

Тема 2(2). Засоби та методи фізкультурно-спортивної педагогічної діяльності

План лекції

1. Визначення понять.
2. Фізична вправа – головний засіб фізичного виховання та спорту.
 - 2.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.
 - 2.2. Зміст і форма фізичних вправ.
3. Техніка фізичної вправи.
4. Характеристики рухів.
5. Класифікація фізичних вправ.
6. Значення оздоровчих сил довкілля та гігієнічних чинників, як засобів фізичного виховання.
7. Основні умови раціональної спортивної техніки.
8. Визначення терміну „методи” та їх класифікація.
9. Методи наочності та слова.
10. Методи практичної вправи:
 - а) сурово-регламентованої вправи, ігровий, змагальний, комбінований;
 - б) методи цілісної циклічної і розчленованої вправи;
 - в) методи організації.
11. Засоби навчання.
12. Загальні вимоги до підбору і виконання методів.

1. Визначення понять

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

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

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути при умові комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна

здійснюватися за сприятливих природних умов і при суровому дотриманні правил особистої гігієни.

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

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

- вони завжди є функцією свідомості;
- застосовуються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;
- навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Руховою дією називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформованих для вирішення конкретного рухового завдання.

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

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Найважливіша результативність фізичного виховання досягається при використанні всієї системи засобів, але значимість кожної групи засобів неоднакова. Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання належить **фізичним вправам**. Це зумовлено наступними причинами:

1. фізичні вправи, на відміну від інших рухових дій використовуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;
2. фізичні вправи виражають думки й емоції людини, її активність, впливають на фізичну і духовну сферу особи;
3. фізичні вправи – один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема, що робить їх могутнім засобом виховання;
4. фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні з метою використання у процесі самовдосконалення;
5. фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності.

Фізичні вправи – це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якої здійснюється цілеспрямований вплив на людину.

2. Фізична вправа – головний засіб фізичного виховання та спорту

2.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

Факторів є багато, але всі вони можуть бути об'єднані в **чотири великі групи**.

До **першої групи** відносяться:

- індивідуальні особливості учнів,
- їх моральні, вольові й інтелектуальні якості;
- тип нервової діяльності;
- рівень знань, умінь і навичок;
- фізичний розвиток і підготовленість;
- стан здоров'я;
- інтерес до занять, активність;
- любов до праці тощо.

Другу групу складають:

- особливості самих вправ, їх характер, складність і трудність;
- новизна та емоційність.

Залежно від характеру вправи можуть впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання (підготовчі, підвідні). Сила впливу вправ визначається і їх структурною складністю та фізичною трудністю.

Немаловажне значення має **новизна вправ**: якщо рухова дія використовується тривалий час без змін, то учні адаптуються до неї, і вона перестає сприяти розвитку і вдосконаленню функцій організму.

Велике значення має **емоційний стан** учнів при виконанні вправ. *Вчитель повинен прагнути до забезпечення оптимального емоційного стану учнів. Відомо, що надмірно високий чи низький емоційний настрій дітей гальмує не тільки процес засвоєння техніки фізичних вправ, але й розвиток фізичних якостей.*

Третя група факторів включає:

- зовнішні умови виконання вправ (місце проведення, кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості).

У різних клімато-географічних зонах (вологість повітря, високогір'я, температурні режими); за певних метеорологічних умов (холод і спека, атмосферний тиск, вітер) виконання однієї і тієї ж вправи викличе різні реакції організму учнів. Це

стосується і матеріально-технічних умов виконання вправ, рельєфу місцевості тощо. *Наприклад: біг по жорсткій чи пружній доріжці, вгору чи згори, по піску, у воді і снігу по-різному вплине на функціональні можливості, процес засвоєння техніки.*

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ представляють дії **вчителя** щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Вчитель зобов'язаний знати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ. Це дозволить йому регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ, реалізувати принципи розвиваючого навчання, індивідуалізувати його.

Забезпечуючи високу результативність фізичного виховання, вчитель, з одного боку, повинен враховувати ці фактори, з іншого, – використовувати їх для вирішення конкретних педагогічних завдань.

2.2. Зміст і форма фізичних вправ

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

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

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

За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно зі станом спокою. Діапазон цих змін залежить від особливостей вправи і може бути значним. Легенева вентиляція, наприклад, може зростати у 30 і більш разів, споживання кисню – у 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові – 10 і більше разів. Відповідно збільшуються об'єм та інтенсивність метаболічних, дисиміляційних і асиміляційних процесів в організмі.

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

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

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

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання тої чи іншої вправи.

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

3. Техніка фізичної вправи

Технікою фізичних вправ називають – способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається, удосконалюється, цей процес, зумовлений наступними причинами:

- постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового, досконалішого спортивного інвентарю та обладнання.

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

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких, елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не спотворюють основу дії.

Індивідуалізація техніки здійснюється за двома напрямками:

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

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

3.1. Компоненти техніки фізичних вправ

Основа техніки рухів – це сукупність тих ланок і рис структури рухів які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб (чергування

прояву м'язових зусиль, основні моменти узгодженості рухів у просторі і за часом та ін.). Вилучення хоча б одного з цих компонентів або порушення співвідношення в даній сукупності рухів робить неможливим вирішення рухового завдання.

Визначальна ланка техніки – це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання. *Наприклад, при стрибках у висоту розбігу – це відштовхування, поєднане із швидким і високим махом ногою; в метаннях – фінальне зусилля.* Виконання рухів, що складають визначальну ланку, зазвичай відбувається за порівняно короткий проміжок часу вимагає максимальних м'язових зусиль.

Деталі техніки це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму.

3.2. Фази виконання фізичних вправ

Рухи, що ходять до складу рухової дії виконуються у певній послідовності, їх можна умовно поділити на три фази: **підготовчу, основну і заключну**. Всі три фази взаємопов'язані, протікають плавно і обумовлюють одна одну.

У **підготовчій фазі** – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази.

Рухи в **основній фазі** спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання.

Рухи в **заклучній фазі** спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії.

4. Характеристики рухів

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

4.1. Просторові характеристики

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

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

Поза тіла під час виконання вправи повинна відповідати біомеханічним і іншим природним закономірностям та естетичним вимогам.

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

Залежно від *форми траєкторії* рухи поділяються на **прямолінійні і криволінійні**.

Ефективність фізичних вправ залежить від *напрямку траєкторії* тіла, його частин або предмета.

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

4.2. Часові характеристики рухів

З позицій біомеханіки у часі рухи характеризуються його моментами **тривалістю і темпом**.

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

Вдосконалення «**відчуття часу**» і формування вмінь точно регулювати рухи в межах заданих часових параметрів – входять до числа основних завдань навчання рухових дій учнів.

4.3. Просторово-часові характеристики

До просторово-часових характеристик належить **швидкість руху**, яка визначається переміщенням тіла просторі за одиницю часу. Швидкість залежить від **темпу й амплітуди** рухів.

Якщо швидкість руху однакова в усіх точках шляху, то такий рух називають **рівномірним**, якщо вона змінюється, – **нерівномірним**. Зростання швидкості за одиницю часу називається **прискоренням**.

Рухи, що здійснюються без різких змін швидкості, називаються **плавними**. Рухи, які починаються раптово з великих швидкостей, і рухи нерівномірно-прискорені та нерівномірно-сповільнені називаються **різкими**.

4.4. Динамічні характеристики

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

До **внутрішніх сил** належать: активні сили рухового апарату – сили тяги м'язів; пасивні сили опорно-рухового апарату – еластичні сили м'язів.

До **зовнішніх сил** належать: гравітаційні сили (сила ваги власного тіла); сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища (вода, повітря) і фізичних сил (суперники в боротьбі, партнери з акробатики та ін.); інерційні сили предметів, які переміщує людина тощо. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил утворює силову динамічну структуру рухових дій. При цьому головною силою, яка забезпечує ефективність рухових дій, є сила тяги м'язів.

4.5. Ритмічні характеристики рухів

Ритм – це послідовна, закономірна зміна швидкостей виконання окремих рухів рухової дії. Ритм рухової дії залежить від індивідуальних особливостей учнів та умов її виконання.

Руховий ритм можна визначити як відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі і часі.

*У практиці фізичного виховання використовують якісні характеристики рухів і рухових дій. Вони відповідають на питання як виконується рухова дія, а саме: **точно, економно, енергійно, плавно.***

Точні рухи і рухові дії характеризують високу ефективність досягнення мети, *наприклад: попадання баскетбольним м'ячем у кошик, волейбольним м'ячем у певну зону волейбольного майданчика, гандбольним або футбольним м'ячем у ворота.* Або відсутністю відхилень від ідеальної техніки виконання вправи, *наприклад у стрибках у воду, гімнастиці, фігурному катанні.*

Економні рухові дії характеризуються відсутністю або мінімумом лишніх непотрібних рухів з найменшими затратами енергії.

Енергійні рухові дії характеризуються яскраво вираженою силою і пружністю, що дає змогу долати великі сили опору.

Плані рухові дії відзначаються плавною зміною м'язових напружень, поступовим сповільненням або прискоренням рухів, раціональними траєкторіями рухів.

5. Класифікація фізичних вправ

Знання класифікації фізичних вправ має велике значення для роботи вчителя фізичної культури, та допомагає правильно підібрати необхідні засоби для ефективного розв'язання завдань фізичного виховання учнів.

За допомогою класифікації учитель, викладач, тренер можуть визначати характерні ознаки тих, чи інших фізичних вправ, цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних завдань, індивідуальним та віковим особливостям учнів, характеру діяльності та умовам проведення занять.

Класифікація фізичних вправ – це розподіл їх на групи у відповідності до певного класифікаційного признаку.

В даний час відомо більш як 300 класифікацій фізичних вправ. У зв'язку з тим, що теорія і практика фізкультурної освіти безперервно збагачується новими даними, класифікації не залишаються незмінними. **Найбільш поширеними, для практичного використання, застосовуються класифікації фізичних вправ за такими ознаками:**

1. За ознаками переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей: силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, на спритність, на гнучкість, на рівновагу;

2. За їх значенням для вирішення освітніх завдань: основні (змагальні), підготовчі, підвідні;

3. За їх значенням для розвитку тої чи іншої групи м'язів: вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу, для м'язів тулуба та шиї, для м'язів ніг і тазу;

4. За видами спорту: гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні та ін.;

5. За структурою рухів: циклічні, ациклічні, змішані, статичні, динамічні;

6. За інтенсивністю роботи: вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої та помірної потужності.

6. Значення оздоровчих сил довкілля та гігієнічних чинників, як засобів фізичного виховання

У фізичному вихованні велике значення приділяється використанню сприятливого впливу на фізичний розвиток, здоров'я та працездатність людини природних факторів зовнішнього середовища: сонячної енергії, повітря, водного середовища, землі. Всі ці фактори викликають великі біохімічні зміни в організмі людини. Що сприяють покращенню фізіологічних та психологічних реакцій: зміни стану здоров'я, працездатності та підвищення ефективності фізичних вправ.

Використання **природних сил** у фізичному вихованні здійснюється за **двома напрямками**:

1) **організація занять** фізичними вправами в **умовах природного середовища** (на свіжому повітрі, на місцевості, в природних водоймах, босоніж та ін.), що сприяє підсиленню ефекту від занять фізичними вправами.

2) Організація процедур **загартовуючого і оздоровчого характеру** (сонячно-повітряних ванн, водних процедур та ін.), при цьому необхідно враховувати особливості учнів (вік, стать, фізичну підготовленість та ін.), а також характер педагогічних завдань.

Ефективність від виконання фізичних вправ буде значно вищою при дотриманні необхідних гігієнічних норм. Ніколи ми не зможемо досягти бажаного результату, якщо учні не будуть дотримуватись, або порушувати режим харчування, сну, відпочинку та санітарних правил. В шкільній програмі з фізичного виховання передбачений теоретичний матеріал з питань особистої та громадської гігієни, яким повинні оволодіти учні.

Гігієнічні засоби можна поділити на **дві групи**:

1) засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання: норми особистої та громадської гігієни, гігієни праці, навчання, побуту, харчування, відпочинку.

2) Засоби, що безпосередньо входять у процес фізичного виховання: оптимальний режим навантажень і відпочинку, спеціальне харчування, чистота повітря, освітлення місць занять та ін.

7. Основні умови раціональної спортивної техніки

Виконуючи фізичні вправи, учень завжди діє у складному силовому полі рухів, здійснених різними частинами тіла, бореться з реактивними силами, інерцією, опором приладів тощо. Підпорядкувати їх своїй волі, правильно почати й успішно завершити – ось далеко не повний перелік завдань, які учневі належить вирішити для ефективного виконання рухових дій.

Щоб зрозуміти складність регуляції рухів, скористаємось аналогіями рухів людини і рухів неживих предметів – машин. Різниця в їх (людини і машини) конструкції очевидна. У конструкції машин закладені механічні обмеження, а їх деталі переміщуються завжди за одними траєкторіями. В людини можлива велика кількість таких траєкторій. Вибір найоптимальніших варіантів – одне з найважливіших завдань навчання.

Переміщаючись у просторі, людина, на відміну від машин, опановує його і час, координати, активно вибирає раціональні траєкторії рухів і одночасно створює обмеження, покликані вберегти їх від порушення.

Обмеження в машині – механічні, а в людських рухах – функціональні І формуються вони в ході виконання вправи. Отже, при визначенні критерію раціональності техніки фізичних вправ необхідно враховувати не тільки закони механіки, але й біологічні закономірності функціонування опорно-рухового апарату людини та його можливості.

Основним принципом, що обумовлює правила раціональної техніки фізичних вправ, є принцип повного і доцільного використання активних і пасивних рушійних сил при одночасній нейтралізації дії гальмівних сил.

Умовами, що визначають ефективне використання м'язової сили, є:

1. Оптимальний напрям зусиль. Напрямок дії м'язової сили повинен бути, за можливості, більш наближеним до напрямку наміченого руху (низький старт – 54° – 72°). Наприклад, при виході з низького старту зусилля слід спрямувати під кутом 54° , при метаннях – під кутом 45° . Збільшення або зменшення кута, під яким спрямовуються зусилля, викличе погіршення результату виконання вправи.

2. Збільшення швидкості руху. Для досягнення максимальної ефективності рухової дії вигідно застосувати велику силу протягом великого шляху, тобто, збільшити час її дії. Так, наприклад, чинять ковзанярі. Але при виконанні більшості фізичних вправ шлях застосування сили з відомих причин (будова тіла, правила, тактика) - обмежений, тому при обмеженні шляху треба прагнути до підвищення швидкості виконання дії, яка забезпечує високу ефективність фізичних вправ. Це стосується нанесення ударів у боксі, проведення кидків у боротьбі, відштовхування ногами в опорному стрибку тощо.

3. Забезпечення безперервності руху і послідовності застосування сили певних груп м'язів. Якщо, наприклад, при штовханні ядра в будь-якому місці затриматись або сповільнити рух, то весь корисний ефект попереднього руху буде втрачено (найбільша сила потрібна для початку руху, щоб перебороти інерцію спокою). Всі рухи повинні виконуватись у такій послідовності, щоб перед закінченням дії однієї групи м'язів включалась інша група. При цьому наступні рухи повинні виконуватись з підвищенням швидкості. Проте при виконанні окремих вправ (наприклад, гімнастики) черговий рух починається тоді, коли попередній рух тіла або його частин закінчується.

4. Передача кількості руху з однієї ланки тіла на іншу. При виконанні багатьох вправ їх ефективність забезпечується шляхом передачі руху з нижніх ланок тіла на верхні, і навпаки. Прикладами цього явища є махові рухи руками в стрибках у висоту, довжину та опорному стрибку, підйом розгином в гімнастиці тощо. Але

такого ефекту можна досягти за умови правильного напрямку руху та своєчасного його гальмування.

5. Створення протидії діючим силам. Найбільшої сили удару ногою чи рукою по м'ячу можна досягти, якщо цей удар спрямований на м'яч, що переміщається на нас Проте, в окремих випадках виникає потреба не створювати такої протидії, а зменшувати її. Так діють, наприклад, ловлячи чи зупиняючи м'яч, здійснюючи м'яку його передачу партнерові тощо

8. Визначення терміну „методи” та їх класифікація.

Методи – це способи взаємної діяльності учителя і учнів спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

Методичні прийоми - це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методіку.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправління), методи використання слова та методи демонстрації.

9. Методи слова.

Методи використання слова.

Метод слова у процесі фізичного виховання *дає вчителю можливість:*

1. встановити необхідні взаємостосунки з учнями;
2. сформулювати правильне уявлення учнів про техніку вправи, яку належить вивчити;
3. організувати діяльність учнів і керувати ними;
4. передавати необхідні знання і ставити завдання;
5. активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
6. стимулювати розвиток інтелекту;
7. вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан учнів;
8. оцінювати якість виконання учнями завдань.

У процесі фізичного виховання використовуються загально-педагогічні *прийоми методу слова:*

Методи використання слова.

№ з/п	Прийоми методу слова	Зміст та особливості застосування
1	Розповідь	лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку.
2	Опис	використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.
3	Пояснення	служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи, треба говорити не лише як виконується вправа, але і чому треба робити так, а не інакше.
4	Супроводжуюче пояснення	це лаконічні коментарі і зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання.
5	Інструкції вказівки	даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, виконання домашніх завдань, самоконтроль.
6	Бесіда	служить формою вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, поглиблення і розширення знань, виявлення інтересів і бажань учнів, визначення труднощів у самостійній роботі, оцінки виконаної роботи.
7	Розбір	це особлива форма бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі в змаганнях з метою підведення їх підсумків.
8	Словесні оцінки	відіграють роль мовного схвалення або осуду діяльності учнів, і є прийомом корекції їх дій.
9	Звіти і взаємо-пояснення	використовуються для з'ясування думки учнів про якість виконаної вправи товаришем, розуміння її техніки, активізації розумової діяльності учнів.
10	Команда	служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного їх закінчення, або зміни характеру діяльності.
11	Підрахунок	допомагає визначати необхідний темп і ритм дій. Не слід зловживати підрахунком. Періодично учням необхідно створювати можливість для роботи в природному для них, індивідуальному темпі.

12	Самопроговорювання, самонакази	самонакази є формою використання зв'язків між словами і діями, коли мова безпосередньо включається в процес виконання вправ як фактор керування цим процесом. Вимовлені окремі фрази, слова-накази “сильніше”, “вище”, “тримати” та ін. сприяють підвищенню якості виконання рухових дій і функціональних проявів.
----	--------------------------------	--

Методи демонстрації.

В спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу.

Розрізняють *дві основні форми показу - демонстрацію поз і рухів* (безпосередній показ або пряма наочність) і *використання з цією метою ілюстративних матеріалів* (опосередкована наочність).

При демонстрації вправ можна рекомендувати:

1. показувати тільки тоді коли учень за поясненням не може уявити рухову дію і правильно виконати її;

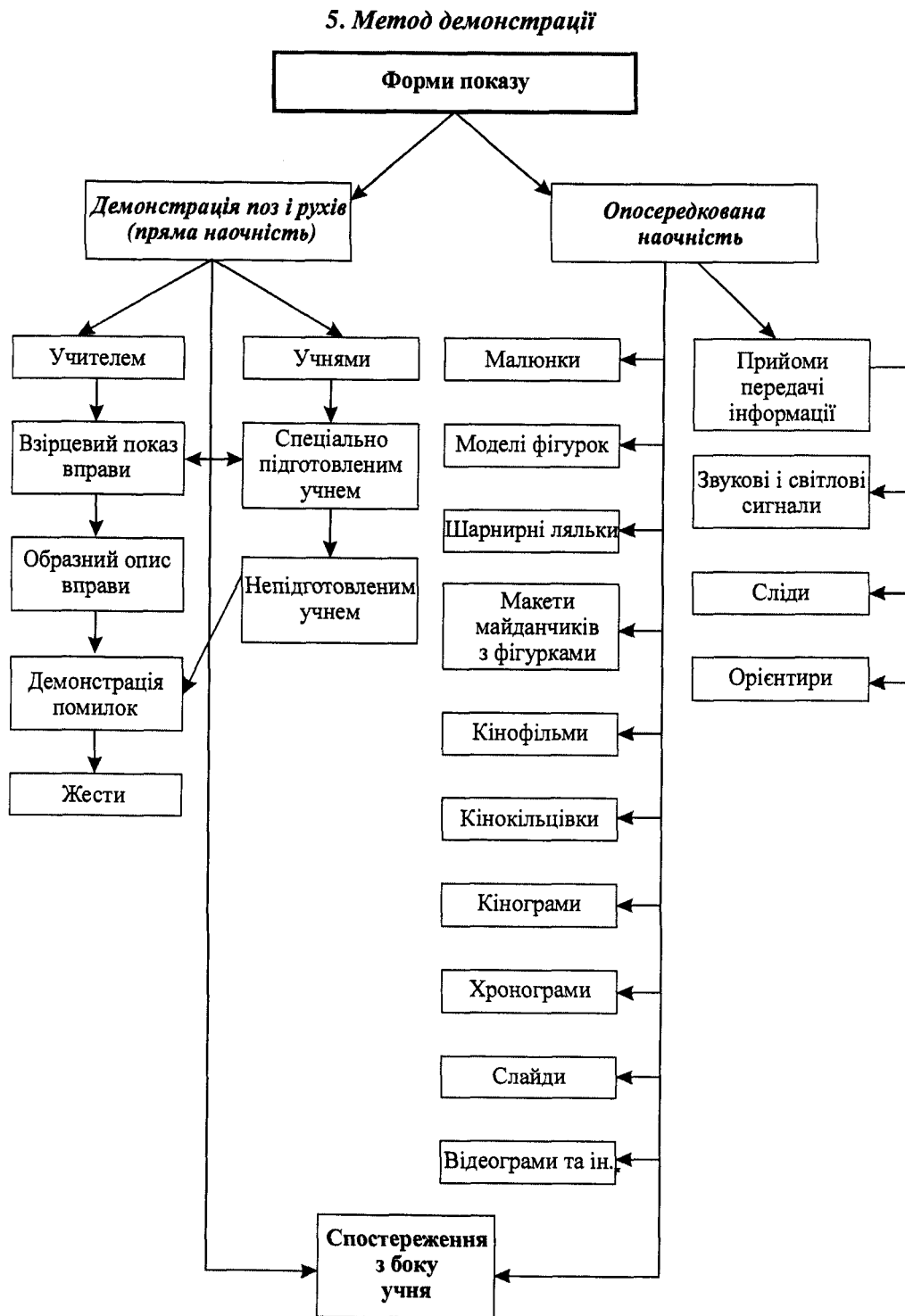


Рис. 25.

2. учень повинен створити уявлення не тільки про послідовність рухів, але і про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;
3. використовувати повільний показ;
4. при показі можна акцентувати увагу на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії;

5. показувати рухову дію потрібно не більше 2-3 разів;
6. максимально скоротити паузу між демонстрацією та виконанням вправи;
7. показувати можна цілу вправу або її частини;

Вправи можуть демонструвати і спеціально підготовлені учні.

Можна спеціально демонструвати і помилки.

Найкращих результатів в оволодінні спортивною технікою і тактикою досягають при умові **правильного поєднання словесних і наочних методів** навчання.

10.Методи практичної вправи.

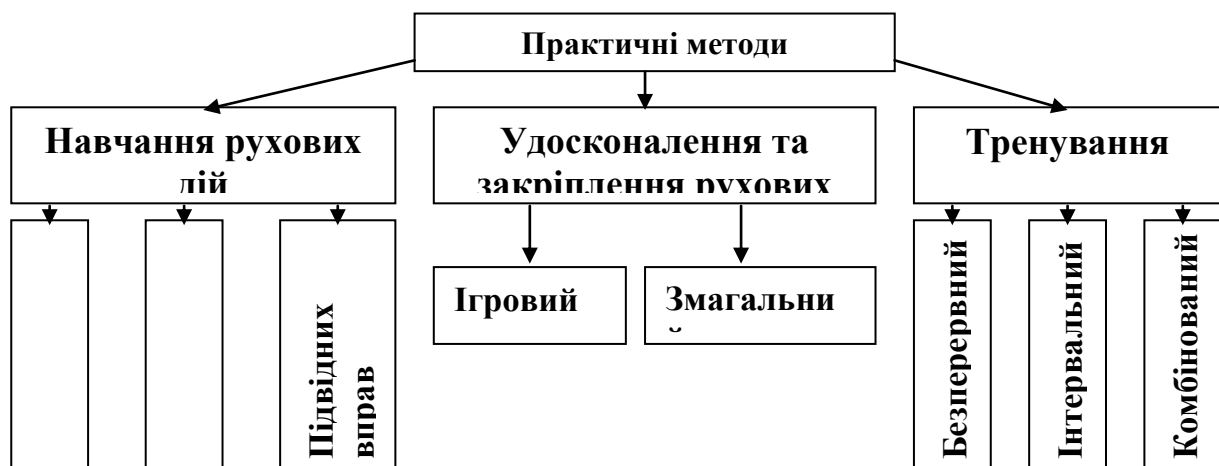
Особливе значення у фізичному вихованні мають **практичні методи.**

Практичні методи.

Практичні методи можна умовно поділити на три групи:

- методи навчання рухових дій,
- методи удосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму,
- методи тренування (розвитку рухових якостей).

Система практичних методів фізичного виховання.



Методи навчання рухових дій.

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

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

У практиці як допоміжний метод використовують **підвідні вправи**. Підвідні вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам.

Методи вдосконалення та закріплення рухових дій.

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

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

1. широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
2. яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
3. швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
4. можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
5. навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога;
6. комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

1. форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня - виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;
2. дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;
3. ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і

послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводитись і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу.

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

1. зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
2. змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;
3. стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;
4. обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

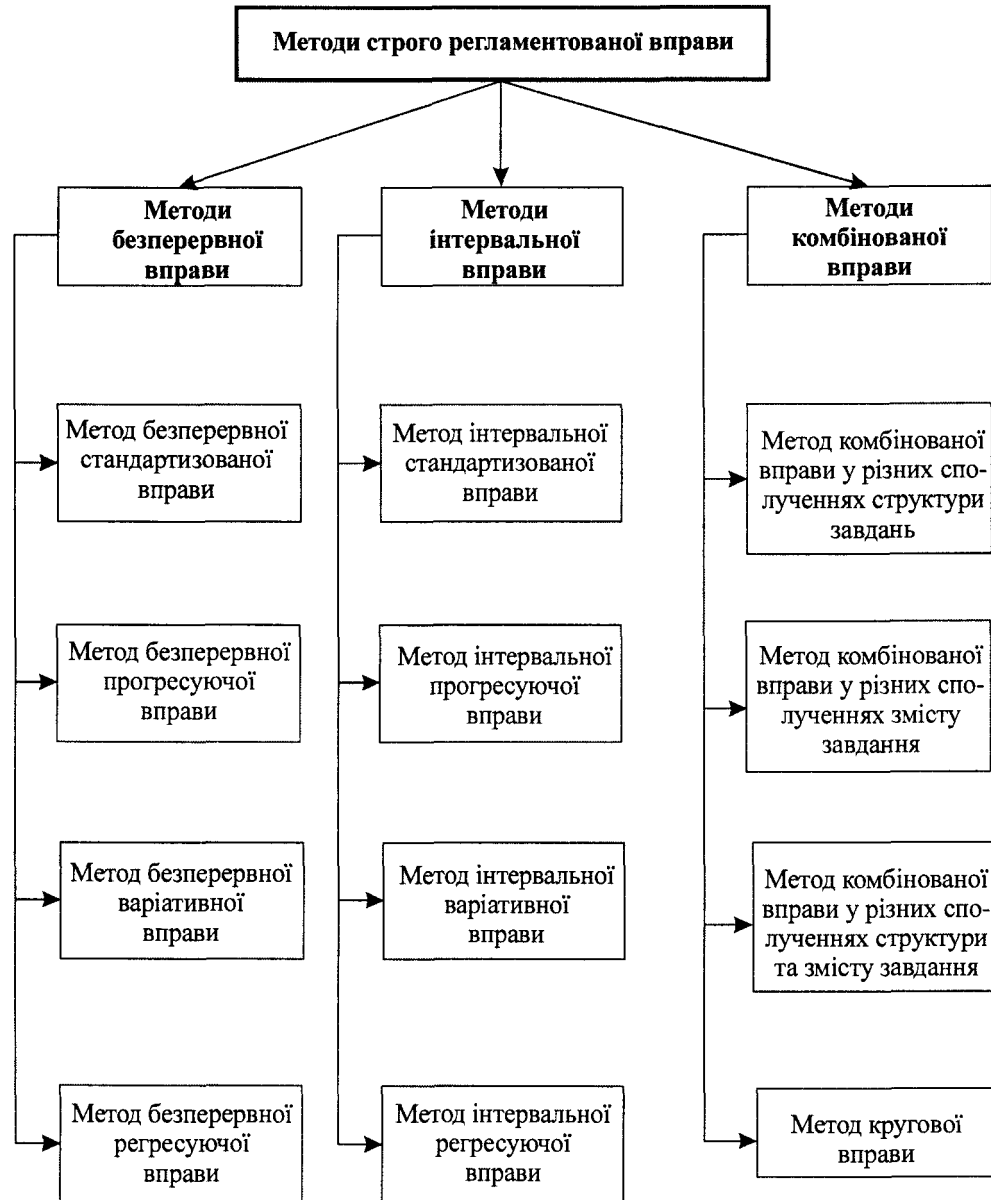
При правильному використанні ігрового і змагального методів розкриваються широкі можливості для виховання в учнів почуття колективізму, бережливого ставлення до товаришів, ініціативи, наполегливості, витримки, свідомої дисципліни.

Методи вдосконалення фізичних якостей.

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

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. **Регламентація за структурою** полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання. Наприклад, при вирішенні завдання з розвитку витривалості можна пробігти 10км із заданою швидкістю без зупинок для відпочинку; пробігти 10 разів по 1км з необхідною швидкістю через 1-2 хв. повільної ходьби, або пробігти 6км із заданою швидкістю, відпочити кілька хвилин, а потім ще пробігти 10 разів по 400м із певною швидкістю через 1 хв. активного відпочинку.

Таблиця 14.



Класифікувати методи тренування можна на три групи:

1. Метод безперервної вправи.

Характерною особливістю методів безперервної вправи є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку.

- метод безперервної рівномірної.
- метод безперервної прогресуючої вправи.
- метод безперервної регресуючої вправи
- метод безперервної варіативної вправи.

2. Методи інтервальної (повторної) вправи.

Характерною особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання

певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.)

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

- метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи.
- метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи.
- метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи.
- метод інтервальної (повторної) варіативної вправи.

3. Метод комбінованої вправи.

Характерною ознакою **методів комбінованої вправи** є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження.

Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні.

- метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи.
- метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи.

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

До найважливіших **методичних прийомів** вправління А.А.Тер-Ованесян відносить:

- 1. Вправління з безпосередньою фізичною допомогою;**
- 2. Вправління в «обидва боки»;**
- 3. Вправління в уяві;**
- 4. Вправління за допомогою імітації рухів.**

1. Вправління з безпосередньою фізичною допомогою полягають у тому, що вчитель своєю мускульною силою допомагає учневі відтворити необхідну рухову дію. Це дає можливість:

- виконати недоступну (на початку навчання) вправу;
- створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про місце і час найбільших зусиль;
- вловити мускульні відчуття, що виникають при виконанні конкретної рухової дії;
- вселити учням впевненість у свої сили, боротися з почуттям страху;
- попередити виникнення помилок і виправити їх.

3. Методичні прийоми вправляння

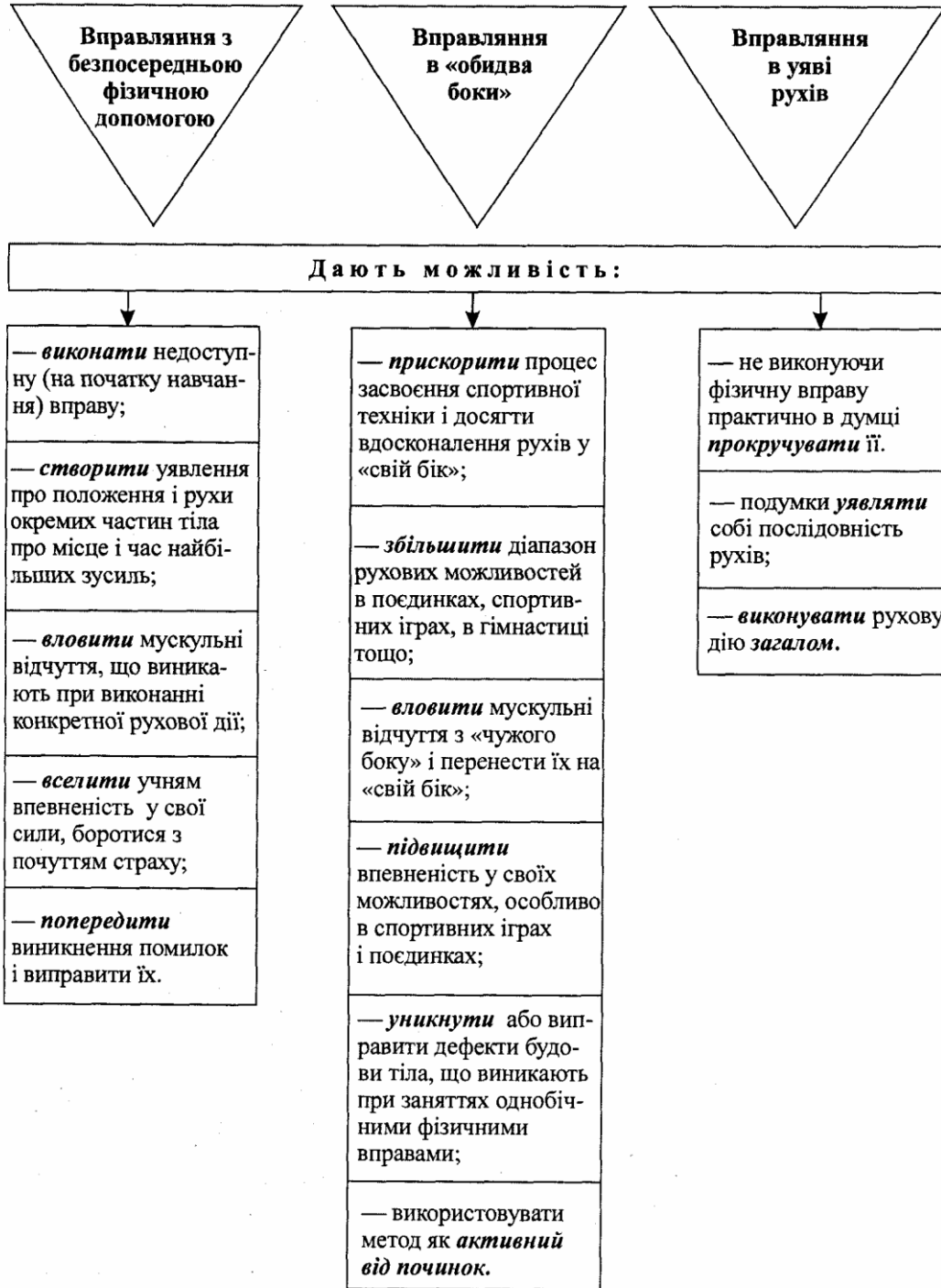


Рис. 24.

2. Вправляння в «обидва боки».

- прискорити процес засвоєння спортивної техніки і досягти вдосконалення рухів у “свій бік”, завдяки індукції процесів збудження і гальмування в ЦНС;
- збільшити діапазон рухових можливостей в поєдинках, спортивних іграх, спортивній і художній гімнастиці, інших вправах;
- вловити мускульні відчуття, тому що під час виконання вправ у “чужий бік” виникають гостріші відчуття, які потім можна перенести на “свій бік”;
- підвищити впевненість у своїх можливостях, особливо в спортивних іграх і поєдинках, де, діючи в незручному положенні, учень набуває впевненості в діях з використанням зручніших позицій;
- уникнути або виправити дефекти будови тіла, що виникають при заняттях односторонніми фізичними вправами (веслування на каное, стрільба фехтування та ін.);

3. Вправляння в уяві (ідеомоторне вправляння), «прокручування» в думці, візуальне відтворення. Цей методичний прийом дає можливість:

- швидше і досконаліше оволодіти спортивною технікою;
- впливати на розвиток рухових якостей, що проявляються в конкретній спортивній техніці;
- виправляти помилки в рухах;
- скорочувати час на практичне виконання рухів і, як наслідок, зменшувати навантаження на організм у навчально-тренувальних заняттях;
- розвивати здатність до зосередження уваги на виконання конкретної рухової дії;
- навчитися регулювати емоційний стан, оволодіти здатністю розслабляти м'язи;
- безпосередньо перед виконанням вправи відтворювати в пам'яті її образ і, тим самим, створити передумови для досягнення вищих результатів у вирішенні рухового завдання;
- зберегти досягнутий рівень засвоєння спортивної техніки під час вимушених перерв у практичних заняттях.

4. Вправляння в імітації рухів дає можливість:

- створювати і закріплювати уявлення про спортивну техніку;
- розвивати групи м'язів, на які припадає найбільше навантаження;
- досягати автоматизації окремих підсистем спортивної техніки;
- відновлювати в пам'яті послідовність рухів.

11 Засоби навчання.

Крім названих методів вирішення педагогічних завдань, практика і наука надбала різноманітні засоби навчання. До них, насамперед, належать технічні.

Технічні засоби навчання термінової інформації – це прилади і конструкції, які безпосередньо під час виконання вправ сигналізують про їх якість (правильне або неправильне виконання рухів). Сьогодні створені багато чисельні варіанти таких пристроїв. Вони поділяються на слухові, зорові, тактильні.

Високий ефект у навчанні вправ дають тренажери, які скеровують рухи учнів у потрібному напрямку і надають їм необхідну траєкторію.

Ефективним засобом вирішення педагогічних завдань є музика.

11. Загальні вимоги до підбору і виконання методів.

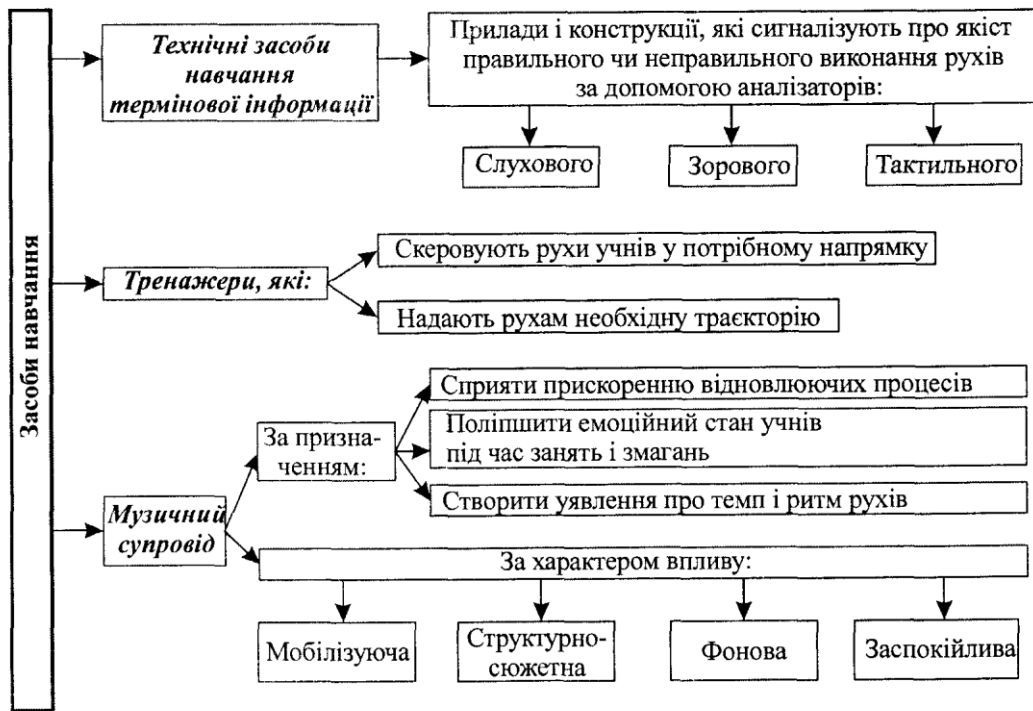


Рис. 26.

7. Загальні вимоги до підбору і використання методів

Таблиця 16.

1.	Дібрані методи <i>повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект</i> фізичного виховання.
2.	Обраний метод чи прийом повинен <i>відповідати завданням</i> , які належить вирішити.
3.	Використаний метод має <i>забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок</i> та удосконалення фізичних якостей.
4.	Застосований метод чи прийом повинен <i>відповідати індивідуальним особливостям учнів</i> , рівню їх розвитку, підготовленості та вікові.
5.	При доборі методів треба <i>враховувати специфіку навчального матеріалу</i> , його складність.
6.	Вибір методу і його прийомів <i>залежить від етапу навчання</i> .
7.	Обрані для використання методи і методичні прийоми <i>повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям учителя</i> .
8.	Методи, які використовує вчитель, повинні <i>забезпечити розвиток особистості учня</i> .
9.	Вибір методу <i>обумовлений умовами проведення занять</i> , матеріальним забезпеченням.
10.	Методи повинні бути <i>орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції дітей</i> , зробити процес навчання привабливим.

До підбору методів і методичних прийомів висувається низка вимог, а саме:

1. підібрані методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання;
2. обраний метод, чи прийом повинен відповідати завданням, які належить вирішити;
3. використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей,
4. застосований метод чи прийом повинен відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості і вікові;

5. при підборі методів треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність;
6. вибір методу і його прийомів залежить від етапу-навчання;
7. обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям вчителя;
8. методи, які використовує вчитель, повинні забезпечити розвиток особистості учня;
9. вибір методу обумовлений умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням;
10. на думку Д. Локка, методи повинні бути орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції дітей, вони повинні зробити процес навчання привабливим.

Контрольні питання

1. Дайте визначення понять “метод”, “методичні прийоми”, “методика”.
2. Які практичні методи Ви знаєте?
3. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
4. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах.
5. Дайте характеристику методу підвідних вправ.
6. Дайте характеристику ігрового методу.
7. Дайте характеристику змагального методу.
8. Яким вимогам повинна відповідати ігрова діяльність?
9. Дайте загальну характеристику методів тренування.
10. Характеризуйте методи безперервної вправи.
11. Характеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи.
12. Характеризуйте комбіновані методи тренування.
13. Характеризуйте метод колового тренування.
14. Дайте характеристику методичного прийому вправління “з безпосередньою фізичною допомогою”.
15. Дайте характеристику методичного прийому вправління “в обидва боки”.
16. Характеризуйте методичні прийоми вправління “в уяві” та “в імітації рухів”.
17. Характеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні.
18. Дайте характеристику методу демонстрації.
19. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають технічні засоби навчання?
20. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?

Рекомендована література:

Основна:

1. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. Н. Платонов // Теория и методика физического воспитания : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература, 2003. – Т. 1, гл. 9. – С. 189 – 322.
2. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: “Поліграф-експрес”, 2005. –195 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1.-391 с.; Т. 2. -366 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] – Київ, 2008 – 138 с.
5. Линец М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линец М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. –К.: В-во “Олімп. літ-ра”, 2001.-439 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
8. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів, 1996. – 218 с.
9. Ячнюк Ю.Б. Теорія і методика фізичного виховання : тестові завдання / укл. : Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011. – 126 С.

Семінарське заняття

Тема. Засоби та методи фізкультурно-спортивної педагогічної діяльності.

Мета: Перевірити і поглибити знання студентів з питань основних понять теми: «Засоби та методи фізичного виховання».

Послідовність проведення заняття.

Завдання:

- Дати характеристику понять: рух, рухова дія, рухова діяльність.
- Дати характеристику фізичних вправ як основних засобів фізичного виховання.
- Охарактеризувати поняття «Техніка фізичної вправи».
- Дати характеристику класифікації фізичних вправ.

План роботи:

- Обговорення проблемних питань (1 бал).
- Тестування студентів (2 бали).
- Характеристика основних понять процесу навчання рухових дій. (1 бал).
- Виконання завдання самостійної роботи. (1 бал).

Всього за види діяльності на занятті: (5 балів)

Викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

1. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
2. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
3. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
4. Що Ви розумієте під «змістом» та «формою» фізичних вправ?
5. Дайте визначення поняттю «техніка» фізичних вправ.
6. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
7. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
8. Що включають часові та просторово-часові характеристики рухових дій?
9. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ», які класифікації Ви знаєте?
10. Назвіть природнокліматичні фактори, що впливають на ефект занять фізичними вправами.
11. Назвіть гігієнічні фактори, що впливають на ефективність занять фізичними вправами.

Методи фізичного виховання

Завдання:

- Дати характеристику методів слова.

- Дати характеристику методів демонстрації.
- Дати характеристику практичних методів.

План роботи:

- Обговорення проблемних питань (1 бал).
- Тестування студентів (2 бали).
- Характеристика основних понять процесу навчання рухових дій. (1 бал).
- Виконання завдання самостійної роботи. (1 бал).

Всього за види діяльності на занятті: (5 балів)

Викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

1. Дайте визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика».
2. Які практичні методи Ви знаєте?
3. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
4. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах.
5. Дайте характеристику методу підвідних вправ.
6. Дайте характеристику ігрового методу.
7. Дайте характеристику змагального методу.
8. Яким вимогам повинна відповідати ігрова діяльність?
9. Дайте загальну характеристику методів тренування.
10. Характеризуйте методи безперервної вправи.
11. Характеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи.
12. Характеризуйте комбіновані методи тренування.
13. Характеризуйте метод колового тренування.
14. Дайте характеристику методичного прийому вправління «з безпосередньою фізичною допомогою».
15. Дайте характеристику методичного прийому вправління «в обидва боки».
16. Характеризуйте методичні прийоми вправління «та» та «в імітації рухів».
17. Характеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні.
18. Дайте характеристику методу демонстрації.
19. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають технічні засоби навчання?
20. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?

Завдання для самостійної роботи:

1. Скласти програму виховання фізичної якості (_____) учнів (_____) класу за методом колового тренування.
2. Скласти програму вдосконалення техніки фізичної вправи учнів (_____) класу за методом колового тренування, відповідно до програми фізичного виховання.

Тестові завдання

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Вкажіть основні засоби фізичного виховання.

1.1. Режим дня і харчування. 1.2. Народні ігри і забави. 1.3. Побутові та професійні дії. 1.4. Дотримання правил особистої та громадської гігієни. 1.5. Фізичні вправи.

2. Виберіть правильне визначення поняття «рух».

2.1. Рух – це переміщення тіла в просторі та часі.

2.2. Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

2.3. Рух – це моторна функція організму спрямована для розв'язання конкретного рухового завдання.

3. Яке поняття характеризує дане визначення: «Цілеспрямована система рухів, сформована для розв'язання рухового завдання».

3.1. Рух.

3.2. Рухова дія.

3.3. Рухова діяльність.

4. Допишіть визначення: «Поєднання декількох специфічних рухових дій називають _____».

5. Допишіть речення: «Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які _____».

6. Що є визначальною і динамічною стороною у фізичній вправі?

6.1. Форма фізичної вправи.

6.2. Зміст фізичної вправи.

7. Твердження про те, що зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма –

7.1. Правильне. 7.2. Неправильне.

8. Допишіть речення: «Ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати _____».

9. Як називається техніка виконання вправи, якщо на певному відрізку часу вона залишається незмінною і характеризується раціональною для багатьох виконавців?

9.1. Сталою.,

9.2. Загальною.,

9.3. Стандартною.,

9.4.

Сучасною.

10. Назвіть компоненти техніки рухів.

1. _____, 2. _____, 3.

11. Який компонент техніки рухів характеризує дане визначення: – «Це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які необхідні для розв'язання рухового завдання у певний спосіб».

- 11.1. Деталі техніки. 11.2. Визначальна ланка техніки. 11.3. Основа техніки рухів.

12. Який компонент техніки рухів характеризує дане визначення: «Це найважливіша частина способу розв'язання рухового завдання».

- 12.1. Основа техніки рухів. 12.2. Визначальна ланка техніки. 12.3. Деталі техніки.

13. Який компонент техніки рухів характеризує дане визначення: «Це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму».

14. Назвіть фази виконання фізичної вправи.

1. _____, 2. _____,
3. _____

15. Із наведених прикладів фізичних вправ вкажіть, в яких із них є не одна, а кілька основних фаз:

- 15.1. Метання гранати. 15.2. Метання диска. 15.3. Стрибок із жердиною.
15.4. Потрійний стрибок. 15.5. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.

16. Назвіть просторові характеристики рухів.

- 16.1. Швидкість руху. 16.2. Траєкторія руху. 16.3. Положення тіла. 16.4. Амплітуда.

17. Величина амплітуди визначається:

1. _____, 2. _____, 3.

18. Як називаються рухи, які виконуються з великою амплітудою?

- 18.1. Розтягнуті. 18.2. Широкі. 18.3. Розмашисті.

19. Яким вимогам повинно відповідати положення тіла під час виконання фізичних вправ?

1. _____, 2.

20. Назвіть часові характеристики рухів.

1. _____, 2. _____, 3.

21. Назвіть просторово-часові характеристики рухів.
_____.

22. Як називаються фізичні вправи, в яких є стереотипне повторення частин, фаз і елементів? 22.1. Комбіновані. 22.2. Циклічні. 22.3. Ациклічні.

23. Вкажіть напрями використання природних сил у процесі фізичного виховання.

1. _____, 2.

24. Вкажіть, на які дві групи поділяються гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

1. _____, 2.

-

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (тестові завдання)

1. *Методи навчання – це:*

- 1.1. Шляхи реалізації діяльності вчителя у розв'язанні завдань уроку.
- 1.2. Спосіб, за допомогою якого вчитель вирішує навчальне завдання.
- 1.3. Способи взаємної діяльності учня і вчителя, спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.
- 1.4. Шляхи реалізації діяльності вчителя у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

2. *Методичні прийоми – це:*

- 2.1. Способи навчання.
- 2.2. Шляхи спільної діяльності вчителя та учня.
- 2.3. Шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

3. *Сукупність чого утворює методіку:*

- 3.1. Природних сил.
- 3.2. Принципів навчання.
- 3.3. Методів.
- 3.4. Завдань.
- 3.5. Методичних прийомів.
- 3.6. Гігієнічних факторів.
- 3.7. Форм навчання.
- 3.8. Фізичних якостей.
- 3.9. Засобів.

4. *Назвіть словесні методи навчання, яких не вистачає в даному переліку.*

- 4.1. Розповідь.
- 4.2. _____
- 4.3. Пояснення.
- 4.4. _____
- 4.5. Інструкції і вказівки.
- 4.6. Бесіда.
- 4.7. _____
- 4.8. Словесні оцінки.
- 4.9. Звіти і взаємопояснення.
- 4.10. _____
- 4.11. _____
- 4.12. «Самопроговорювання», самонакази.

5. *Опис вправи відповідає на запитання « _____ ?»*

6. *Пояснення вправи відповідає на запитання « _____ ?»*

7. *Для оперативного усунення помилок при виконанні вправ використовують:*

- 7.1. Опис.
- 7.2. Пояснення.
- 7.3. Інструкції та вказівки.
- 7.4. Супроводжуюче пояснення.
- 7.5. Розбір.

8. Який метод допомагає визначити необхідний темп і ритм дії?

9. Назвіть дві основні функції методу слова.

- 1. _____
- 2. _____

10. Назвіть дві основні форми демонстрації.

- 1. _____
- 2. _____

11. Яка група з нижченазваних належить лише до методів демонстрації?

- 11.1. Рисунки, слайди, вправляння в уяві рухів.
- 11.2. Демонстрація поз і рухів, кінофільми.
- 11.3. Демонстрація поз і рухів, рисунки, слайди, метод підвідних вправ.
- 11.4. Правильної відповіді немає.

12. Чи можна використовувати показ вправи непідготовленим учнем?

- 12.1. Ні.
- 12.2. Так.
- 12.3. Однозначно правильної відповіді немає.

13. Чи можна спеціально демонструвати і помилки?

- 13.1. Так.
- 13.2. Ні.
- 13.3. Правильної відповіді немає.

14. Які сигнали можуть дати уявлення про правильність виконання вправ, їх темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль?

15. Як називається показ, при якому учитель стоїть обличчям до учнів, сторона і напрямок його рухів до учнів?

16. Назвіть два підходи до навчання вправ.

- 1. _____
- 2. _____

17. Виберіть найбільш логічну послідовність у використанні практичних методів при навчанні фізичних вправ.

- 17.1. Метод підвідних вправ; метод розучування вправ по частинах; метод розучування вправ у цілому.
- 17.2. Метод розучування вправ у цілому, метод розучування по частинах, метод

підвідних вправ; метод розучування вправ у цілому.

17.3. Метод розучування вправ по частинах; метод розучування підвідних вправ; метод розучування вправ у цілому.

17.4. Правильної відповіді немає.

18. Назвіть практичні методи навчання, яких не вистачає в даному переліку.

18.1. Метод припису алгоритмічного типу.

18.2. _____

18.3. _____

18.4. Метод підвідних вправ.

18.5. _____

18.6. _____

19. Чому метод підвідних вправ вважається допоміжним?

19.1. Рідко використовується в навчанні.

19.2. Часто використовується в навчанні.

19.3. Використовується індивідуально до кожного учня.

19.4. Використовується під час спеціальної розминки.

20. На яких етапах навчання використовується метод розучування вправ у цілому?

20.1. На етапі початкового розучування.

20.2. На етапі поглибленого розучування.

20.3. На етапі закріплення і вдосконалення.

20.4. На всіх етапах навчання.

21. Допишіть методичні прийоми вправляння, яких не вистачає в даному переліку.

21.1. Вправляння з безпосередньо фізичною допомогою.

21.2. _____

21.3. _____

21.4. Вправляння за допомогою імітації.

22. Назвіть методичний прийом вправляння, який дає можливість уникати дефектів будови тіла.

23. До якої групи методів регламентації діяльності учнів належать?

23.1. Ігровий метод.

23.2. Змагальний метод.

23.3. Суворої регламентації.

23.4. Часткової регламентації.

24. Який методичний прийом вправляння може принести шкоду, якщо він застосовується до конкретного учня тривалий час?

24.1. Вправляння в уяві рухів.

24.2. Вправляння в «обидва боки».

24.3. Вправляння з безпосередньою фізичною допомогою.

24.4. Вправляння в імітації рухів.

25. До якої групи методів регламентації діяльності учнів належать?

25.1. Рівномірне вправляння.

25.2. Перемінне вправляння.

25.3. Повторне вправляння.

а). Суворої регламентації.

б). Часткової регламентації.

26. Виберіть методичні прийоми вправляння, при яких виконання фізичних вправ відбувається подумки.

26.1. Вправляння за допомогою імітації.

- 26.2. Візуальне відтворення.
 - 26.3. Ідеомоторне вправлення.
 - 26.4. Вправлення з безпосередньо фізичною допомогою.
-