки професійно-прикладної спрямованості проводяться з підлітками, юнаками, дорослими. Характерною особливістю є навчання рухових дій, які мають схожість із професійною діяльністю, і забезпечення необхідної фізичної і вольової підготовки.

Уроки з лікувальною метою проводяться для відновлення здоров'я та функціональної повноцінності організму. Вони у свою чергу поділяються на уроки лікувальної фізичної культури (ЛФК), профілактичні, реабілітаційні,

компенсаторні (або рекреаційні) і проводяться за спеціально розробленими методиками.

Методичні уроки мають місце в системі підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів. Вони проводяться для навчання методиці, розробки і проведення уроків фізичного виховання, формування методичних умінь майбутніх педагогів, а також підвищення кваліфікації фахівців. Ці уроки спрямовані не на фізичне виховання тих, хто навчається, а на їх професійну освіту. Їх проводять у фізкультурних закладах освіти на факультетах підвищення кваліфікації, курсах, семінарах учителів, викладачів, тренерів, інструкторів зі спорту. Методичні уроки проводяться як із тими, хто навчається методиці, так і у вигляді демонстрації занять з учнями ЗЗСО. ЗВО (показові або відкриті уроки, майстер-класи). У першому випадку заняття носять модельний характер, оскільки ті, хто навчається, фактично не можуть і не повинні перевтілюватися у будь-який реальний колектив учнів. У другому випадку, коли заняття проводяться з реальним колективом із властивими йому конкретними ознаками, методичні уроки є більш ефективними.

Модельні методичні уроки, як правило, супроводжуються ввідними, поточними і завершальними поясненнями та вказівками. Уроки на конкретному колективі учнів завершуються докладним методичним аналізом, до того ж бажано, шоб у ньому брали участь і спостерігачі демонстрації. В останньому випадку особливо важливий мотивований узагальнений висновок педагога або методиста, який провів урок.

Уроки за характером завдань, які вирішуються, підрозділяються на:

– ввідні (ними, як правило, починається рік або тренувальний цикл);

– вивчення нового та повторення пройденого матеріалу (найбільш розповсюджені в системі навчання і спортивного тренування);

– спрямовані на розвиток фізичних якостей;

– контрольні – проводяться для періодичного підведення підсумків. Вони можуть носити характер індивідуальної перевірки, «прикидок», курсівок, змагань.

Для фізичного виховання в цілому характерна перевага змішаних (комбінованих) уроків, тобто сумісництво в одному занятті вивчення нового матеріалу. вдосконалення і перевірка засвоєного раніше, розвиток рухових якостей (рис. 12.3.1).

4. Типова структура уроку.

Перед кожною системою фізичного виховання ставляться певні завдання, шо знаходять своє відображення у підборі засобів і побудові уроків.

Структура уроку являє собою єдиний педагогічний процес.

Зупинимося на характеристиці окремих частин уроку.

Підготовча частина. Завданнями цієї частини уроку є:

– організація учнів і забезпечення їхньої загальної функціональної готовності дня вирішення завдань основної частини уроку.

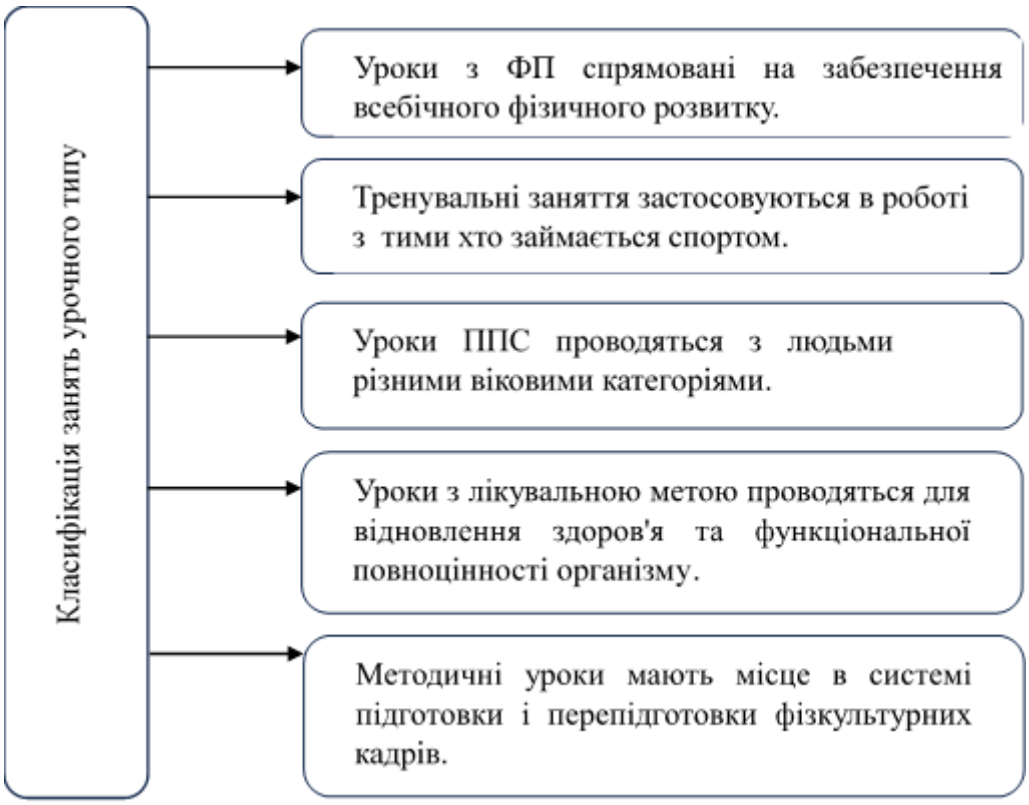

Рис. 12.3.1. Класифікація занять урочного типу

Засобами вирішення цих завдань є стройові і порядкові вправи, комплекс загальнорозвиваючих вправ (з предметами, без предметів, з обтяженнями, в парах, на місці або в русі), елементи ритміки, танцю, рухливі ігри помірної інтенсивності.

В основній частині вирішуються наступні завдання:

– спеціальна функціональна підготовка;

– повідомлення учням та засвоєння ними знань у галузі фізичної культури;

– формування рухових умінь і навичок;

– формування вміння застосовувати рухові навички в новій обстановці, шо змінюється;

– розвиток фізичних якостей.

На одному уроці можуть бути об’єднані 2 – 3 завдання.

Засобами вирішення цих завдань є спеціальні, спеціально-підготовчі і підвідні фізичні вправи, а також спрямовані на переважний розвиток фізичних якостей.

У заключній частим вирішуються наступні завдання:

– організоване завершення уроку, зниження психічного і фізичного напруження окремих органів і систем організму, приведення їх до оптимального рівня для наступної діяльності (рис. 12.4.1).

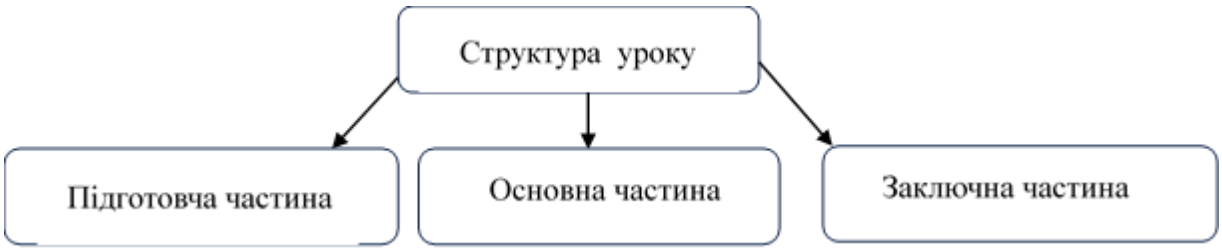

Рис. 12.4.1. Типова структура уроку

Засоби вирішення даних завдань – дихальні вправи, вправи на увагу і розслаблення, підведення підсумків уроку, домашнє завдання.

Урок будується з урахуванням багатьох об'єктивних факторів: вплив фізичних вправ на організм; закономірності процесу фізичного розвитку людини; логіка розгортання навчально-пізнавальної діяльності; залежність між технікою виконання рухів і характером прояву рухових якостей, а також часу, місця, умов занять та поведінки тих, хто займається.

Зміст конкретних уроків різноманітний, змінний та обумовлений вимогою програми, особливостями і підготовленістю учнів, етапом навчально-виховного процесу та ін. Існують певні способи розподілу матеріалу в уроці.

Вправи на початку уроку за своїм координаційним механізмом і характером фізичних навантажень повинні відповідати особливостям наступної основної діяльності. Підбираючи вправи для підготовчої частини та її проведення, вчитель повинен враховувати стан учнів, характер попередньої діяльності, умови проведення занять та ін.

Підготовча частина заняття включає загальне шикування групи, рапорт (або перекличка), взаємне вітання. Ці дії залежать від особливостей контингенту учнів. Підготовча частина сприяє настроюванню на майбутні дії, встановленню відповідних стосунків між педагогом і учнями. Найбільш значний час підготовчої частини заняття приділяється функціональній підготовці організму учнів, яка повинна являти собою комплекс досить суворо регламентованих за спрямованістю і величиною навантаження вправ, шо послідовно готують системи організму до виконання основних завдань (розминка).

У комплексі розминки застосовуються вправи, шо вибірково діють на системи організму, які відрізняються за інтенсивністю та іншими параметрами від основних вправ (тих, до яких підводяться учні), але вони повинні бути близькими за цільовими установками, координацією, характером зусиль, які виявляються, тобто необхідно раціонально сполучати елементи загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Як засоби загальної фізичної підготовки застосовуються фізичні вправи, добре вивчені раніше, порівняно легко дозуються з предметами та без предметів, циклічні та деякі комбіновані (ходьба і біг з маховими, обертальними, стрибковими та іншими рухами), навантаження під час виконання яких можна чітко регламентувати.

Комплекс розминки може бути відносно постійним у низці уроків, але не слід надто стандартизувати його.

Часто як комплекс загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) застосовуються окремі елементи майбутніх основних дій. Проте крім вправ дія загальної функціональної підготовки у підготовчій частині уроку часто присутні вправи, що забезпечують специфічно спрямоване впрацьовування систем організму до особливостей майбутніх основних дій (наприклад, підвідні вправи до початку основної частини уроку).

Тривалість підготовчої частини заняття – величина нестандартна, вона залежить від особливостей контингенту тих, хто займається, характеру майбутньої діяльності в основній частині, конкретних умов.

Практично в уроці фізичного виховання підготовчій частині занять відводять від 7 –10 до 15 хв.

Найбільш розповсюджений метод організації учнів у підготовчій частині – фронтальний, іноді – диференційовано-груповий.

Одним із найважливіших питань організації занять в основній частині є визначення послідовності вирішення завдань на уроці. Перш за все враховують активність, увагу і свіжість сприйняття, що необхідні для ефективного засвоєння вправ, разом з цим необхідно враховувати, які рухові якості будуть розвиватися під час рухової дії, що вивчається.

На початку уроку, як правило, вирішують завдання, шо потребують найбільшого зосередження уваги, поки вона ще свіжа, а сприйняття не зменшилося.

Сюди входить навчання:

а) нових рухових дій;

б) уміння застосовувати засвоєні дії в нових поєднаннях, у змінюваних умовах;

в) рухові дії, в яких припускаються неточності або помилкові дії.

Далі в уроці вирішуються завдання, шо вимагають меншої уваги (повторення або закріплення). Завершують урок повторенням добре відомих рухових дій, що застосовуються для розвитку фізичних якостей.

Якшо в уроці вирццуються завдання тільки розвитку рухових якостей, то спочатку пропонуються вправи, спрямовані на розвиток спритності і швидкості, потім – на розвиток сили і гнучкості, останніми – на розвиток витривалості.

В основній частині уроку мають місце підготовчі, основні та інші види вправ як засоби спеціальної функціональної підготовки. В їхньому проведенні також слід передбачати певний порядок.

В основній частині уроку, перш ніж братися за вирішення нового педагогічного завдання, необхідно провести спеціальну розминку – для пристосовування організму до нових умов, до особливостей координаційних і чуттєвих відчуттів (відчуття снаряда, снігу та ін.).

Найкращою вважається така послідовність вирішення рухових завдань: спеціальні підготовчі та підвідні вправи, основні, ускладнюючі і підвищуючі вимоги до зусиль у видах, де потрібний результат.

Недоліки в розвитку окремих м'язових груп усуваються наприкінці основної частини уроку, якщо вирішення цього завдання не виноситься на самостійне заняття у вигляді домашніх завдань. Якшо перед уроком стоять освітні завдання та завдання підвищення функціональних спроможностей організму учнів, то у першій половині основної частини занять вирішуються завдання із засвоєння вправ, у другій – завдання, що ставлять високі вимоги до вегетативних функцій, тобто розвиток фізичних якостей і застосування засвоєних навичок у незнайомій обстановці, що змінюється та умовах підвищення фізичних і психічних навантажень; чергування окремих видів багатоборства в умовах змагань (спортивна гімнастика, стрибки у воду, акробатика).

Дуже важливе значення має правильна побудова заключної частини уроку.

Важливо підвести підсумки: наскільки вдалося вирішити намічені завдання і настроїти учнів на чергову діяльність. Навіть при дефіциті часу це повинно бути зроблено хоча б у гранично стислій формі. Звичайно використовується фронтальний спосіб організації учнів, іноді груповий або самостійний (у старших класах).

По завершенні уроку слід враховувати характер наступної діяльності. Засоби заключної частини будуть залежати від виконання роботи в основній частині уроку.

Урок повинен завершуватися організовано (груповим методом або з дозволу педагога можливий самостійний вихід із заняття).

Тривалість заключної частини – величина нестандартна, але звичайно це 3 – 5 хв у 45-хвилинному уроці: чим більша величина функціональних зрушень, викликаних основною частиною уроку, тим більшою мірою заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Засоби, що застосовуються для цього, не повинні ліквідувати або зменшити позитивний ефект уроку, за допомогою якого досягаються прогресивні зміни у фізичному стані учнів. У цьому полягає особливість останньої частини уроку.

Послідовність вирішення завдань в уроці багато в чому визначає ефективність педагогічного процесу.

5. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

Фізичне виховання значною мірою здійснюється у формі позаурочних занять. Так, широко розповсюдженими є: ранкова гімнастика, гімнастика до занять у ЗЗСО, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання та ін. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввідна гімнастика, фізкультурні хвилинки і паузи, прогулянки та ін.).

Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки. Проте нерідко вони набувають

цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку).

Позаурочні форми занять є надто варіативними, а тому і більш доступними для широких верств населення. їх можуть застосовувати окремі особистості у вигляді індивідуальних самостійних занять фізичними вправами, а також групи різної чисельності. Для позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними. Найчастіше позаурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фікультхвилинки та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи і самостійності (табл. 12.5.1).

Таблиця 12.5.1

Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу

Оцінка	Форма занять
Завдання, які повинні бути вирішені на занятті	Ввідні, навчальні, розвиваючі, профілактичні, контрольні
Предметний зміст	Біг підтюпцем, атлетична гімнастка, аеробіка і т.п.
Спрямованість	Загальнооздоровчі, гігієнічні, спортивні
Форма керівництва	Організовані і самостійні
Чисельний склад учасників	Індивідуальні (біг підтуцем, групові (клуб любителів бігу), масові («День бігуна»)
Систематичність проведення	Регулярні, епізодичні

Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров’я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення у спортивних рухах.

Заняття позаурочного типу найчастіше належать до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками (табл. 12.5.1).

Заняття із загальнопідготовчим спрямуванням служать вирішенню різних завдань і підрозділяються на три характерні види (кожний зі своїми різновидами).

Фонові заняття – зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров’я, купання, плавання. Всі ці різновиди служать цілям активізації, покращанню і підтриманню на оптимальному рівні фізичного стану.

Другий вид позаурочних занять із загальнопідготовчим спрямуванням – **заняття навчально-виховного характеру** – має два різновиди:

– самостійні заняття, пов’язані з виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки;

– репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів.

Перші, як правило, носять індивідуальний характер, інші – частіше групою і навіть масові.

Третім видом позаурочних занять із загальнопідготовчою спрямованістю є **заняття змішаного характеру**, тобто такі, в яких є і загально-гігієнічні і навчально-виховні елементи.

До них належать:

– туристичні погулянки вихідного дня;

– туристичні походи;

– рухливі ігри рекреаційного типу;

– спортивні розваги рекреаційного типу (рис. 12.5.1).

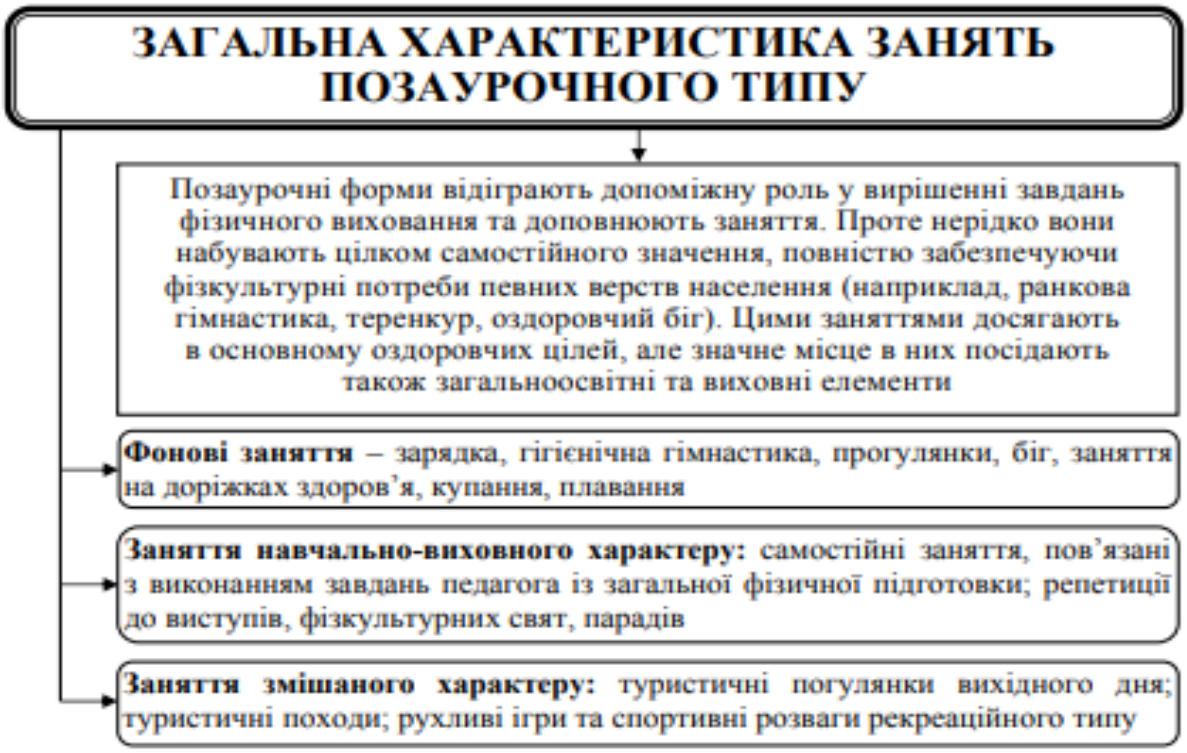

Рис. 12.5.1. Загальна характеристика занять позаурочного типу

Цими заняттями досягають в основному оздоровчих цілей, але значне місце в них займають також загальноосвітні і виховні елементи. Частина з них проводиться самостійно, деякі потребують кваліфікованого керівництва.

Індивідуальні заняття можуть проводитись під керівництвом педагога та самостійно.

Заняття фахівця з окремими особами проводяться у фітнес-центрах (персональний фітнес-тренінг), лікувально-профілактичних закладах (фізична реабілітація, лікувальна фізкультура) та ін. Це надає можливості своєчасно з'ясовувати досягнення і труднощі, надавати тому, хто займається, своєчасну допомогу, здійснювати контроль за реакцією організму на фізичні навантаження та здійснювати коректування програми занять.

Індивідуальні самостійні заняття посильні для кожного при мінімальній витраті сили і часу на їх організацію. Для ефективного використання індивідуальних форм занять необхідно систематично

підвищувати знання шляхом відвідування лекцій, консультативних пунктів, читання спеціальної методичної літератури. Великого значення для досягнення позитивних результатів від самостійних індивідуальних занять набуває самоконтроль за реакцією організму на пропоновані навантаження.

Проте поруч із позитивними якостями індивідуальні заняття мають і деякі недоліки. Це відсутність колективу учасників, який підтримує, заохочує, надає кожному відчуття належності до групи, можливості вчитися в інших.

Групові заняття можуть здійснюватися за наявності керівника, фахівця або організації, що забезпечує управління заняттям (змаганням). Керівництво груповим заняттям може здійснюватися виборними або призначеними особами.

Існують і інші класифікації позаурочних форм занять: малі і великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру і змагальні форми.

До малих форм відносять: ранкову гігієнічну і гімнастику до занять, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, мікросеанси окремих фізичних вправ тренувального характеру. З урахуванням зростаючої популярності малих форм занять фізичними вправами фахівцями розробляються і використовуються тренувальні програми, розраховані на отримання кумулятивного ефекту, зокрема при використанні в домашніх умовах ходьби сходами, бігу на місці, стрибків зі скакалкою та ін.

Типовими ознаками малих форм є:

– вузька спрямованість діяльності;

– порівняно нетривалий час, який витрачається на заняття;

– практично невиразна структура;

– невисокий рівень фізичних навантажень.

До великих форм відносять:

– самодіяльні тренувальні заняття, подібні до урочних (індивідуальні і групові). Для багатьох, особливо людей зрілого віку, вони стали основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або виборчо-кондиційного тренування. За змістом бувають однопредметними (наприклад, швидка ходьба або тривалий біг, або матеріал аеробно-ритмічної, атлетичної чи інших різновидів основної гімнастики) і комплексними, що поєднують гімнастичні вправи з циклічними;

– фізкультурно-рекреативні форми занять, які носять характер розширеного активного відпочинку.

Ці заняття допомагають підтримувати нормальний фізичний стан організму й одночасно задовольняти потреби у здоровому способі життя.

Умовно великими формами позаурочних занять можна назвати ті, що мають багатохвилинну протяжність, відносно широкий зміст та відокремлену структуру. Вони диференціюються за двома напрямами:

– як форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібннх до занять урочного типу;

– як форми розширеного активного відпочинку, до яких входять моменти тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.

Змагальна форма організації занять у межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращання його якості, вирішення навчально-виховних завдань.

Важливу роль позаурочні форми занять відіграють в останні роки. Широко використовуються заняття фізичними вправами, основою яких стають національні види єдиноборств та авторські оздоровчі системи. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: фітбол, степ-аеробіка, спінбайк-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів та оригінального інвентарю.

Завдання, зміст, а також вибір конкретної форми занять значною мірою визначаються інтересами і схильністю тих, хто займається. Одні і ті самі форми можуть носити організований або самостійний характер, наприклад ранкова гігієнічна гімнастика або зарядка, що проводиться в домашніх умовах, в умовах оздоровчого табору або будинку відпочинку.

Деякі види і різновиди позаурочних форм занять мають самостійне значення, інші поєднуються або ж певною мірою замінюють один одного. При цьому всі вони підпорядковані тій чи іншій спрямованості фізичного виховання і повинні узгоджуватися з урочною формою, якщо така має місце в загальному комплексі занять. Тим самим позаурочні форми стають важливими елементами системи фізичного виховання.

Незважаючи на значні відмінності, заняття позаурочного типу повинні узгоджуватися із загальними закономірностями і принципами побудови як одного заняття, так і системи занять фізичними вправами. Побудова позаурочних занять підпорядковується загальній структурі уроку (перший рівень): поступове впрацьовування, реалізація основного змісту в режимі зусиль, які вимагаються, завершення занять поступовим зниженням навантажень і у низці випадків підготовка до майбутньої діяльності.

У заняттях урочного і позаурочного типу багато спільного: завдання, засоби, методи, що використовуються для досягнення мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану тих, хто займається, і сприяють задоволенню потреби в руховій активності різних вікових груп населення.

Питання для самоконтролю

1. Дати теоретичне обгрунтування структурі занять у фізичному вихованні.

2. Охарактеризувати типову структуру уроку.

3. Що визначає послідовність вирішення завдань в основній частині уроку і яка послідовність їх вирішення?

4. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.

5. Описати, в чому полягають особливості занять фізичними вправами позаурочного типу і дати їхню класифікацію.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте основні форми організації занять з фізичного виховання (урочні, позаурочні, індивідуальні, групові). Визначте їх особливості, переваги та недоліки. Результати оформіть у вигляді таблиці або структурованого порівняльного аналізу.

2. Розробіть план-конспект заняття з фізичного виховання, використовуючи одну з форм організації (наприклад, урок, тренувальне заняття або спортивно-масовий захід). Передбачте мету, завдання, структуру заняття, засоби та методи навчання, а також обґрунтуйте вибір форми організації.

ТЕМА 13
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО, ДОШКІЛЬНОГО ТА ШКІЛЬНОГО ВІКУ

План

1. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми передшкільного віку.
2. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
3. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура».
4. Щільність уроку, її види і способи регулювання.

1. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми передшкільного віку.

Раціональний режим дня. Перший рік життя дитини характеризується високими темпами фізичного і нервово-психічного розвитку.

У перші місяці дитина, радіючи і посміхаючись, робить багато рухів, об’єднаних однією назвою комплекс жвавості, який стає у подальшому основою розвитку рухів рук, тулуба і т.д. Своєчасне і правильне оволодіння дітей основними рухами стимулює ріст, діяльність різних органів і систем, забезпечує більшу самостійність. Вікові зміни, що відбуваються у ЦНС та опорно-руховому апараті, створюють передумови ддя розвитку певних рухів у кожному віковому періоді. Проте ці передумови найбільш ефективно реалізуються за відповідних умов.

Основне завдання фізичного виховання дітей переддошкільного віку – забезпечення оптимального режиму фізичної активності для досягнення позитивного емоційного стану, нормального фізичного, нервово-психічного розвитку та зміцнення здоров’я.

У ранньому віці особливе значення для дитини має організація раціонального режиму дня.

Правильний режим створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку дитини, забезпечує її врівноважений, бадьорий стан, зберігає нервову систему від перевтомлення.

Режим – це послідовний розподіл у часі основних фізіологічних потреб дітей: сну, прийому їжі, сон та оздоровчих заходів (загартовуючі процедури, масаж, гімнастика, рухливі ігри та ін.)

Основні форми фізичного виховання дітей від народження до 3 років.

Основні форми фізичного виховання малюків до 1 року – масаж, гімнастика, загартовування, плавання; дітей старших 2 років, – щоденна ранкова гімнастика та гігієнічна гімнастика після денного сну, загартовуючі процедури, організовані фізкультурні заняття в яслах і дитячому садку, плавання, самостійні заняття фізичними вправами у дитячих закладах та сім'ї.

Загартовування. Загартовані діти легко переносять холод і спеку, менше схильні до застудних хвороб, не хворіють на рахіт, рухливі і життєрадісні. Основне правило загартовування – не кутати дитину та забезпечити максимальне перебування її на свіжому повітрі. Одяг має бути з огляду на погоду теплим і неважким; чим активніша дитина, чим більше та енергійніше вона рухається, тим легше її треба одягати, але щоб вона не мерзла. Для дітей однаково шкідливе й охолодження і перегрівання.

Повітряні ванни – це м'який, але досить ефективний загартовуючий засіб, шо сприяє скороченню судин шкіри і зменшенню тепловіддачі. Якщо здатність тренувати систематичне, щоденне, то малюку не буде небезпечною будь-яка застуда, інакше струмінь свіжого повітря, холодні пелюшки, некип'ячена вода, невеликі порушення у режимі дня, погрішності у догляді можуть бути для дитини дуже небезпечними.

Загартовування повітряними процедурами. Основні умови загартовування – систематичність процедур.

Загартовування повітряними процедурами потрібно починати з провітрювання приміщення. Температура повітря у приміщенні, де перебувають грудні діти, повинна бути 21 – 22°С. У прохолодну погоду кімнату провітрюють не менше 3 – 4 разів на день, а влітку вікна тримають відкритими якомога довше. Діти надзвичайно чутливі до нестачі свіжого повітря, вони стають млявими, погіршуються сон і апетит. Неприпустимим є паління у кімнаті, де перебувають діти.

Загартовування водою. Водні процедури досить прості, легко дозуються. Окрім того, завжди можна підтримувати потрібну температуру.

Водні процедури починають з вмивання. Теплу воду поступово охолоджують (через кожні три дні на один градус) до 14°С. Дитина миє обличчя, руки, шию і верхню частину тулуба.

Через деякий час можна приступити до обтирання тіла змоченою у воді рукавичкою, губкою або вологим рушником. Спочатку обтирають руки, потім шию, груди, живіт, спину і ноги. Усі рухи виконують швидко та енергійно. Від п'яти до шести років дитину привчають обтиратися самостійно, при цьому їй допомагають змочити рукавичку або губку, обтерти спину. Процедура триває не більше 1 – 2 хв. Потім тіло розтирають сухим рушником, поки шкіра не почервоніє і не з'явиться приємне відчуття тепла.

Обливання з поливальниці або душ проводять після сонячної ванни або ранкової гімнастики (коли дитина звикне до обтирання). Ця процедура вважається більш міцним засобом загартовування, ніж обтирання, оскільки вода обливає одразу все тіло.

Особливо сприяє загартовуванню дітей купання у природній водоймі. Окрім того, купання розвиває у них сміливість, вміння орієнтуватися у незвичайних обставинах і надає можливість підготуватися до плавання.

Для купання дітей обирають неглибоке місце з піщаним дном і чистим берегом. Починають купання при температурі повітря не нижче 25°С і води 22°С повітря. Тривалість купання від 1 – 2 хв із поступовим збільшенням до 5 хв для дітей 3 – 5 років і 8 – 10 хв для дітей 6 – 7 років. Слід пам'ятати, що не можна купати дитину раніше, ніж через 1,0 – 1,5 год після вживання їжі. Дорослі не повинні дозволяти спітнілим дітям пірнати у прохолодну воду. У воді потрібно постійно рухатися або плавати.

Після купання діти повинні ретельно обтертися рушником і зігрітися на сонці або постояти у холодку. Купатися дошкільникам найкраще у ранковий час. У жаркі дні можна провести повторне купання через 1,0 – 1,5 год після полудня. Не рекомендується купати дітей, хворих на ревматизм суглобів, малярію або із захворюваннями серця, нирок, а також тих, хто перехворів на грип та запалення легенів.

Деякі батьки цікавляться, чи можна дитині відвідувати сауну. Вчені найчастіше дають негативну відповідь.

Масаж. Корисно поєднувати повітряні ванни з гімнастикою і масажем.

Легкий фізіологічний масаж добре впливає на розвиток психіки дитини, сприяє зміцненню здоров'я, кровоносної і м'язової систем, покращує обмін речовин. Масаж діє не тільки на поверхневі і глибоко розташовані тканини, але й рефлекторно на організм у цілому.

У результаті масажу через шкіру як найбільш сприйнятливу велику поверхню організму подразнення передається до центрів кори головного мозку, де створюються осередки збудження, що діють тонізуюче на ЦНС і тим самим стимулюють її функціональну здатність.

У ранньому дитячому віці масаж разом із гімнастикою можна застосовувати, починаючи з одномісячного віку як засіб зміцнення і правильного фізичного розвитку організму дитини.

Протипоказання такі самі, як і у дорослих, а також піодермія, численні шкірні прояви ексудативного діатезу, гострий та підгострий перебіг рахіту.

Існують різні прийоми масажу, які неоднаково діють на нервову систему і м’язову тканину.

Техніка масажу у дітей включає усі чотири прийоми класичного масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрацію. Найбільш широко застосовуються погладжування, розтирання та розминання (рис. 13.1.1).

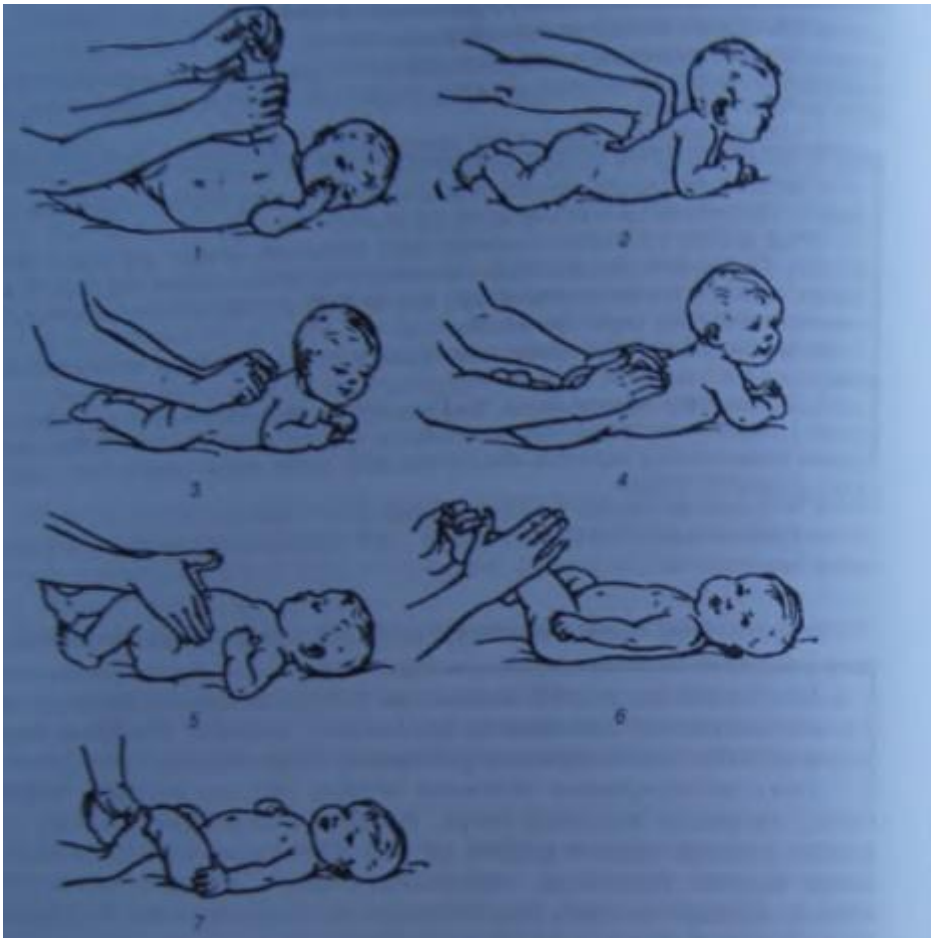

Рис. 13.1.1. Масаж дитини з допомогою погладжування, розтирання та розминання

1 – масаж рук прийомом обхоплювального погладжування: дитина лежить на боці: масажист лівою рукою піднімає вгору руку дитини, правою – виконує повільні рухи погладжуванням від переферії до центру;

2 – 4 – масаж м’язів спини поглажуванням, розтиранням та розминанням: дитина лежить на животі, масаж рух» виконується від поперекової ділянки у напрямі плечей дитини: усі рухи здійснюється повільно, м’яко;

2 – поглажування тильними сторонами розслаблених кистей рук масажиста;

3 – гребоподібне розтирання середніми фалангами кистей рук масажиста;

4 – розтирання пальцями рук масажиста з допомогою помірного натискання на шкіру;

5 – масаж виконують долонями рук коловими рухами погладжувального характеру;

6 – 7 – масаж розтиранням: 6 – розтирання долонями рук за допомогою поглажувальних рухів від периферії до центру; 7 – кільцеподібне розминання за допомогою рухів великого і вказівного пальців рук масажиста, розминання здійснюють обома руками, але в різні сторони, при цьому напрям розминань від периферії до центру.

Легке погладжування заспокоює нервову систему, викликає позитивні емоції, покращує живлення шкіри, підвищує її еластичність, крово- і лімфообіг, а також зміцнює м’язову систему.

Розтирання викликає гіперемію шкіри, підшкірної клітковини, м'язів, сухожилків; його проводять одним або кількома пальцями у коловому напрямі. Розтирання широко використовують при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, особливо показане «пальцеве» розтирання гомілок.

Розминання діє головним чином на глибоко розташовані тканини, при цьому підсилюється їх кровопостачання та живлення, покращується тонус м'язів, їх здатність скорочуватися. Цей прийом широко застосовують при лікуванні рахіту, який звичайно супроводжується значною ослабленістю м'язової системи і затримкою розвитку рухових навичок, особливо статичних функцій.

Вібрація – енергійний прийом, який супроводжується струшуванням м'язових тканин, у педіатричній практиці використовується рідко, тільки за спеціальними показаннями, в основному у випадках масажу спини, стегон, сідниць та для підвищення статичної функції хребта, показаний також для дітей із зайвою масою тіла.

Масаж спини, сідниць і стегон малюка можна проводити постукуванням (поплескуванням) тильною поверхнею кисті або дещо зігнутими пальцями. Рухи повинні бути легкими, ніжними, але водночас короткими і ритмічними.

Починати заняття рекомендується з легких прийомів масажу або вправ і поступово переходити до більш складних. Навантаження на одні й ті самі м'язи не повинно бути тривалим. Необхідно чергувати рухи рук, ніг і тулуба, повторюючи кожну вправу або прийом від 2 – 4 до 5 – 6 разів. Тривалість кожного масажного прийому від 30 с до 2 хв.

Неправильна техніка масажу або несвоєчасне виконання його прийомів можуть нанести шкоду малюку.

Гімнастика. До гімнастичних вправ належать рефлекторні (відповідь на подразнення шкірно-нервового апарату дитини), пасивні (виконуються дорослими), пасивно-активні (з допомогою дорослих і частково самостійно малюком) та активні (виконуються дитиною самостійно).

До рефлекторних вправ відносять рухи, що схожі за типом безумовних рефлексів і виникають безпосередньо у відповідь на подразнення шкірно-нервового і нервового апаратів.

На використанні вроджених рефлексів побудовано багато вправ гімнастичних комплексів: рефлекторне повзання на животі і спині, рефлекторні повороти вправо і вліво, рефлекторне обхоплювання іграшки та ін. Навчання відбувається на базі безумовних рефлексів і потім переходить до активних рухів (перевороти до іграшки, повзання та ін.).

Під час складання комплексів враховують індивідуальні та вікові особливості дитини.

Плавання. Практичні заняття у ванні зі здоровими дітьми можна починати з середини першого або на початку другого місяця життя.

Кінцева мета – протягом 9 – 12 міс (тобто до року) навчити дитину самостійно триматися на поверхні води протягом 20 – 30 хв; пірнати на

невелику глибину, діставати із дна предмети (іграшки), плавати під водою 7 – 8 с; у легкому одязі (літній костюмчик, туфлі, шкарпетки, шапочка) зістрибнути з бортика басейну у воду і у цьому одязі протриматися на поверхні води 2 – 3 хв.

Кожне заняття повинне викликати у дитини тільки позитивні емоції: радість, задоволення, зацікавленість, насолоду від перебування у воді. Під час заняття потрібно виявляти велику обережність, щоб не викликати у дитини страх, перевтомлення, неприязнь та недовіру до води. Одна помилка може на все життя відбити у дитини бажання навчитися плавати. Психологи зазначають, шо переважна більшість трагічних випадків на воді відбувається через страх.

Грудна дитина не боїться води. І якщо у ванні у дитини з'являється страх, то винні у цьому батьки. Необхідно суворо дотримуватись правила: ні на секунду не залишати дитину у ванні саму. Страх може бути викликаний різними причинами, зокрема подразненням слизових оболонок очей хлорованою або мильною водою.

Якщо під час заняття у дитини з'являються ознаки стомлення (млявість, вередування) або замерзання (остуда, «гусяча шкіра», синій відтінок губ), заняття необхідно припинити. Якщо ці явища спостерігаються і на другий день, то доцільно не проводити заняття 2 – 3 дні.

Під час проведення заняття необхідно створювати дитині емоційно насичену обстановку. З дитиною потрібно весь час лагідно розмовляти. Не заважатиме тиха мелодична музика. Заняття з плавання повинні проходити весело (звісно, без зайвого збудження дитини), жваво, у безперервному контакті між малюком і дорослим. Ось чому важливо, щоб хоча б перші заняття проходили при спільному зануренні дітей і батьків у воду. Відчуваючи поряд матір або батька, дитина менше лякається.

Перед кожним заняттям із плавання необхідно провітрити ванну кімнату, ретельно вимити та продезинфікувати ванну, а також іграшки, інвентар, який використовується під час занять. Вода, в якій буде знаходитися дитина, повинна бути абсолютно чистою. У цьому випадку вона не небезпечна для здоров'я дитини, навіть якщо попаде їй у вуха. Проте батьки заради обережності можуть захистити вуха малюка легкими тампонами із гідроскопічної вати.

У першому періоді навчання необхідно засвоїти та застосовувати шість способів підтримки дитини у воді: у п'яти з них дорослий сидить у ванні, заповненій водою, у шостому –стоїть поруч із ванною. При всіх способах необхідно наполегливо добиватися виконання двох головних умов: дитина усім тілом (за винятком обличчя) занурена у воду і, якщо можна, зберігає у воді горизонтальне положення.

2. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку

передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте, понад 50 % дітей дошкільного віку виховують вдома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього відмічаються порушення у фізичному розвитку, надмірна або недостатня маса тіла, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі до ЗЗСО і різке відставання від своїх однолітків у прояві рухової активності. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищити рівень фізичної культури батьків з допомогою створення спеціальних телевізійних освітніх програм, організації шкіл здоров'я, консультаційних пунктів при оздоровчих центрах, підготовки та видання спеціальної і популярної літератури.

Форми занять фізичними вправами.

Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 3-6 років полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей.

Форми організації фізичного виховання дітей можна поділити на урочні і позаурочні.

Урочні форми – це фізкультурні заняття у дошкільних установах, позаурочні – фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані трупові, індивідуальні, а також самостійні заняття.

Окрім того, на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи без предметів і з предметами; рухливі ігри під музику, елементи танців.

У міру накопичення певного рухового досвіду у віці від 1 до 3 років заняття фізичними вправами проводять з кількома дітьми (3 – 6 осіб) та з підгрупами до 12 осіб. До півтора року заняття проводять щоденно, а з більш дорослими дітьми – не рідше трьох разів на тиждень.

Основне завдання фізичного виховання дітей другого року життя – вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазінню, підлізанню, катанню і кидкам м'ячів. У них формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні й спільні рухи під музику і співати. У заняттях з дітьми третього року життя вдосконалюють уміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати.

Із дітьми 3 – 4 років проводять заняття урочного типу не рідше трьох разів на тиждень тривалістю від 20 хв у молодшій групі та до 35 хв – у підготовчій частині заняття.

В основу побудови занять покладено загальноприйнятий розподіл їх на підготовчу, основну і заключну частини.

Завдання підготовчої частини – організувати дітей, сконцентрувати їхню увагу на майбутніх рухових завданнях, а також підготувати організм до виконання вправ основної частини.

В основній частині здійснюються формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей. До цієї частини занить, крім

передбачених програмою вправ, обов'язково включають рухливу гру. Ігри можуть становити основний зміст будь-якої частини заняття.

У заключній частині вирішується завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносно спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі ігри, хороводи.

Ранкова гімнастика. До третього року створюються сприятливі передумови для щоденного проведення ранкової гімнастики перед сніданком.

У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою. Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики для зміцнення здоров'я. Вона дозволяє організовано розпочати день у дитячому садку, сприяє виконанню передбаченого режиму.

Якщо для першої молодшої групи комплекс складається з 3 – 4 вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуваннями тривалістю до 5 хв, то для підготовчої до ЗЗСО групи його збільшують до 7 – 8 вправ тривалістю до 12 хв. До дітей сьомого року життя вимоги зростають – загальнорозвиваючі вправи вони повторюють 10 – 12 разів, тривалість бігу залом у середньому темпі доводиться до 2 – 5 хв, а кількість стрибків на закінчення ранкової гімнастики – до 35 разів. Таким чином, у цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей.

Рухливі ігри організує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона займає значне місце в їхньому житті.

У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ігрові дії визначаються характером предметів: з обручами можна бігати, стрибати, м'ячі – кидати, катати. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не впустиш його та ін.

Прогулянки займають велике місце у режимі дня дошкільників. На них відвозиться від 50 хв до 2 год у першій і другій половині дня.

Основне призначання прогулянок – тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами.

Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільників. Головне з них – навчання дітей застосуванню рухових умінь і навичок у природних умовах, які часто змінюються. Організують прогулянки так, щоб діти більше часу проводили у русі, але не занадто перегрівалися.

Фізкультурна хвилинка як форма активного відпочинку під час малорухливих занять застосовується, починаючи зі старшого дошкільного віку.

Мета проведення фізкультурної хвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність на заняттях з лічби, розвитку мовлення та ін., активізувати і функції, які стримуються статичним положенням тіла.

По суті, фізкультурна хвилинка проводиться з метою забезпечення короткочасного активного відпочинку (1,5 – 2 хв), активізації організму дітей у цілому та загального обміну речовин, зокрема сприяти випрямленню і розвантаженню хребта.

Спортивні розваги. У практиці цілеспрямованого використання засобів фізичної культури, починаючи з четвертого року життя дітей, широкого розповсюдження набули такі види, як катання на санках, біг на ковзанах, їзда на велосипедах, пересування на лижах, плавання, деякі прийоми бадмінтону, настільного тенісу та ін.

Вправи з різних видів спорту умовно називають спортивними розвагами у зв'язку. Із застосуванням їх без установки на спортивний результат. Головне їх завдання – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворого регламентування, наявність яскравих ігрових моментів та елементів змагань.

Спортивні розваги можна вважати хоча елементарною, але дієвою формою початкової спортивної підготовки. Діти оволодівають нескладними і доступними для них елементами техніки спортивних вправ та ігор у процесі занять фізкультурою та на прогулянках.

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до ЗЗСО групах. Призначення таких свят – продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях. Свята проводяться для однієї, кількох одновікових або для суміжних за віком груп. Місцем проведення свята може бути спортивний зал, майданчик, басейн, каток, лижня.

Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічи на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

Самостійна рухова діяльність дітей. Поряд з організованими формами фізкультурних занять у дитячому садку рекомендується створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, котра будується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою. Значення цієї діяльності зберігається дія усього дошкільного періоду, зміст її поступово розширюється у зв'язку з накопиченням старшими дошкільниками рухового досвіду. Стимулюючу дію на самостійну рухову активність справляє

оснащення майданчиків для прогулянок спеціальним обладнанням, фізкультурними посібниками та інвентарем.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом вихователя, батьків. При цьому слід запобігати надмірній регламентації діяльності дітей, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності.

Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками. Особливе місце у фізичному вихованні дошкільників займає лікарсько-педагогічниіі контроль, який можна поділити на кілька видів: попередній, періодичний і терміновий.

До компетенції викладача фізичного виховання у дитячому садку або у фізкультурно-оздоровчих центрах входить визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей, допущених до занять фізичними вправами.

Індивідуальні показники фізичного розвитку та функціональної зрілості можуть не співпадати із середньовіковими, тому необхідне визначення біологічного віку дітей. Різниця між паспортним і біологічним віком може іноді досягати 2 – 3 років. Цей факт необхідно враховувати, вибираючи адекватні заходи і методи, які включаються до фізкультурно-оздоровчих занять. Вихідні параметри фізичного стану дітей, що визначаються на етапі попереднього контролю, служать фоном для встановлення ефективності процесу фізичного виховання і заносяться до «Паспорта здоров'я», який може бути складений у вільній формі або з використанням схеми.

Дослідження фізичної підготовленості дітей дошкільного віку показали можливості тестування фізичних якостей дітей 3 – 7 років з використанням тих рухів, якими діти добре володіють.

Завдання попереднього лікарсько-педагогічного контролю – визначити стан здоров'я дитини і віднести і до відповідної групи: основної, підготовчої або спеціальної, що здійснює лікар-педіатр.

Особливості методики занять фізичними вправами. Розглянемо завдання, які вирішуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей;

2. Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань;

3. Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, витривалості.

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Під час проведення організованих фізкультурно-оздоровчих занять як урочного так і позаурочного типу рекомендується дотримуватись певної структури, яка передбачає виділення підготовчої, основної і заключної частин із

відповідним вирішенням у них оздоровчих, виховних і освітніх завдань. Тривалість занять 25 – 35 хв, періодичність – 2 – 4 рази на тиждень.

Для визначення правильності побудови занять і розподілу фізичного навантаження проводиться вимірювання ЧСС до початку заняття, наприкінці кожної його частини та у відновлювальному періоді.

При правильно побудованому занятті пульс прискорюється під час підготовчої частини на 10 – 15 %, основної частини після виконання основних видів рухів – на 40 – 50 %, рухливої гри – на 60 – 70 % (значною мірою за рахунок емоцій). У заключній частині пульс знижується.

При виконанні основних рухів вирішуються завдання не тільки навчального, але й розвиваючого характеру.

Під час систематичних занять фізичними вправами за відповідною методикою, правильним дозуванням фізичних навантажень відбувається більш інтенсивний розвиток рухових якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості.

Кожне заняття незалежно від віку дитини можна проводити за наступною схемою:

1. Ходьба з різними завданнями (зі зміною темпу, з імітацією дітьми поведінки тварин і птахів), біг у середньому темпі (під час проведення занять на свіжому повітрі). Виконання загальнорозвиваючих вправ;

2. Виконання основних рухів (двох-трьох); бажано, щоб вони відрізнялися за своєю дією на організм дитини, розвивали різні м’язові групи. Наприклад, недоцільно виконувати стрибок у глибину, а потім стрибок у довжину з місця. Раціонально поєднувати вправи у стрибках з рівновагою, лазіння із метанням та ін.;

3. Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи. Закінчується заняття бігом у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з уповільненням темпу у межах 30 – 50 с і виконанням дихальних вправ на розслаблення – підняти повільно руки через сторони вгору та опустити донизу (6 – 8 разів).

3. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура».

Основна спрямованість дисципліни «Фізична культура» – зміцнити і підтримати здоров’я, забезпечити загальну фізичну освіту в поєднанні зі всебічним розвитком фізичних здібностей, вдосконалювати статуру, формувати особистісні якості.

Знання, отримані на інших уроках (наприклад, природознавства, анатомії, біології, валеології), допомагають учням зрозуміти дію фізичних вправ на організм, оцінити доцільність і способи їх виконання.

У практиці ЗЗСО діє базова програма з фізичного виховання, в якій регламентовано вимоги до навчального предмету «Фізична культура», передбачено цілі та завдання, організаційно-методичні вказівки, орієнтовний розподіл годин, базовий розділ змісту.

Сьогодні отримали розповсюдження різні варіанти авторських програм, до яких слід ставитися критично, оскільки вони мають поряд із перевагами і суттєві недоліки.

Зміст уроків фізичної культури визначений програмами, розробленими дія кожного класу, але об'єднаними загальною спрямованістю, завданнями, а також послідовним розгортанням навчального матеріалу. Цим забезпечується системність і цілісність навчально-виховного процесу протягом усього періоду навчання. Фізичну культуру включено до навчального плану ЗЗСО поряд з іншими предметами.

Особливості викладання предмету «Фізична культура» у ЗЗСО обумовлені віковим розвитком дітей. Характерна особливість процесів росту і розвитку дитячого організму – неодночасність (гетерохронія), хвилеподібне дозрівання та вдосконалення систем і функцій.

Шкільний вік включає три періоди: молодший, середній і старший. Перехід від одного періоду до іншого – переломний етап індивідуального розвитку організму.

Урахування закономірностей природного розвитку організму дозволяє вибірково та цілеспрямовано впливати на учнів засобами фізичного виховання з метою їх фізичного вдосконалення, оптимального фізичного розвитку та підготовленості до різних форм і способів життєдіяльності.

У ЗЗСО, які охоплюють контингент 6 – 18-літніх, фізичне виховання організується на основі викладання спеціальної навчальної дисципліни – фізичної культури. Для того, щоб дана дисципліна стала навчальним предметом, необхідні наступні умови: наявність програми, підручника, навчальних посібників, методичного кабінету, спортивних залів (майданчиків, стадіонів), проведення уроку і виконання домашніх завдань.

4. Щільність уроку, її види і способи регулювання.

Щільність – один із важливих показників продуктивності уроку фізичної культури, це відношення раціонально використаного часу до часу, відведеного на урок, виражене у відсотках.

$$\text{Загальна щільність уроку} = \frac{\text{Час, який раціонально використовується}}{\text{Тривалість заняття}} 100\%$$

Розрізняють загальну і рухову (моторну) щільність уроку.

Загальна щільність уроку – узагальнений показник раціонального (педагогічно виправданого) використання часу уроку до всього часу, відведеного на урок.

Наведений перелік педагогічно доцільних засобів, спрямованих на підвищення загальної щільності уроку, далеко не вичерпний. Він постійно доповнюється, змінюється та є результатом повсякденної творчої активності вчителя. Загальна щильність повноцінного заняття повинна наближатися до 100 %.

Моторна (рухова) щільність уроку – визначається відношенням часу, який витрачається учнями безпосередньо на рухову діяльність, до всієї тривалості уроку.

$$\text{Моторна щільність уроку} = \frac{\text{Час, виконання вправ}}{\text{Тривалість уроку}} \ 100\%$$

Моторна щільність уроку не може досягати 100 %, інакше не залишиться часу для пояснення матеріалу, його осмислення учнями, аналізу помилок, що призводять до зниження якості ефективності навчальної роботи в цілому.

Оцінка загальної і моторної щільності уроку проводиться методом хронометрований діяльності учнів на уроці. Як правило, всі види діяльності учнів за хронометруванням об'єднуються у п'ять основних груп: виконаним вправ, пояснення, допоміжні дії, очікування черги та простої.

До педагогічно виправданих витрат належить час, необхідний для:

– організації учнів, перевірки домашньою завдання, постановки навчальних занять;

– повідомлення та закріплення теоретичних відомостей;

– виконання вправ;

– виправлення помилок, надання допомоги, страхування;

– підготовка та прибирання снарядів, необхідних переміщань учнів на уроці;

– вивчання техніки фізичних вправ, розвитку фізичних якостей;

– методична підготовка учнів, формування вмінь займатися самостійно;

– формування мотивації учнів;

– використання наочних посібників, технічних засобів, показу вправ;

– педагогічного контролю;

– підведення підсумків;

– виховної роботи на уроці.

Залежно від завдань, специфіки навчального матеріалу, стану і працездатності учнів, матеріально-технічних можливостей та інших умов, які визначають особливості заняття, показник рухової щільності змінюється і може досягати високого рівня. Так, при вдосконаленні техніки рухів та розвитку рухових здатностей він досягає 70 – 80 %. В уроці з переважно освітньою спрямованістю, ж передбачено повідомлення знань та навчання складних рухових завдань, які вимагають значних витрат часу на розумову діяльність, рухова щільність може знаходитись у межах 50 % і нижче.

Залежно від діяльності педагога, розумові та рухові дії учнів, а також паузи для відпочинку можуть бути доцільними і недоцільними, ефективними та неефективними.

Забезпечення оптимальної щильності заняття фізичними вправами має велике значення, оскільки від нього, насамперед, залежить повноцінність вирішення педагогічних завдань. Недоцільні, неефективні дії та простої

сприяють зниженню установки на працю, дисципліну, інтерес до занять і можуть призвести до травм. Ось чому викладач повинен турбуватися про забезпечення оптимальної щільності, ще готуючись до заняття. Особлива увага приділяється до підбору методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації учнів. Важливо уникати простоїв і звести до мінімуму час, який витрачається на допоміжні дії. Для цього необхідно передбачувані найбільш раціональні способи розміщення учнів, виключати нездійсненні перешикування і переміщення, частіше активізувати самостійність школярів, залучати помічниками заздалегідь підготовлених учнів, проводити встановлення та прибирання снарядів, розбирання та здавання дрібного інвентарю в ігровій та змагальній формі з оцінкою всіх учнів, використовувати колову форму організації та ін.

Такі допоміжні дії, як встановлення та прибирання снарядів, можуть ефективно використовуватися для вирішення освітніх і виховних завдань – навчання прикладних способів перенесення ваги, вміння узгоджено взаємодіяти у колективі, виховання прихильного ставлення до друзів, особливо до дівчаток. Загальну і рухову щільність заняття можна підвищити заповненням пауз під час очікування черги спеціальними завданнями зі спостереження, аналізу та оцінки дій інших, роботою з наочними посібниками, з виконання підвідних вправ і вправ на розслаблення.

Фактори, що визначають щільність уроку:

– завдання, що вирішуються на уроці (навчання, вдосконалення, перевірка засвоєння рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей та ін.);

– характер рухової діяльності (урок гімнастики. спортивних ігор, легкої атлетики.

Моторна щільність повинна доводитись до значних величин, щоб гарантувати ефективність уроку відповідно до правил раціонального нормування навантажень і відпочинку, що витікають із закономірностей навчання рухових дій, розвитку фізичних і пов’язаних з ними здібностей. Дана величина не стандартна, оскільки залежить від змісту уроку, рівня підготовленості учнів, стану їхнього здоров’я на даний момент, інших факторів та умов, що впливають на параметри навантажень і відпочинку у процесі уроку.

Способи регулювання щільності уроку:

1. Ретельна підготовка педагога до уроку: своєчасна підготовка груповодів, суддів та учнів, місць занять, інвентарю;

2. Раціоналізація організаційних заходів: заміна переклику на рапорт чергового, збільшення кількості підгруп в основній частині уроку для виконання вправ;

3. Вибір методу організації учнів (фронтальний, позмінний, груповий, командний, індивідуальний, парний);

4. Виконання підвідних та загальнопідготовчих вправ під час пауз, викликаних очікуванням черги;

5. Дотримання оптимальної тривалості пояснення.

Питання для самоконтролю

1. Які фактори впливають на стан здоров'я новонародженого?
2. Яке значення має режим дня для здоров'я і фізичного розвитку дітей?
3. Назвати основні принципи та розкрити зміст методики загартовування дітей.
4. У чому полягають особливості методики гімнастики і масажу дітей грудного віку?
5. У чому полягає методика оздоровчого плавання для дітей грудного віку?
6. Які форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку вам відомі?
7. Яка мета і значення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях із дошкільниками?
8. У чому полягають особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку?
9. У чому полягає основна спрямованість фізичного виховання у ЗЗСО?
10. У чому полягають особливості методики фізичного виховання учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку?
11. Дати визначення понять моторна і загальна щільність уроку.

Практичне завдання

1. Визначити загальну та моторну щільність уроку фізичної культури на основі педагогічного спостереження та оформити результати у вигляді таблиці.
2. Запропонувати методичні прийоми підвищення моторної щільності уроку фізичної культури та обґрунтувати їх ефективність.

ТЕМА 14
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

План

1. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти.
2. Фізична підготовка у Збройних силах України.
3. Фізичне виховання дорослого населення.

1. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

Фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Все

це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівців. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона служить цілям зміцнення здоров'я, фізичного, інтелектуального й духовного вдосконалення студентської молоді, є характеристикою її загальної професійної культури. Особливого значення набуває оволодіння фізичною культурою у ЗВО, де формуються основи професійної підготовки.

В основу навчально-виховного процесу закладено системний характер освіти, виховання і професійної підготовки майбутніх фахівців, у яких проявляється цілісність формування світогляду, трудового, фізичного, морального, естетичного та інших видів виховання. Це пов'язано з формуванням здорового способу життя студентської молоді, що передбачає оптимізацію режиму праці та відпочинку здобувачів вищої освіти, організацію їхньої рухової активності, проведення гігієнічних і загартовуючих заходів, профілактику шкідливих звичок і психофізичну регуляцію організму. Свої функції, які розвивають і формують особистість, фізична культура найповніше реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти – складова частина вищої гуманітарної освіти. Що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

Його зміст передбачає цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей, на ментальну і емоційну сфери життя здобувачів вищої освіти. У зв'язку з отриманням статусу гуманітарної складової вищої освіти. Зміцнення гуманістичних основ фізичного виховання на здобувачів вищої освіти пов'язане з формуванням науково обґрунтованого позитивного соціокультурного образу гармонійно розвиненої людини і передбачає у зв'язку з цим корекцію цілей, принципів, ціннісних орієнтирів та педагогічних завдань, сприяючи формуванню малодіжної моди на здоров'я й фізичне вдосконалення. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього спеціаліста та ступінь його фізичної готовності. Стратегічний зміст і особливості фізичного виховання здобувачів вищої осві визначено в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про освіту» (зі змінами й доповненнями 1998 р), «Про вищу освіту» (2002 р.).

Мета фізичного виховання у ЗВО – сприяє підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Для досягненняя мети фізичного виховання у ЗВО передбачається вирішення наступних **завдань:**

– всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;

– оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематичних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм;

– досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі закладів освіти;

– забезпечення необхідної фізичної підготовленості відповідно до вимог обраного фаху;

– знання основ організаці і методики впровадження найефективніших видів рухової активності;

– знання основ методики оздоровлення те фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;

– систематичне, фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням;

– освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою.

Мета фізкультурної освіти – задовольнити об'єктивну потребу здобувачів у засвоєнні систем спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок. Відповідно до ст. 30 «Кадрове забезпечення фізичної культури і спорту» Закону України «Про фізичну культуру і спорт» вести педагогічну, навчально-тренувальну й оздоровчу роботу у сфері фізичної культури і спорту мають право громадяни винятково із спеціальною освітою або підготовкою та за наявності диплома, посвідчення (сертифікату). які видані акредитованими закладами освіти. До обов'язків тих, хто працює у сфері студентської фізичної культури, входить проведення заходів із формування потреб здобувачів вищої освіти у здоровому способі життя та самовдосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу передбачає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів під час реалізації генетично обумовлених природних завдатків кожного здобувача протягом його навчання у ЗВО».

Таким чином, створюються об'єктивні передумови для подолання однобічності й фрагментарності підготовки фахівців у ЗВО, надання педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивний критерій ефективності цього концептуального підходу – суттєве скорочення термінів соціально-психологічної адаптації здобувачів до навчання у ЗВО, підвищення їх соціальної активності, навчально-пізнавальної продуктивності та духовності.

2. Фізична підготовка у Збройних силах України.

Фізична підготовка – це цілеспрямований управляючий процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності.

Під системою фізичної підготовки військ прийнято вважати упорядковану відповідно до вимог бойовії діяльності сукупність

взаємопов’язаних компонентів, які становлять концептуальні основи, процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом.

Становлення та розвиток системи фізичної підготовки армії та військово-морських сил тісно пов’язані з прогресивними змінами у характері ведення бою, технічним оснащенням збройних сил, штатно-організаційною структурою, способами комплектування військових частин і підрозділів, рівнем фізичної підготовленості та здоров’я призовного контингенту, а також у практиці бойової підготовки і впровадженні результатів наукових досліджень.

Мета фізичної підготовки в ЗСУ – це загальна спрямованість фізичної підготовки, її специфічне призначення як складової частини системи бойового вдосконалення військ.

Завдання фізичної підготовки розкривають і конкретизують її мету. При цьому кожне завдання містить у собі відповідну частину цільової установки. Формулюючи завдання, враховують специфічні функції фізичної підготовки, конкретні вимоги до фізичного стану військовослужбовців тих або інших військових спеціальностей та інші умови.

Принципи – теоретико-практичні положення, що мають особливу важливість. Відображаючи ті чи інші закономірності всебічного вдосконалення людини, вони служать головними орієнтирами на шляху досягнення мети і вирішення поставлених завдань. Фізична підготовка військ, як і будь-який інший цілеспрямований та управляючий педагогічний процес, також повинна організовуватися і здійснюватися на основі певних науково обгрунтованих і чітко сформульованих принципів.

Специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців: прикладність; комплексність; систематичність; оптимальність; конкретність.

Для реалізації мети, завдань і принципів фізичної підготовки застосовуються відповідні засоби і методи, тому мета, завдання і принципи, конкретизуючи спрямованість процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і управління ними та будучи своєрідними методологічними установками, постають як систематизуючі фактори фізичної підготовки військ, тобто саме вони надають їй якісної впевненості, наповнюють її конкретним змістом.

Розглянемо тепер процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Діяльність військовослужбовців, спрямована на фізичне вдосконалення, будучи однією з підсистем фізичної підготовки військ, структурно складається з таких компонентів, як засоби, методи і форми.

Засоби у широкому розумінні слова – це усе те, що використовується людиною для досягнення відповідної мети, вирішення тих або інших завдань. Вони можуть бути природні, технічні, словесні, рухові та ін. На думку вчених, як засіб того, що необхідно для реалізації мети, виступають не тільки різні предмети і сили природи, незліченна кількість предметів, створених людиною, але й фізичні, а також духовні сили самої людини.

Специфічність засобів фізичного вдосконалення військовослужбовців полягає в тому, що їх дія спрямована не на будь-який предмет, а безпосередньо на саму людину, на покращання її фізичного стану.

Основними засобами фізичного вдосконалення військовослужбовців традиційно вважаються фізичні вправи, природні загартовуючі та гігієнічні фактори.

До засобів фізичного вдосконалення особового складу армії та військово-морських сил за певних умов належать й елементи військово-професійної роботи – військово-професійні прийоми і дії, що використовуються для покращання фізичного стану військовослужбовців, вирішення інших завдань їх навчання і виховання.

Методи – це способи застосування різних засобів фізичного вдосконалення військовослужбовців, конкретні шляхи досягнення певної мети або вирішення поставлених завдань. Характерні особливості тих або інших методів обумовлюються головним чином специфікою відповідних засобів, які використовуються для навчання, розвитку, виховання та згуртованості військовослужбовців. Виділяються методи розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок, виховання психологічних якостей та ін. Сукупність методів, а також різних методологічних прийомів, які використовуються у взаємозв'язку, становить відповідну методику.

Форми фізичного вдосконалення військовослужбовців – це специфічні, часові та організаційні межі використання засобів і методів фізичної підготовки. визначені способи існування і фіксування її змісту.

До основних форм фізичної підготовки належать: навчальні заняття; ранкова фізична зарядка; спортивно-масова робота; тренування в процесі навчально-бойової діяльності; самостійна підготовка.

Усе викладене вище дає можливість конкретизувати уявлення про суть і структуру системи фізичної підготовки військ і дозволяє дійти висновку про те, що вона є підпорядкованою відповідно до вимог бойової діяльності сукупністю мети, завдань і принципів, а також засобів, методів і форм, які становлять процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління ним.

3. Фізичне виховання дорослого населення.

Для зміцнення і відновлення здоров'я, фізичного вдосконалення використовуються різноманітні види фізкультурно-оздоровчих занять: рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, кондиційне тренування.

Особливості рекреативно-оздоровчих форм занять. Рекреація у перекладі з латинської – відпочинок, розвага, перепочинок, відновлення, лікування.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-оздоровчі розваги туристські походи з неформованими навантаженнями та ін.) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовною розвагою.

Виділяють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною та динамічною домінантами.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований, насамперед, на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваги і вдосконалення особистості людини у вільний і спеціально відведений (за рахунок праці і навчання) час. До змісту фізичної рекреації належать фізичні вправи аеробного характеру, доповнені анаеробними, що виконуються з відносно низькою інтенсивністю в ігровій і розважальній формі з метою відпочинку, переключення з одного виду діяльності на інший, розваги, покращання здоров'я, підвищення працездатності.

Фізична рекреація – невід'ємний елемент способу життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання або спортивної діяльності не повинне вести до повного припинення діяльності у галузі фізичної культури. Продовження його – активність у сфері рекреації, а в деяких випадках і у поєднанні з фізичною реабілітацією.

Заняття рекреативною типу принципово відрізняються від спортивного і кондиційного тренування інтенсивністю й обсягом навантажень, формою організації.

У багатьох зарубіжних країнах популяризацією й організацією фізичної рекреації займаються ті організації (спілки й об'єднання), які прямо або опосередковано зацікавлені у підвищенні працездатності, покращанні здоров'я населення. Велику роль в організації активного відпочинку відіграють профспілки, страхові компанії (Німеччина, Швейцарія, Швеція); спортивні клуби (Нідерланди); адміністрації парків культури і відпочинку, зон відпочинку (США, Швейцарія, Швеція, Фінляндія), пляжів (Болгарія, Італія, Франція), санаторіїв, профілакторіїв.

У цих країнах створюється велика кількість заходів щодо підготовки людей до самостійних занять, видається спеціальна література, в якій рекламуються нові засоби оздоровлення для індивідуального використання.

Виділяють елітарні та демократичні види фізичної рекреації. До елітарних видів відносять гольф, кінний спорт, авіаційний і вітрильний спорт, далекі подорожі, віндсерфінг та ін., які через свою дорожнечу доступні небагатьом.

До демократичних належать ті види занять, якими може займатися основна частина населення: танці й ігри, туризм, рибалка, спортивно-масові заходи.

Танці та ігри у системі рекреації посідають одне з провідних місць. Різноманітні рухи, що виконуються в танцях та іграх, справляють велику оздоровчу дію на організм, сприяючи покращанню функціонального стану нервової системи, рухового апарату, нормалізації обміну речовин. Швидке виконання рухів, їх часта зміна і постійне чергування інтенсивності навантажень стимулюють тонус судин, викликають збільшення сили і

рухливості нервових процесів, знижують нервове напруження. Особливе значення має і позитивна емоційна забарвленість ігор.

Туризм – найбільш розповсюджений вид рекреації. Туризм – сукупність заходів, які організуються і планомірно проводяться у вигляді прогулянок, екскурсій, походів і подорожей, з метою ознайомлення з тим або іншим географічним районом, новою країною, а також а метою активного і пізнавального відпочинку, підвищення фізичного стану і спортивного вдосконалення.

Профілактико-оздоровчі заняття. Профілактико-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику хронічних захворювань (попередження їх загострень), первинну профілактику найбільш поширених захворювань.

Сьогодні в Україні найбільш поширені захворювання серцево-судинної, дихальної і нервової систем, опорно-рухового апарату, в лікуванні і профілактиці яких велику роль відводять фізичним вправам.

Виділяють загальні та специфічні завдання профілактико-озлоровчих занять.

Для вирішення загальних завдань застосовуються вправи циклічного спрямування у поєднанні з іншими видами.

Для профілактики загострення хронічних захворювань (повторна профілактика) необхідним є врахування характеру і ступеня виразності порушень, викликаних хронічним захворюванням. Заняття проводяться за типом реабілітаційної фізичної культури.

У заняттях, спрямованих на первинну профілактику, тобто попередження захворювань у здорових осіб, використовують підхід, який передбачає дію на причину, а не на наслідок, як у реабілітаційній фізкультурі. З'ясовують причину можливих порушень у зв'язку з несприятливою екологічною і професійною діяльністю, умовами виробництва, потім підбирають найефективніші засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартовування, масаж, водні процедури, фітотерапія, психофізичні дії, функціональна музика та ін.) для підвищення адаптації до несприятливих факторів, прискорення процесів відновлення, ліквідації явищ стомлення, покращання функціональних резервів тих або інших органів та систем.

Кондиційне тренування. Кондиційне тренування відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає застосування фізичних навантажень для досягнення максимальних рухових результатів з обраного виду спорту, то кондиційне – зі метою підвищення фізичного стану до належного рівня, тому характер та інтенсивність фізичних навантажень, які використовуються на цих видах тренування, різні.

Кондиційне тренування – система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичною стану до належного, тобто високого рівня (до певної кондиції).

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, в кондиційному – навантаження, що не перевищують

функціональних спроможностей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати тренувальний ефект.

У кондиційному тренуванні, як і у спортивному, ефективність фізичних вправ визначається кратністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером засобів, що використовуються, режимом роботи і відпочинку.

Питання для самоконтролю

1. Розкрити суть структури фізичної культури здобувачів вищої освіти.
2. Відтворити схему системи фізичної підготовки військ.
3. Перелічити специфічні принципи й основні форми фізичної підготовки військ.
4. Охарактеризувати різні види фізкультурно-оздоровчих занять.
5. Описати структуру кондиційного тренування.

Практичне завдання

1. Розробити комплекс ранкової гімнастики для здобувачів вищої освіти тривалістю 10 хвилин з урахуванням профілактики гіподинамії та підвищення працездатності.
2. Скласти комплекс вправ для розвитку витривалості, сили та швидкісно-силових якостей військовослужбовців відповідно до специфіки військово-професійної діяльності.
3. Розробити індивідуальну програму оздоровчих занять для дорослої людини середнього віку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я.
4. Провести опитування серед батьків щодо їхнього ставлення до рухової активності та визначити основні фактори, які впливають на регулярність занять фізичними вправами.

ТЕМА 15
ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ДО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

План

1. Методика складання плану-конспекту уроку.
2. Формулювання завдань уроку.

1. Методика складання плану-конспекту уроку.

План-конспект уроку – документ планування навчальної роботи, в якому визначаються зміст, поспішність виконання і дозування вправ, організаційні і методичні особливості уроку.

Перш ніж розпочати складання плану-конспекту уроку з фізичної культури, необхідно ознайомитися з робочим планом на семестр, контингентом учнів, наявністю необхідного інвентарю та ін.

У плані-конспекті для певного класу мають бути визначені місце і система виконання вправ у вигляді індивідуальних завдань для учня, у якого

відмічається відставання у розвитку рухових якостей або у фізичному розвитку.

Зразок складання плану-конспекту уроку наведено нижче.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ №___
на «_____» _____ 20_____ р.
для учнів_____ класу _____
ЗЗСО _____
(Село, місто)

Завдання:

1. _____;
2. _____;
3. _____.

Необхідний інветар: _____;
Місце проведення: _____.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
підготовча		30'' (секунди) 1' (хвилини)	
основна			
заключна			

2. Формулювання завдань уроку.

В процесі уроку вирішуються виховні, оздоровчі й освітні завдання. Під час визначення групи завдань необхідно враховувати: вік учнів, рівень підготовленості (фізичної і психічної), умови проведення уроку, його місце в системі уроків.

Виховна робота проводиться в процесі всіх занять, але завдання в конспекті уроку ставляться тільки у тому випадку, якщо для їх вирішення до уроку включаються спеціальні заходи або виконуються конкретні вправи.

Формулюючи виховні завдання, необхідно вказати спрямованість процесу та ті засоби, за допомогою яких будуть вирішуватися дані завзання. Наприклад, сприяти (допомагати) вихованню сміливості через стрибки у глибину з висоти 1,5 – 2,5 м дисциплінованості в процесі виконання стройових вправ.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартовування. Формулюючи оздоровчі завдання, необхідно вказати спрямованість процесу і форму руху. Наприклад, сприяти розвитку спритності в естафетному бігу з використанням стрибків, перестрибувань, переповзань тощо; розвитку витривалості у кросовому бігу на 500 м, 800 м і більше.

Освітні завдання спрямовані на озброєння учнів знаннями, формування рухових умінь і навичок, а також на вміння застосовувати їх у нових умовах, (які змінюються). Завдання повинні ставитись конкретно, з урахуванням їх виконання на певному занятті. Необхідно вказати на окреме завдання навчання, частину вправи або вправу в цілому.

Приступаючи ло заповнення форми плану-конспекту уроку, потрібно знати, що структура уроку містить підготовчу, основну і заключну частини; у *підготовчий частині* вирішуються завдання:

– організації учнів;

– загальної функціональної підготовки;

в основній частині:

– спеціальної функціональної підготовки;

– розвитку рухових якостей;

– формування рухових умінь і навичок;

– вміння застосовувати набуті навички у різних умовах;

у заключній частині:

– зниження функціонального напруження;

– приведення організму до оптимального стану для наступної діяльності.

У графі «Зміст уроку» повинні бути записані вправи і завдання, а також теоретичні відомості у тій послідовності, в якій передбачається їх викладання на уроці. Вправи і завдання повинні бути записані із зазначенням вихідного положення і переліком їх складових дій.

Якшо урок проводиться груповим методом, у конспекті записується зміст вправ дав кожного відділення і вказується порядок зміни видів вправ, її необхідності записуються вправи окремо для хлопчиків і дівчаток.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» повинно бути розкрито питання організації і методики проведення уроку.

Організаційні вказівки полягають у визначенні методів організації учнів (фронтальний, позмінний, груповий, командний, парний); осіб, які забезпечують страхування і допомогу, підготовку місць занять, роздавання і збирання додаткового інвентарю; шляхів використання активу класу.

Методичні вказівки визначають методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, що використовуються, орієнтири, шо сприяють покращенню процесу навчання та підвищенню активності учнів; способи контролю й оцінки виконання завдання, що необхідно виділити у вправі (темп, амплітуду, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила або

винятки з них у рухливих, спортивних іграх, естафетах, смугах перешкод тощо.

Педагогічні зауваження до проведеного уроку робляться після уроку на основі критичного аналізу й оцінки реалізації запланованого. У цьому розділі фіксується виконання завдання уроку (якщо не виконані, то які і чому); заміна вправ (чим не було викликано); положення, які повинні бути враховані при складані наступного конспекту уроку.

Питання для самоконтролю

1. Які основні структурні елементи повинен містити план-конспект уроку?
2. Яка послідовність складання плану-конспекту уроку фізичної культури?
3. Які особливості враховуються під час планування підготовчої, основної та заключної частин уроку?
4. Чому важливо визначати методи та засоби навчання у плані-конспекті уроку?
5. Які вимоги ставляться до оформлення плану-конспекту уроку?
6. Що таке завдання уроку та яке їх значення у навчальному процесі?
7. Які види завдань уроку виділяють у фізичному вихованні?
8. Якими вимогами потрібно керуватися під час формулювання завдань уроку?
9. Чим відрізняються освітні, оздоровчі та виховні завдання уроку?

Практичне завдання

1. Розробити план-конспект уроку з фізичної культури для учнів певного класу (на вибір), визначивши мету, завдання, структуру уроку, дозування навантаження та методи організації діяльності учнів;
2. Проаналізувати готовий план-конспект уроку та визначити його сильні й слабкі сторони щодо відповідності структури уроку, логіки побудови та методичного забезпечення;
3. Скласти фрагмент основної частини уроку з використанням різних методів навчання та обґрунтувати доцільність їх застосування;
4. Сформулювати освітні, оздоровчі та виховні завдання уроку фізичної культури відповідно до запропонованої теми уроку;
5. Визначити та записати завдання уроку для різних етапів навчання (підготовчої, основної та заключної частин), враховуючи вікові особливості учнів;
6. Проаналізувати приклади неправильно сформульованих завдань уроку та виправити їх відповідно до методичних вимог.

ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

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

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

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

2. Результатом фізичної підготовки є:

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

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

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

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

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

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

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

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

А) результати наукових досліджень;

Б) прогресивні ідеї щодо змісту та шляхів виховання гармонійно розвиненої людини;
В) усвідомлене розуміння людьми явища вправності (за повторенням дій), важливості так званої попередньої підготовки людини до життя і встановлення зв'язку між ними;
Г) бажання займатися фізичними вправами.

7. На сучасному етапі розвитку суспільства основними критеріями фізичної досконалості є:
А) показники статури;
Б) показники здоров'я;
В) рівень та якість сформованих рухових умінь і навичок;
Г) нормативи й вимоги державних програм із фізичного виховання в поєднанні з нормативами єдиної спортивної класифікації.

8. У якій групі вказані основні методи науково-педагогічного дослідження?
А) соціометричне вимірювання, аналіз, синтез, індукція, дедукція, експеримент;
Б) спостереження, експеримент, бесіда, лабораторні роботи, екскурсії, вправи;
В) викладання нового матеріалу, бесіди, лабораторні роботи, екскурсії, вправи;
Г) узагальнення досвіду, тести, анкети, моделювання;
Д) правильної відповіді немає.

9. Педагогічний процес, спрямований на системне освоєння раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідних рухових навичок, умінь, а також пов'язаних із цим процесом знань, називається:
А) фізичною освітою;
Б) фізичним вихованням;
В) фізичним розвитком;
Г) фізичною культурою.

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

Тема 2. Засоби фізичного виховання

1. Основні засоби фізичного виховання:

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

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

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

3. До якісних характеристик руху належать:

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

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

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

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

А) фаза відпочинку;
Б) редукційна фаза;
В) робоча фаза;
Г) суперкомпенсаторна фаза;
Д) фаза відносної нормалізації.

6. До часових характеристик рухової дії належить:

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

7. Фізичні вправи – це:

А) такі рухові дії, які спрямовані на формування рухових умінь і навичок;

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

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

9. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає:
А) закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність і ступінь їх зміни (наростання і зменшення) в динаміці дії;
Б) частоту рухів за одиницю часу;
В) взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху;
Г) точність рухової дії та її кінцевий результат.

10. Ефект фізичних вправ визначається насамперед:
А) їх формою;
Б) їх змістом;
В) темпом руху;
Г) тривалістю їх виконання.

Тема 3. Основи навчання у фізичному вихованні

1. Чим забезпечується можливість перебудови рухових навичок?

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

2. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:

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

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

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

4. Що визначає позитивне перенесення навичок?

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

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

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

6. Основною характерною ознакою рухової навички є:

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

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

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

8. Навчання рухової дії починається із:
А) створення загального початкового уявлення (смислового і зорового) про рухову дію і спосіб її виконання;
Б) безпосереднього розучування техніки рухової дії по частинах;
В) безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому;
Г) розучування загальнопідготовчих вправ.

9. Оптимальний рівень володіння технікою рухової дії, що характеризується автоматизованим (тобто при мінімальному контролі з боку свідомості) керуванням рухами, високою стійкістю і надійністю виконання, називається:
А) руховим умінням;
Б) технічною майстерністю;
В) руховою здібністю;
Г) руховою навичкою.

10. Чим визначається готовність учнів до практичного розучування рухових дій:
А) індивідуально-психічними чинниками;
Б) руховим досвідом;
В) рівнем розвитку фізичних якостей, руховим досвідом і психічною готовністю;
Г) наявністю зовнішніх умов, необхідних для здійснення навчального процесу.

Тема 4. Методи фізичного виховання

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

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

2. Специфічними методами фізичного виховання є:

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

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

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

4. До специфічних методів фізичного виховання належать:

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

5. Методи суворо регламентованої вправи поділяються на:

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

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

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

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

7. Основним практичним методом навчання на другому етапі є:

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

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

Словесні методи	Характекристика методів
1)…	1)…
2)…	2)…
3)…	3)…
4)…	4…

9. До словесних методів навчання належить:

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

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

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

Тема 5. Принципи навчання у фізичному вихованні

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

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

2. Укажіть, які з перерахованих принципів є загальнометодичними:

А) принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації;
Б) принцип безперервності, принцип системного чергування навантажень і відпочинку;
В) принцип адаптованого збалансування динаміки навантажень, принцип циклічної побудови занять;
Г) принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних дій, принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання.

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

А) принцип свідомості та активності;
Б) принцип доступності та індивідуалізації;
В) принцип науковості;
Г) принцип зв'язку теорії з практикою.

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

А) принцип науковості;
Б) принцип доступності та індивідуалізації;
В) принцип безперервності;
Г) принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних дій.

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

А) принцип науковості;
Б) принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання;
В) принцип систематичності і послідовності;
Г) принцип всебічного розвитку особистості.

6. Оптимальне поєднання повторності та варіативності – необхідна ознака:
А) циклічності;
Б) послідовності, безперервності;
В) систематичності;
Г) послідовності, циклічності, безперервності.

7. До загальних принципів системи фізичного виховання належать:
А) загальнопедагогічні принципи;
Б) принципи наочності, систематичності, свідомості й активності;
В) принципи прикладної спрямованості, оздоровчої спрямованості та всебічного гармонійного розвитку особистості;
Г) принципи хвилеподібності, циклічності, неперервності тренувального процесу.

8. Визначте вимогу, яка відноситься до змісту принципу свідомості й активності:
А) знаходження оптимальної міри пред'явлених труднощів;
Б) постійне стимулювання учнів на подолання труднощів;
В) неухильне забезпечення виховання самостійності, ініціативності і творчого ставлення до фізичного самовдосконалення;
Г) стимулювання учнів на подолання труднощів;
Д) раціональна черговість фізичних вправ в окремих заняттях.

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

10. Перелічіть спеціальні методичні прийоми, застосування яких сприяє підвищенню свідомості й активності у фізичному вихованні (впишіть відповіді):
1) ...
2) ...
3) ...
4) ...
5) ...
6) ...

Тема 6. Структура процесу навчання рухових дій

1. Мета навчання на етапі початкового розучування техніки рухової дії:

А) сформувати в учня основи техніки руху, що вивчається, і домогтися його виконання в загальних рисах;

Б) завершити формування рухового вміння;

В) детальне засвоєння і закріплення техніки рухової дії, що вивчається;

Г) досягнення злиття і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії, що вивчається.

2. Яка мета переслідується на першому етапі навчання?

А) деталізоване засвоєння техніки рухів;

Б) удосконалення оволодіння технікою рухів;

В) завершення формування рухового вміння;

Г) формування основ уміння виконувати розучувані рухи.

3. На етапі початкового розучування рухової дії найтиповішим (тобто має масовий характер) є:

А) мимовільна напруженість мускулатури в учнів і пов’язана з нею загальна скутість рухів, їх неточність (за амплітудою і напрямком);

Б) стабільність, злитість, надійність виконання учнями рухової дії;

В) мінімальний контроль з боку свідомості учнів за управлінням рухами (регулювання прикладених зусиль, швидкості виконання і напрями руху);

Г) високий ступінь координації та автоматизації рухів.

4. У межах одного заняття на етапі початкового розучування техніки рухової дії навчання рухам необхідно здійснювати:

А) у підготовчій частині заняття;

Б) на початку основної частини заняття;

В) у середині основної частини заняття;

Г) у кінці основної частини заняття.

5. Який метод навчання переважно застосовують на етапі початкового розучування техніки складної рухової дії?

А) метод стандартно-інтервальної вправи;

Б) комбінований метод;

В) метод розчленовано-конструктивної вправи;

Г) метод цілісної вправи.

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

А) на етапі початкового розучування техніки рухової дії;

Б) на етапі поглибленого розучування техніки рухової дії;

В) на етапі вдосконалення рухової дії;

Г) на етапі взаємодії різних за структурою рухових навичок.

7. Весь процес навчання будь-якої рухової дії включає етапи, які відрізняються один від одного як індивідуальними завданнями, так і особливостями методики:
А) три етапи;
Б) чотири етапи;
В) два етапи;
Г) п’ять етапів.

8. Етап удосконалення рухової дії продовжується:
А) від 3 до 5 місяців;
Б) 1 рік;
В) 2-3 роки;
Г) протягом усього часу занять у вибраному напрямі фізичного виховання.

9. Укажіть найпоширеніші правила виправлення помилок при навчанні рухових дій:
А) ...
Б) ...
В) ...
Г) ...

10. Основним практичним методом навчання на другому етапі є:
А) метод частково регламентованої вправи;
Б) метод цілісної вправи;
В) метод розчленовано-конструктивної вправи;
Г) ігровий і змагальний.

Тема 7. Фізичні (рухові) якості. Сила і основи методики її виховання.

1. Що відноситься до фізичних (рухових) якостей людини?

А) Пам’ять, увага, мислення;
Б) Сила, швидкість, витривалість;
В) Координація, мотивація, характер;
Г) Гнучкість, інтелект, реакція.

2. Сила як фізична якість – це:

А) Здатність виконувати рухи максимально швидко;
Б) Здатність протидіяти зовнішньому опору або долати його;
В) Здатність довго виконувати роботу;
Г) Здатність точно координувати рухи.

3. До основних видів силових здібностей належать:

А) Максимальна, швидкісна, силова витривалість;
Б) Статична, динамічна, гнучка;
В) Швидкісна, координаційна, ігрова;
Г) Загальна, спеціальна, реактивна.

4. Основним засобом виховання силових здібностей є:

А) Дихальні вправи;
Б) Вправи з опором;
В) Рухливі ігри;
Г) Вправи на розтягування.

5. Який метод найчастіше використовується для розвитку сили?

А) Ігровий метод;
Б) Метод повторних зусиль;
В) Метод бесіди;
Г) Метод спостереження.

6. Основним показником оцінки силових здібностей є:

А) Кількість кроків за хвилину;
Б) Вага тіла;
В) Максимальне зусилля у вправах;
Г) Частота серцевих скорочень.

7. Що характерно для виховання сили у дітей молодшого віку?

А) Великі максимальні навантаження;
Б) Використання лише силових тренажерів;
В) Ігрова форма вправ з невеликим навантаженням;
Г) Тривалі статичні напруження.

8. Що таке силова витривалість?

А) Здатність виконувати швидкі рухи;
Б) Здатність тривалий час підтримувати силове зусилля;
В) Здатність виконувати точні рухи;
Г) Здатність швидко реагувати.

9. Який метод передбачає виконання вправ із поступовим збільшенням навантаження?

А) Ігровий метод;
Б) Метод динамічних зусиль;
В) Метод поступового нарощування навантаження;
Г) Метод контролю.

10. Основна мета виховання силових здібностей – це:

А) Формування правильної постави;
Б) Розвиток максимальної рухливості суглобів;
В) Підвищення здатності м’язів долати опір;
Г) Поліпшення координації рухів.

Тема 8. Гнучкість і особливості методики її удосконалення

1. Гнучкість як фізична якість – це:

А) здатність долати зовнішній опір;
Б) здатність виконувати тривалу роботу;
В) здатність виконувати рухи з великою амплітудою;
Г) здатність швидко реагувати на сигнал.

2. Основною формою прояву гнучкості є:

А) статична і динамічна;
Б) силова і швидкісна;
В) загальна і спеціальна витривалість;
Г) координаційна і швидкісна

3. Активна гнучкість – це:

А) виконання рухів під дією зовнішньої сили;
Б) здатність виконувати рухи за рахунок власних м’язових зусиль;
В) розтягування м’язів у стані спокою;
Г) рухи лише в суглобах верхніх кінцівок.

4. На прояв гнучкості найбільше впливає:

А) температура повітря;
Б) довжина кроку;
В) тип харчування;
Г) колір спортивного одягу.

5. Основним засобом розвитку гнучкості є:

А) силові вправи з максимальними обтяженнями;
Б) вправи на розтягування;
В) біг на короткі дистанції;
Г) стрибки у довжину.

6. Найефективнішим методом розвитку гнучкості є:

А) метод повторних зусиль;
Б) рівномірний метод;
В) метод статичного розтягування;
Г) ігровий метод.

7. Вправи на гнучкість рекомендується виконувати:

А) лише на початку заняття;
Б) після значного втомлення;
В) після розминки, коли м’язи розігріті;
Г) тільки вранці.

8. Під час виконання вправ на гнучкість не рекомендується:
А) поступово збільшувати амплітуду рухів;
Б) виконувати рухи ривками;
В) утримувати положення розтягнення;
Г) контролювати дихання.

9. Контрольним тестом для оцінки рухливості хребта є:
А) біг 100 м;
Б) нахил тулуба вперед із положення сидячи;
В) стрибок у довжину;
Г) згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

10. Найкраще розвиток гнучкості відбувається у:
А) людей старшого віку;
Б) дітей і підлітків;
В) лише у професійних спортсменів;
Г) людей із низькою руховою активністю.

Тема 9. Швидкісні здібності і основи методики їх

1. Швидкість як фізична якість людини – це:

А) здатність долати опір;
Б) здатність виконувати рухи за мінімальний час;
В) здатність довго виконувати роботу;
Г) здатність утримувати рівновагу.

2. Основною формою прояву швидкості є:

А) витривалість у бігу;
Б) статична сила;
В) швидкість рухової реакції;
Г) гнучкість.

3. До форм прояву швидкості належить:

А) рівновага;
Б) швидкість реакції;
В) сила м’язів;
Г) координація.

4. Основний метод виховання швидкості:

А) рівномірний;
Б) повторний;
В) інтервальний із великою тривалістю;
Г) статичний.

5. Найефективнішим методом розвитку швидкості є:

А) метод максимально швидкого виконання вправ;
Б) метод тривалого навантаження;
В) метод утримання пози;
Г) метод розтягування.

6. Методика виховання швидкісних здібностей передбачає:

А) виконання вправ у стані втоми;
Б) виконання вправ із максимальною інтенсивністю;
В) виконання повільних рухів;
Г) зменшення кількості повторень до мінімуму без інтенсивності.

7. Важливою умовою розвитку швидкості є:

А) висока стомленість учнів;
Б) повільний темп виконання вправ;
В) повне відновлення між підходами;
Г) статичне навантаження.

8. Основний методичний прийом для розвитку швидкості:

А) виконання вправ у змагальній формі;
Б) виконання вправ без відпочинку;
В) довготривале виконання вправ;
Г) виконання вправ у повільному темпі.

9. Контрольна вправа для оцінки швидкості у школярів:

А) нахили тулуба;
Б) біг на 100 м;
В) підтягування;
Г) стрибки через скакалку на час витривалості.

10. Для оцінки швидкості реакції використовують:

А) біг на 1000 м;
Б) «човниковий» біг 4×9 м;
В) ловлю м’яча після сигналу;
Г) стрибки у довжину з місця.

Тема 10. Спритність (координаційні здібності) і етодика її вдосконалення

1. Спритність як фізична якість – це:

А) здатність швидко долати довгі дистанції;
Б) здатність точно та швидко виконувати рухові дії в змінних умовах;
В) здатність максимально піднімати вагу;
Г) здатність довго виконувати роботу без втоми.

2. Основним проявом спритності є:

А) рівновага тіла у статичних положеннях;
Б) координація рухів у нестандартних ситуаціях;
В) сила м’язів рук;
Г) витривалість серцево-судинної системи.

3. До основ методики виховання спритності належить:

А) багаторазове виконання однакових вправ без змін;
Б) поступове ускладнення рухових завдань;
В) зменшення рухової активності;
Г) виконання лише силових вправ.

4. Найефективнішими засобами розвитку спритності є:

А) статичні вправи;
Б) вправи на розтягування;
В) рухливі та спортивні ігри;
Г) вправи з обтяженням великої ваги.

5. Який метод найбільш характерний для виховання спритності?

А) рівномірний метод;
Б) метод повторної вправи в стандартних умовах;
В) ігровий метод;
Г) метод максимальної сили.

6. До методичних умов виховання спритності належить:

А) одноманітність вправ;
Б) поступове ускладнення координаційних завдань;
В) зменшення кількості рухів;
Г) виконання вправ тільки в спокої.

7. Однією з умов розвитку спритності є:

А) виконання вправ у незмінних умовах;
Б) часта зміна рухових ситуацій;
В) виконання вправ без контролю;
Г) відсутність ігрових елементів.

8. Контрольним тестом оцінки спритності є:

А) біг 100 м;
Б) «човниковий» біг 4×9 м;
В) жим штанги лежачи;
Г) стрибок у довжину з місця.

9. Основною ознакою високого рівня спритності є:

А) повільне виконання рухів;
Б) точність і швидкість координації рухів;
В) велика м’язова маса;
Г) висока гнучкість без координації.

10. Найкраще спритність розвивається при:

А) монотонному виконанні вправ;
Б) виконанні вправ у змінних ігрових умовах;
В) тривалому відпочинку між вправами;
Г) відсутності змагального елементу.

Тема 11. Витривалість і методика її виховання

1. Що таке витривалість як фізична якість людини?

А) Здатність виконувати рухи максимально швидко;
Б) Здатність протистояти втомі під час тривалої роботи;
В) Здатність до високої гнучкості суглобів;
Г) Здатність до максимального м’язового скорочення.

2. Що таке втома?

А) Підвищення працездатності організму;
Б) Стан підвищеної активності;
В) Тимчасове зниження працездатності організму;
Г) Збільшення сили м’язів.

3. Які основні види витривалості виділяють?

А) Швидкісна та координаційна;
Б) Загальна і спеціальна;
В) Силова і статична;
Г) Гнучка і рухлива.

4. Що є основною метою розвитку витривалості?

А) Збільшення гнучкості;
Б) Підвищення стрибучості;
В) Підвищення стійкості до втоми;
Г) Зменшення маси тіла.

5. Який метод найчастіше використовується для розвитку загальної витривалості?

А) Метод максимальних зусиль;
Б) Інтервальний метод;
В) Метод ізометричних вправ;
Г) Метод статичних вправ.

6. Що характерно для рівномірного методу розвитку витривалості?

А) Чергування навантаження та відпочинку;
Б) Виконання вправ з постійною інтенсивністю;
В) Максимальні навантаження;
Г) Відсутність фізичного навантаження.

7. Яке основне завдання розвитку витривалості?

А) Формування швидкісної реакції;
Б) Підвищення працездатності організму;
В) Розвиток гнучкості;
Г) Збільшення маси м’язів.

8. Що є особливістю виховання витривалості у дітей шкільного віку?
А) Використання лише максимальних навантажень;
Б) Тривалі монотонні навантаження;
В) Поступове збільшення навантаження з урахуванням віку;
Г) Повна відсутність навантажень.

9. Яка контрольна вправа найчастіше використовується для оцінки загальної витривалості?
А) Підтягування;
Б) Біг на довгу дистанцію;
В) Стрибки у висоту;
Г) Метання м’яча.

10. Що визначає спеціальну витривалість?
А) Здатність виконувати будь-яку роботу тривалий час;
Б) Здатність виконувати конкретну рухову діяльність тривалий час;
В) Здатність до швидких рухів;
Г) Здатність до гнучких рухів.
Правильна відповідь: Б

Тема 12. Форми організації занять з фізичного виховання

1. До форм організації занять з фізичного виховання належать:

А) урочні та позаурочні форми;
Б) тільки спортивні тренування;
В) лише самостійні заняття;
Г) теоретичні лекції.

2. Основною формою організації навчального процесу у фізичному вихованні є:

А) туристичний похід;
Б) змагання;
В) ранкова гімнастика;
Г) урок.

3. До занять урочного типу належать:

А) спортивні свята;
Б) урок фізичної культури;
В) самостійні тренування вдома;
Г) активний відпочинок.

4. Яка ознака характерна для урочних форм занять?

А) відсутність керівництва викладача;
Б) повна довільність виконання вправ;
В) чітка регламентація часу і структури;
Г) індивідуальний вибір змісту.

5. Класифікація уроків фізичної культури включає:

А) літні та зимові;
Б) індивідуальні та групові;
В) вступні, основні, заключні;
Г) домашні та шкільні.

6. Типова структура уроку фізичної культури включає:

А) індивідуальну і командну;
Б) теоретичну і практичну частини;
В) ранкову і вечірню частини;
Г) підготовчу, основну, заключну частини.

7. Основна мета підготовчої частини уроку:

А) максимальне навантаження учнів;
Б) підготовка організму до основного навантаження;
В) контроль знань;
Г) підбиття підсумків уроку.

8. До позаурочних форм фізичного виховання належать:

А) спортивні секції та змагання;
Б) урок фізичної культури;
В) контрольні нормативи;
Г) теоретичні заняття.

9. Характерною ознакою позаурочних занять є:

А) оцінювання за програмою уроку;
Б) обов’язковість для всіх учнів;
В) сувора регламентація уроком;
Г) добровільність участі.

10. Основне призначення заключної частини уроку:

А) вивчення нових вправ;
Б) максимальне навантаження;
В) відновлення організму та підбиття підсумків;
Г) проведення ігор високої інтенсивності.

Тема 13. Фізичне виховання передшкільного, дошкільного та шкільного віку

1. Основною метою фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми передшкільного віку є:
А) формування спортивних результатів;
Б) зміцнення здоров’я та гармонійний розвиток дитини;
В) підготовка до професійного спорту;
Г) розвиток лише силових якостей.

2. Яка тривалість фізкультурно-оздоровчих занять для дітей передшкільного віку є оптимальною?
А) 5–10 хв;
Б) 15–25 хв;
В) 40–60 хв;
Г) понад 90 хв.

3. Провідною формою організації фізичного виховання в дошкільному закладі є:
А) спортивні змагання;
Б) урок фізичної культури;
В) фізкультурне заняття;
Г) самостійні тренування.

4. Основним методом навчання фізичних вправ у дошкільників є:
А) словесний інструктаж;
Б) метод гри;
В) лекційний метод;
Г) письмові завдання.

5. Предмет «Фізична культура» у ЗЗСО спрямований насамперед на:
А) підготовку професійних спортсменів;
Б) формування фізичної культури особистості;
В) вивчення анатомії людини;
Г) розвиток тільки теоретичних знань.

6. До основних завдань предмету «Фізична культура» належить:
А) розвиток лише витривалості;
Б) формування рухових умінь і навичок;
В) підготовка спортивних суддів;
Г) вивчення спортивної медицини.

7. Щільність уроку фізичної культури – це:
А) кількість учнів у класі;

Б) відношення часу активної роботи до загального часу уроку;
В) тривалість перерви;
Г) кількість вправ на уроці.

8. Яка щільність характеризує активну рухову діяльність учнів?
А) загальна щільність;
Б) моторна щільність;
В) теоретична щільність;
Г) середня щільність.

9. Що сприяє підвищенню моторної щільності уроку?
А) часті тривалі пояснення;
Б) скорочення часу рухової активності;
В) раціональна організація вправ і мінімум простоїв;
Г) збільшення кількості теорії.

10. Який спосіб регулювання щільності уроку є найбільш ефективним?
А) збільшення часу відпочинку;
Б) ущільнення організаційних моментів;
В) зменшення кількості вправ;
Г) виключення розминки.

Тема 14. Фізичне виховання різних груп населення

1. Основною метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є:

А) підготовка спортсменів високого класу;
Б) формування професійних знань з медицини;
В) зміцнення здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів;
Г) підготовка до військової служби.

2. Обов'язковою формою занять з фізичного виховання у ЗВО є:

А) спортивні змагання;
Б) навчальні заняття;
В) туристичні походи;
Г) самостійні тренування.

3. Основним засобом фізичного виховання здобувачів є:

А) лекції;
Б) фізичні вправи;
В) комп'ютерні технології;
Г) тестування.

4. Головна мета фізичної підготовки у ЗСУ:

А) розвиток естетичних якостей;
Б) підвищення бойової готовності військовослужбовців;
В) підготовка до спортивних змагань;
Г) організація дозвілля.

5. Основною складовою фізичної підготовки військовослужбовців є:

А) медична підготовка;
Б) стройова підготовка;
В) розвиток фізичних якостей;
Г) теоретичне навчання.

6. Яка фізична якість є найбільш важливою для військовослужбовців?

А) гнучкість;
Б) витривалість;
В) артистизм;
Г) координація рук.

7. Основна мета фізичного виховання дорослого населення:

А) підготовка до професійного спорту;
Б) відновлення та зміцнення здоров'я;
В) підготовка до олімпійських ігор;
Г) збільшення навчального навантаження.

8. Найпоширеніша форма фізичної активності дорослих:
А) урок фізкультури;
Б) самостійні заняття фізичними вправами;
В) шкільні заняття;
Г) стройова підготовка.

9. До засобів фізичного виховання дорослого населення не належить:
А) ходьба;
Б) плавання;
В) лекції з фізики;
Г) оздоровча гімнастика.

10. Регулярні фізичні вправи у дорослому віці сприяють:
А) погіршенню здоров’я;
Б) зниженню працездатності;
В) профілактиці захворювань;
Г) зменшенню рухової активності.

Тема 15. Підготовка вчителя до уроку фізичної культури

1. Який етап є першим у складанні плану-конспекту уроку?

А) Вибір методів навчання;
Б) Формулювання завдань уроку;
В) Визначення домашнього завдання;
Г) Підбір інвентарю.

2. Що є основою для складання плану-конспекту уроку фізичного виховання?

А) Побажання учнів;
Б) Програма навчального предмету;
В) Розклад занять;
Г) Погода.

3. Який документ визначає зміст і структуру уроку?

А) Журнал відвідування;
Б) План-конспект уроку;
В) Розклад занять;
Г) Медична картка.

4. Який розділ не входить до плану-конспекту уроку?

А) Завдання уроку;
Б) Зміст уроку;
В) Оцінка харчування учнів;
Г) Методи навчання.

5. Як формулюються завдання уроку?

А) У довільній формі;
Б) Узагальнено без конкретики;
В) Конкретно, чітко і вимірювано;
Г) Тільки у вигляді теми уроку.

6. Які завдання уроку є основними у фізичному вихованні?

А) Освітні, виховні, оздоровчі;
Б) Літературні, математичні, творчі;
В) Теоретичні та контрольні;
Г) Загальні та другорядні.

7. Яка вимога до формулювання навчальних завдань?

А) Вони мають бути довгими і складними;
Б) Вони повинні бути незрозумілими для учнів;
В) Вони мають бути конкретними та досяжними;
Г) Вони не обов’язкові.

8. Що визначають виховні завдання уроку?

А) Рівень фізичної підготовки;
Б) Формування моральних якостей і поведінки;
В) Кількість вправ;
Г) Тривалість уроку.

9. Який елемент плану-конспекту визначає послідовність вправ?

А) Методи оцінювання;
Б) Зміст уроку;
В) Кількість учнів;
Г) Розклад занять.

10. Оздоровчі завдання уроку спрямовані на:

А) Розвиток інтелектуальних здібностей;
Б) Покращення фізичного стану учнів;
В) Вивчення теорії спорту;
Г) Організацію дозвілля.

ДОДАТКИ

Додаток А

Ключі-відповідей до теми 1

№ питання	Відповідь
1	В
2	В
3	Б
4	А
5	А
6	Б
7	Г
8	А
9	Б
10	Г

Додаток Б

Ключі-відповідей до теми 2

№ питання	Відповідь
1	Б
2	Б
3	Г
4	В
5	В
6	Б
7	В
8	А
9	А
10	Б

Додаток В

Ключі-відповідей до теми 3

№ питання	Відповідь
1	Б
2	Б
3	А
4	Б
5	Б
6	В
7	Б
8	А
9	Г
10	В

Додаток Д

Ключі-відповідей до теми 4

№ питання	Відповідь
1	Б
2	Г
3	А
4	Б
5	А
6	Г
7	Б
8	–
9	А, Б, В, Е
10	А

Додаток Е

Ключі-відповідей до теми 5

№ питання	Відповідь
1	Б
2	А
3	Б
4	Г
5	Б
6	В
7	В
8	В
9	Б
10	–

Додаток Ж

Ключі-відповідей до теми 6

№ питання	Відповідь
1	А
2	Г
3	А
4	Б
5	В
6	А
7	А
8	Г
9	–
10	Б

Додаток З

Ключі-відповідей до теми 7

№ питання	Відповідь
1	Б
2	Б
3	А
4	Б
5	Б
6	В
7	В
8	Б
9	В
10	В

Додаток И

Ключі-відповідей до теми 8

№ питання	Відповідь
1	В
2	А
3	Б
4	А
5	Б
6	В
7	В
8	Б
9	Б
10	Б

Додаток К

Ключі-відповідей до теми 9

№ питання	Відповідь
1	Б
2	В
3	Б
4	Б
5	А
6	Б
7	В
8	А
9	Б
10	В

Додаток Л

Ключі-відповідей до теми 10

№ питання	Відповідь
1	Б
2	Б
3	Б
4	В
5	В
6	Б
7	Б
8	Б
9	Б
10	Б

Додаток М

Ключі-відповідей до теми 11

№ питання	Відповідь
1	Б
2	В
3	Б
4	В
5	Б
6	Б
7	Б
8	В
9	Б
10	Б

Додаток Н

Ключі-відповідей до теми 12

№ питання	Відповідь
1	А
2	Г
3	Б
4	В
5	В
6	Г
7	Б
8	А
9	Г
10	В

Додаток П

Ключі-відповідей до теми 13

№ питання	Відповідь
1	Б
2	Б
3	В
4	Б
5	Б
6	Б
7	Б
8	Б
9	В
10	Б

Додаток Р

Ключі-відповідей до теми 14

№ питання	Відповідь
1	В
2	Б
3	Б
4	Б
5	В
6	Б
7	Б
8	Б
9	В
10	В

Додаток С

Ключі-відповідей до теми 15

№ питання	Відповідь
1	Б
2	Б
3	Б
4	В
5	В
6	А
7	В
8	Б
9	Б
10	Б

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеєнко Л., Білоконь В. Дидактичні методи у фізичному вихованні та спорті. Їх особливості та впровадження в педагогічному процесі та спортивній діяльності. Наук. час. Укр. держ. у-ту ім. М. Драгоманова. Серія 15. Київ, 2025. Вип. 6(193). С. 179–182. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).40

2. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022. № 3. С. 3–19. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19

3. Бойко Ю.С., Соколенко Л.С., Танасійчук Ю.М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. Академічні візії. 2023. № 20. http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003

4. Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Боляк Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. К. : Вид-чий дім «Освіта». 2021. 160 с.

5. Бондарчук Н., Тулядан В., Томочко О. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. Наук. вісн. Ужгород. у-ту. Педагогіка. Соціальна робота. 2023. № 2 (53). С. 17–21. https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21

6. Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам’янець-Подільський, 2020. Вип. №18. С.10-16.

7. Василюк В., Ярмощук О., Лук’янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Наук. час. Нац. пед.ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 6 К(135) 21. С. 42–47. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6К(135).08

8. Вахняк В. Фізична культура в умовах Нової української школи. Collection of scientific papers «SCIENTIA», (October 28, 2022). Kraków, Poland, 2022. С. 177–179.

9. Гейтенко В.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов’янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

10. Грибан Г., Гресь М., Пантус О., Цуд І., Косенко Н. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісн. Нац. у-ту «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Пед. науки. Вип. 31 (187). Нац. у-тет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 343–348. https://doi.org/10.58407/visnik.253156

11. Грибан Г., Пилипчук П., Опанчук Д. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Вісн. Нац. у-ту «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Нац. у-тет

«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. 2024. С. 125–130. https://doi.org/10.58407/visnik.242520

12. Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Наук. час. держ. у-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 190–194. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series

13. Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеук. наук.-практ. конф. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський нац. у-тет. 2023. С. 11–17.

14. Грибан Г.П. Формування загальних та спеціальних компетентностей у здобувачів за освітньо-науковою програмою «Теорія і методика навчання (фізична культура)». Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 31–35. http://eprints.zu.edu.ua/38608/

15. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Ткаченко П.П., Цимбалюк Н.М., Скорий О.С., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Інноваційні технології навчання здобувачів закладів вищої освіти управлінню сферою фізичної культури і спорту. Наук. час. Укр. у-ту ім. М. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3(189).2025. С. 80–84. https://doi.org/10.31392/UDU-nc. series15.2025.03(189).12

16. Гулько Т.Ю. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення 2025. С. 27–36. https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325431

17. Гулько Т.Ю. Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 2. С. 96–101. https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-96-101

18. Добринський В.С, Мудрик Ж.С., Савчук С.І., Валькевич О.В, Захожа Н.Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Луцьк. Вежа-Друк. 2021. 112 с.

19. Дорош І., Ковальчук А. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психол.-пед. науки. 2023. № 1. С. 43–53. https://doi.org/10.31654/2663-4902-2023-PP-1-43-53

20. Дудорова Л.Ю., Рибак Н.С. Інноваційні технології у фізичному вихованні студенської молоді. Платформа 1. Інноватика в освіті. II всеукр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених «Інноватика в освіті, науці та бізнесі: виклики та можливості». 2021. С. 72–76.

21. Івчук О.А., Грибан Г.П. Методика розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі. Наук. час. Укр. держ. у-ту Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична

культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 10 (196). С. 106–109. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197)

22. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання у формуванні фізичної культури старшокласників в умовах освіти дорослих. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : зб. матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 27–28 листопада 2025 р.); редкол.: А.В. Боярська-Хоменко, С.Є. Лупаренко, Т.М. Собченко та ін. Харківський нац. пед. університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2025. С. 182–186. https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/46572

23. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. Наук. час. держ. у-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 87–91. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17

24. Качан О.А., Кудрявець Д.С., Вольвак М.О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності. 2021. 62 с.

25. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової української школи: навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський нац. у-тет Тараса Шевченка». 2025. 154 с. https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180

26. Кожокар М.В., Осадець М.М., Первухіна С.М. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізично культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. Молодий вчений. 2023. № 12 (124). С. 50–53. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-35

27. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці. Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича. 2021. 120 с.

28. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спорт. вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 67–77.

29. Круцевич Т., Марченко О., Дєдух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 66–75. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.66-75

30. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка. 2022. 108 с.

31. Литвиненко О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. Теорія, методика і практика навчання. 2023. № 1 (96). С. 111–127. https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09

32. Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Оптимізація процесу вдосконалення координаційних здібностей юнаків 9–11 класів на уроках фізичної культури засобами футзалу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред.

О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 111–115. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).22

33. Лопатюк О., Захарова О. Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Професійна освіта. 2023. Вип. 1 (138). https://doi.org/10.32782/1995-0519.2023.1.22

34. Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. Наук. час. Укр. держ. у-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6 (193). С. 83–86. https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2025.06(193).17

35. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О.С., Коломоєць Г.А. , Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. 291 с.

36. Москаленко Н.В., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи. Дніпро, 2022. 306 с.

37. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. Sport Science Spectrum, 1. 2024 90-96. https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14

38. Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Михайленко Ю. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 102– 111. http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-102

39. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи). https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas

40. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 класи). Профільний рівень. Рівень стандарту. [Елект. ресурс]. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednyaosvita/navchalni-programi/navchalniprogrami-dlya-10-11-klasiv

41. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Наук. час. Укр. держ. у-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. За ред. О.В. Тимошенка. Київ. Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 6 (193). С. 86–90. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18

42. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Наук. час. Укр. держ. у-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 152–155. https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2025.11(198)

43. Отравенк О.В., Ливацький О.В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя

фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 22. https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068

44. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підр. Харків. ХДАФК. 2020. 550 с.

45. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.

46. Постанова Кабінету міністрів України від 4 листопаду 2020 року «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року». https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text

47. Сергієнко В.М. Технології наукових досліджень у фізичній культурі та спорті : конспект лекцій. Суми: СДУ. 2025. 106 с.

48. Сороколіт Н. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02; Львівський державний у-тет фізичної культури ім. Івана Боберського. Львів, 2023. 553 с. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34587?Modefull

49. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

50. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімп. літ-ра 2012. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

51. Трачук С., Долженко Л., Молдовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 44–48. http://dx.doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.44-48

52. Хома Т.В., Сивохоп Е.Е. Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи, 2024. № 5. С. 67–71. https://doi.org/10.32782/peduzhnu/2024-5-12

53. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчал. посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с.

54. Шиян Б.М., Омельяненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. Ч. 2. 304 с.

55. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту. Київ. Нац. ун-тет оборони України. 2024. 360 с.

56. Ярмощук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навч. пос. Рівне, 2025. 284 с.

57. Corbin Ch. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. Journal of Sport and Health Science. № 10(3). P.308–322. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004 (date of access: 10.08.2024).

58. Griban G., Lyakhova N., Sirenko R., Terentieva N., Sahach O., Salnykova S., Kanishcheva O. (2024). State of students' health and physical fitness under the restrictions of martial law. Acta Balneologica, 66 (5), 324- 329. https://doi.org/10.36740/ABAL202405105

Навчальне видання

Бакіко Ігор Володимирович,
Гребік Олег Васильович,
Хомич Анатолій Вікторович,
Янчук Андрій Вікторович

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник

Друкується в авторській редакції

Формат 60х84 1/16. Обсяг 10,70 ум. друк. арк., 10.58 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 129. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. + 38 066 936 25 49).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.