

# **ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

## **Кафедра теорії і методики фізичної культури**

*Лапичак І. Є., Боднарчук О. М.*

Лекція з навчальної дисципліни

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
для студентів 2 курсу спеціальності 014 Середня освіта

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри теорії та  
методики фізичної культури  
«30» серпня 2018 р. протокол № 1  
Зав. каф \_\_\_\_\_ Боднар І. Р.

## ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

1. Загальна характеристика форм організації занять.
2. Урочні форми організації занять.
3. Загальна характеристика занять неурочного типу.

За визначенням фізичне виховання – це цілісний педагогічний процес, що має на меті вирішення ряду завдань (освітні, оздоровчі, виховні). Реалізується це й процес шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме завершене заняття фізичними вправами є самостійною ланкою цілісного процесу і тому тісно пов'язано з попередньою і наступною ланкою. При цьому необхідно звернути увагу на те, що в цілому заняття можуть бути різноманітними, але всі вони вже будуються на основі деяких спільних закономірностей. Ми розглянемо ці закономірності, а також особливості організації різних форм занять.

**1.** Організації занять у фізичному вихованні займають важливе місце в теорії фізичного виховання, тому, що успішне вирішення завдань фізичного виховання у великій мірі залежить від того як буде організовано навчальний процес.

Заняття фізичними вправами проводяться з різним компонентом, в різних умовах та з різною спрямованістю. Як уже зазначалося для них властиве велике різноманіття. Знання основ організації занять необхідні фахівцям з фізичного виховання та спорту, які власне і проводять їх. Кожне окреме заняття має свій зміст і форму. Специфічним змістом занять у фізичному вихованні

являється активна, цілеспрямована на вирішення завдань фізичного виховання діяльність фахівців, що проводять заняття, та осіб з якими воно проводиться.

Діяльність фахівця, як правило передбачає, що забезпечують викладення матеріалу, постановку завдань, контроль за реалізацією поставлених завдань. Діяльність осіб з якими проводиться заняття полягає у сприйнятті інформації, що подаються педагогом, практичному виконанні фізичних вправ, і контролі за їх виконанням, аналізі власних дій, тощо.

Формою заняття є відносно стійкі об'єднання елементів його змісту: способи взаємодії вчителя (викладача, тренера) та учнів (осіб з якими проводяться заняття), тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, послідовність їх виконання, регламентація відпочинку, відносини між особами, що займаються, у процесі виконання вправ та інше.

Важливо відмітити наявність зв'язку між змістом і формою. Зміст заняття визначається завданнями, які необхідно вирішити при його проведенні. У завданнях відображаються предмет і спрямованість занять, характер діяльності вчителя та учнів. Неодмінна умова успішного та якісного проведення заняття – відповідність форми і змісту заняття. Приклад, якщо

заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно вибрати конкретні вправи, (зміст конкретного заняття), визначити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку), способи організації діяльності, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами.

Тому виходячи із змісту витривалості як фізичної якості людини та наведеного вище можемо констатувати, що витривалість не можна розвивати в таких формах занять як ранкова фізична зарядка чи фізкультхвилинка. Для того необхідно щоб заняття було достатньо тривалим, інтенсивність навантаження помірних, робота тривала або перервна але з протилежними інтервалами відпочинку. Зрозуміло, що такою формою заняття може бути урок, або навчально-тренувальне заняття. Для вирішення завдань фізичного виховання застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами. До них належать: прогулянка, ранкова зарядка, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинка, фізкультпауза та інші.

Всі вони мають загальні закономірності, які необхідно враховувати при проведенні занять. Ці загальні закономірності дозволяють педагогу, а також особам, що займаються в кожному конкретному вчинку з найбільшою ефективністю вирішувати поставлені завдання. Повноцінне вирішення завдань фізичного виховання можливе лише при використанні різноманітних форм організації занять, що доповнюють одна одних. Поєднання і об'єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращення і підтримання її здоров'я і працездатності складає систему занять фізичними вправами.

Під системою занять у фізичному вихованні розуміють всю їх сукупність, що об'єднана тісним взаємозв'язком між собою, яка дозволяє досягнути поставленої. Одиницею системи занять у фізичному вихованні Т.Ю.Круцевич визначає тижневий режим занять: приклад, у загальноосвітній школі система занять об'єднує 2-3 обов'язкові уроки в тиждень, а також інші форми занять (в режимі дня школи, позакласні, та позашкільні).

Система занять фізичними вправами здатна вирішувати завдання фізичного виховання тільки в тому випадку, коли вона органічно поєднана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, а також базується на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, адаптації до умов фізичного навантаження та інше.

#### Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.

Структура (побудова) занять фізичними вправами в значній мірі визначається пристосувальними реакціями організму людини до виконуваного фізичного навантаження. Інтенсивна рухова діяльність вимагає підготовчої роботи, яка дозволяє поступово підвищувати навантаження і сприяти впрацьовуванню організму. За даними фізіологів при виконанні фізичного навантаження працездатність проходить 4 фази (див.Рис.1).

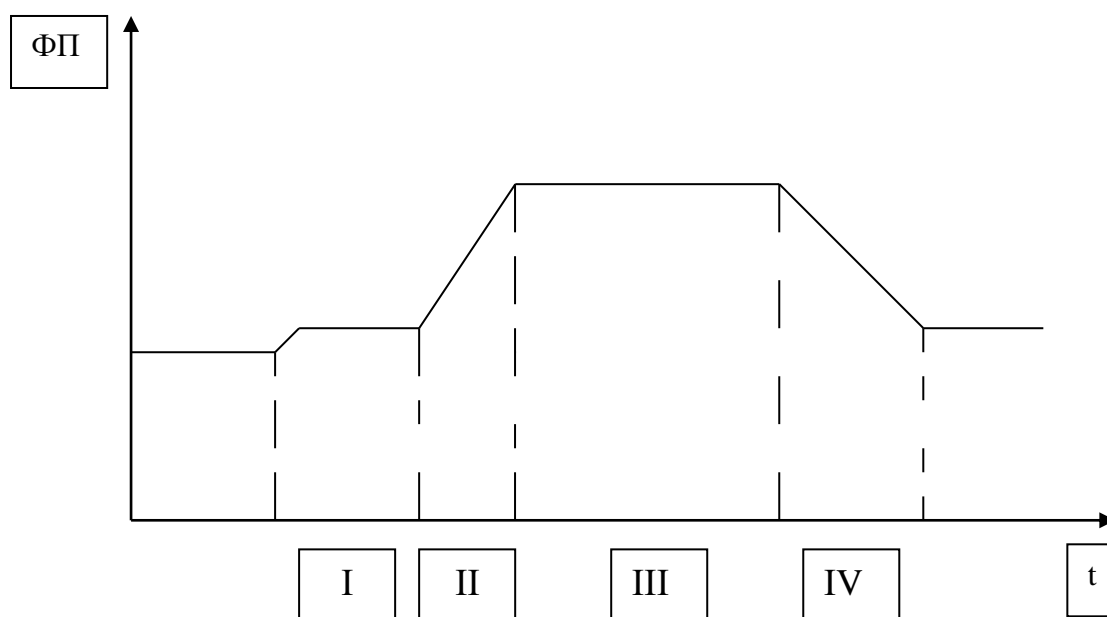


Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності при виконанні фізичного навантаження.

I – перед робочі зміни (передстартовий стан);

II – фаза впрацювання;

III – фаза відносної стабілізації;

IV – зниження працездатності.

1-а фаза - перед робочі зміни (передстартовий стан). В цій фазі відбувається загальна мобілізація сил, що пов'язана з усвідомленими намірами виконати роботу, з психологічним налаштуванням і предметною орієнтацією на роботу.

Функціональні зміни в цій фазі можуть бути достатньо значними. Так ЧСС може зрости на 10 ударів за хвилину, легенева вентиляція на 1 л і більше, хоча людина ще не приступила до виконання роботи, а тільки налаштувалася на неї.

2-а фаза - впрацювання. В цій фазі відбувається перебудова фізіологічних функцій, організм поступово пристосовується до особливостей роботи, що виконується, рівень його функціональної активності зростає, налагоджується взаємодія всіх органів і систем при ведучій ролі центральної нервової системи.

3-а фаза - відносно стабільний стан (відносна стабілізація). Працездатність досягнути необхідного рівня певний час підтримується на ньому з відносним коливанням, які залежать від інтенсивності роботи, що виконується, зовнішніх умов, індивідуальних особливостей особи, режиму роботи і відпочинку при виконанні фізичного навантаження.

4-а фаза – зниження працездатності. Якщо робота достатньо інтенсивна та тривала, стан підвищеної працездатності поступово знижується під впливом втоми, що розвивається. Це відображається в зниженні кількісних і якісних показників працездатності. Цей стан супроводжується суб'єктивними відчуттями втоми, небажанням продовжувати роботу.

Ступінь втоми залежить від конкретної спрямованості заняття, його змісту, обсягів та інтенсивності навантаження.

Для більшості форм занять певна втома є основною умовою над відновлення, яке необхідне для розвитку фізичних якостей. Однак окремі форми занять (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи і т.ін., не повинні супроводжуватися загальною втомою, так як це суперечить цілям проведення цих форм).

Розглянемо основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.

Однією з найважливіших закономірностей побудови будь-якої форми організації занять є обов'язкове вирішення чотирьох структурних завдань:

- організація осіб, що займаються;
- підготовка організму осіб, що займаються до майбутньої роботи;
- вирішення основних завдань заняття;
- підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.

Таким чином у кожному занятті фізичними вправами виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну. Цей поділ зумовлений закономірністю зміни фізичної працездатності при виконанні фізичного навантаження. Відповідність структурних завдань фазам зміни фізичної працездатності і структурних частин заняття подано у табл.1.

Таблиця 1.

Фаза працездатності	Структурне завдання	Частина заняття
1. Передробочі зміни	Організація осіб, що займаються.	Підготовча
2. Впрацювання	Підготовка організму осіб, що займаються до роботи.	Підготовча
3. Відносно стійкий стан	Вирішення основних завдань заняття.	Основна
4. Зниження працездатності	Підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.	Заклучна

Поділ заняття на три частини – це перший рівень побудови заняття.

Другий рівень – розподіл вправ в оптимальній послідовності за характером їх взаємодії.

Третій рівень – творчий пошук поєднання дій викладача та учнів.

Знання теоретичних основ побудови заняття дозволяє раціонально керувати працездатністю, більш тривалий час підтримував її на оптимальному рівні, забезпечувати найкращі умови проведення занять. Різноманітність форм занять фізичними вправами ставить проблему їх класифікації – розподілу на основі певних ознак на групи. Так цей розподіл може бути зроблений наступним чином:

- урочні форми – індивідуальні і групові;
- неурочні форми – індивідуальні заняття, групові заняття.

2. Як було зазначено раніше у системі занять фізичними вправами присутні різноманітні організаційні форми. При цьому не всі з них рівнозначні за важливістю. До основних відносяться відносно великі форми занять, які створюють необхідні умови для ефективного навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, підтримання тренуваності. Такими являються перш за все **урочні форми**. У тривалій педагогічній практиці найбільш доцільною і основною формою організації систематичних занять з фізичного виховання визнана власне урочна форма.

Практичною і основною формою занять є урок. Який вдосконалювався впродовж тривалого часу.

Найважливіші переваги уроку як форми організації занять:

- ✓ в уроці створюються найкращі умови для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- ✓ урок є найбільш ефективною формою систематичних занять як у фізичному вихованні, так і спорті та прикладній фізичній підготовці;
- ✓ в межах загальнообов'язкових навчальних курсів з фізичного виховання урок є найбільш уніфікованих, що зумовлено наявністю єдиних програм, однорідністю континенту, що займається, стабільністю розкладу, лімітом часу заняття, постійним числом занять у тижневому циклі і т.інше.

В умовах фізкультурного руху на добровільних засадах заняття урочного типу більш варіативні. Вони змінюються в залежності від змісту і спрямованості (спортивне вдосконалення, пролонгована фізична підготовка, заняття з реалізації часткових завдань), а також у залежності від різних змінних обставин (зміни в режимі життя людини, наявність вільного часу для занять, тощо). Цим пояснюється своєрідність форм урочних занять. Але для всіх них характерні такі основні ознаки уроку:

- керівна роль педагога-фахівця;
- стабільність розкладу занять (що забезпечує їх систематичність та правильне чергування роботи та відпочинку);
- постійний склад осіб, що займаються, який до того ж як правило однорідний за віком, статтю, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості;
- відповідність навчального матеріалу програмі і особливостям контингенту;

- можливість широкого застосування різноманітних методів навчання і тренування, виховання і організації, контролю і управління, а також застосування різноманітних засобів фізичного виховання.

#### Класифікація занять урочного типу.

В практиці фізичного виховання закономірно складаються багатоманітні за змістом, структурі і типовими методичними особливостями типи, види і різновиди урочних форм занять. Це зумовлено необхідністю проведення занять з особами різного віку з великими відмінностями у рівнях підготовленості і психофізичного стану, неоднорідністю інтересів і можливостей людей і таке інше.

Уроки фізичної культури можна класифікувати за цільовою спрямованістю і за характером завдань, що вирішуються.

За цільовою спрямованістю уроки поділяються на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття за видами спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки. Цілі і зміст цих уроків в значній мірі визначаються їх назвою.

Уроки за характером завдань, що вирішуються діляться на:

- ввідні;
- вивчення нового і повторення пройденого матеріалу;
- спрямовані на розвиток фізичних якостей;
- контрольні (для періодичного підведення підсумків. Можуть носити характер індивідуальної перевірки, прикидки, змагання);
- комбіновані (або змішані) де поєднуються різні вказані вище різновиди.

#### Типова структура уроку.

Нижче наведемо характеристики окремих частин уроку.

Підготовча частина. Завдання цієї частини є: організація осіб, що займаються і забезпечення їх загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини уроку. Засоби, що застосовуються для вирішення цих завдань – стройові і порядкові вправи, комплекси загально-розвиваючих вправ, елементи ритміки, танців, рухливі ігри помірної інтенсивності.

Основна частина. В ній вирішуються такі завдання:

- спеціальна функціональна підготовка;
- повідомлення учням і засвоєння ними спеціальних знань;
- формування рухових умінь і навичок;
- формування умінь застосовувати набуті знання і уміння в повсякденному житті;
- розвиток фізичних якостей.

В межах одного уроку можуть бути об'єднані 2-3 завдання. Засоби для вирішення завдань: спеціальні, спеціально-підготовчі і підвідні вправи, а також вправи спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Заключна частина. Завдання, що вирішуються: організоване завершення уроку, зниження психічного і фізичного напруження організму, окремих органів і систем, приведення їх до оптимального рівня для подальшої діяльності.

Засоби для вирішення завдань: вправи на відновлення дихання, на увагу та розслаблення, підведення підсумків уроку, постановка домашніх завдань. Урок будується з врахуванням багатьох об'єктивних факторів: впливу фізичних вправ на організм; закономірностей процесу фізичного розвитку людини, логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності, залежністю між технікою виконуваних рухів і характером прояву рухових якостей, а також часу, місцевих умов проведення занять та інше. Зміст конкретних уроків різноманітний, змінний і визначається вимогами програми, особливостями і підготовленістю учнів, тощо. Існують певні правила розподілу матеріалу в уроці. До найважливіших проблем організації занять в основній частині належить визначення послідовності розв'язання завдань уроку. На початку уроку, як правило, вирішуються завдання, які вимагають найбільшого зосередження уваги, до того вона ще достатньо висока, а сприйняття чутливі.

До цих завдань належить навчання:

- новим руховим діям;
- уміння застосовувати засвоєння дій в нових поєднаннях, змінних умовах;
- руховим діям, в яких допускаються помилки або неточності. Надалі в уроці вирішуються завдання повторення для закріплення а потім з розвитку фізичних якостей.

Якщо в уроці вирішуються завдання тільки розвитку фізичних якостей, то спочатку пропонуються вправи на розвиток спритності і швидкісних якостей, потім сили і гнучкості, на остаток – витривалості. Визначаючи порядок виконання вправ необхідно враховувати зміну діяльності по формі і характеру зусиль, а також структури. Варто пам'ятати, що зміна діяльності сприяє тривалому збереженню активності учнів, оскільки одна дія по відношенню до іншої буде відпочинком.

Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Якість уроку в значній мірі визначається тим як педагог вирішує організаційні завдання. До них відносяться:

1. Забезпечення максимальної зайнятості в уроці.
2. Забезпечення оптимальних умов для регулювання і контролю фізичних навантажень.
3. Розміщення відділень і груп в залі чи на майданчику так, щоб тримати весь клас у полі зору.
4. Використовувати максимальну кількість інвентаря та обладнання оптимально змінювати місця занять.
5. Забезпечувати страхування і допомогу при виконанні вправ.
6. Забезпечення порядку і дисципліни.



Це в значній мірі забезпечується методами організації діяльності на занятті та способами виконання вправ (див. лекцію № 5).

*Основні вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.*

1. Кожен урок має сприяти вирішенню конкретних завдань і бути цілісний і завершений. Водночас урок логічно пов'язаний з попереднім і наступним уроками. Зміст уроку має бути доступним і таким, що реально вкладається в рамки відведеного часу.

2. Вплив кожного уроку на учнів має бути достатньо різнобічним, а специфічний вплив має складатися з елементів навчання, виховання і фізичного розвитку. Кожен урок, незалежно від специфічних завдань, що вирішується у ньому, підпорядковується загальним цілям морального, розумового, естетичного виховання. Діяльність учнів на занятті має бути достатньо різноманітним не тільки за змістом, але і за характером. Для цього фізичні, вольові, інтелектуальні зусилля мають змінюватися за напругою, тим самим забезпечуючи оптимальну працездатність.

3. Діяльність учнів впродовж всього уроку має бути неперервною, що забезпечить доцільне використання часу уроку. Це однак не виключає введення в урок необхідних пауз відпочинку. Учні можуть поєднувати їх з іншою діяльністю (аналіз виконання вправ, перевірка знань та інше).

4. В ході уроку необхідно використовувати різні методи навчання, розвитку та виховання, що відповідають завданням, особливостям учнів, умовам проведення уроку і таке інше. Перевага надається методам, що підвищують активність учнів.

3. Неурочні заняття доповнюють урок як основну форму занять фізичними вправами.

Серед неурочних форм широко поширені: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і інші. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. Але інколи вони набувають самостійне значення і повністю забезпечують фізкультурні потреби окремих контингентів населення.

Неурочні форми занять є достатньо варіативним, а тому більш доступними для широких мас. Їх застосовують окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять, а також групи різної чисельності. Для неурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність осіб, що займаються. Часто неурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і т.п.), але вимагають особистої ініціативи і самостійності. Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, вдосконалення в спортивних досягненнях.

Заняття неурочного типу найчастіше відносяться до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками, таблиця 2.

Таблиця 2.

Класифікація занять фізичними вправами неурочного типу

Ознака	Форма занять
Завдання, що вирішуються	Ввідні, навчальні, розвиваючі, профілактичні, контрольні.
Предметний зміст	Біг підтупцем, атлетична гімнастика, аеробіка і т.ін.
Спрямованість	Загально підготовча, гігієнічна, спортивна, загальнооздоровча.
Форма керівництва	Організовані, самостійні
Чисельний склад	Індивідуальні, групові, масові
Систематичність проведення	Регулярні, епізодичні.

Заняття з загально-підготовчою спрямованістю сприяють вирішенню різних завдань і поділяються на три характерних види:

1) Фонові заняття - зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання. Всі ці різновиди служать цілям активізації покращення і підтримання на оптимальному рівні фізичного стану.

2) Заняття навчально-виховного характеру: самостійні заняття зв'язані з виконанням завдань педагога з загальної фізичної підготовки, репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів.

Перші, як правило мають індивідуальний характер, другі – частина груповий і навіть масовий.

3) Заняття змішаного характеру (поєднують перші дві групи) до них належать:

- туристичні прогулянки вихідного дня;
- туристичні походи;
- рухливі ігри рекреаційного типу;
- спортивні розваги рекреаційного типу.

Цими заняттями в основному досягаються оздоровчих цілей, але важливе місце займають загальноосвітні і виховні завдання. Частина з них проводиться самостійно, окремі потребують кваліфікованого керівництва.

Існують і інші класифікації неурочних форм занять. Так згідно з них неурочні форми діляться на малі і великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру і змагальні форми.

До малих форм відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- гімнастику до занять;
- фізкультпаузи, фізкультхвилинки;
- мікро сеанси окремих фізичних вправ тренувального характеру.

*Типові ознаки малих форм:*

- вузька спрямованість дій;
- відносно коротка тривалість;
- практично обмежена виражена структура;
- низький рівень навантажень.

#### До крупних форм належать:

- самодіяльні тренувальні заняття подібні до урочних (індивідуальні і групові).

Переважає для осіб зрілого віку. Найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або вибірково-кондиційного тренування. За змістом вони бувають одно предметними (швидка ходьба, тривалий біг, атлетична гімнастика, аеробіка) і комплексними ( поєднують різні види)

- фізкультурно-рекреативні форми занять, що мають характер фізичного активного відпочинку.

*Умовно крупні форми* – це ті, що мають багато хвилинну тривалість, відносно широкий зміст і відокремлену структуру. Вони диференціюються за двома напрямками:

- як форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібних до занять урочного типу;
- як форми розширеного активного відпочинку, що виключають елементи тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.

Змагальна форма організації занять в межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращення його якостей, вирішення освітньо-виховних завдань.

Важливу роль неурочні форми відіграють в останні роки. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: степ-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів і оригінального інвентаря.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

#### **Допоміжна:**

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II

рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

2. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.

2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.