

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 4

**ТЕМА: МЕТОДИ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ. РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів II курсу факультету фізичної реабілітації
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

Виконавець:

к.фіз.вих., доц. кафедри ТіМФВ

М.Я. Ярошик

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”.
2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
3. Характеристика методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
4. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях.
5. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.
6. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.
7. Структура процесу навчання руховим діям.

Література

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебн. для студентов факультетов физ. культуры пед. Институтов / под. ред. Б. А. Ашмарина. –М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
4. 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.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

1. Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”

Основними засобами розвитку рухових якостей та навчання руховим діям є різноманітні фізичні вправи. Ефективність педагогічного процесу залежить від адекватності обраної фізичної вправи поставленій педагогічній задачі. Для раціонального керування педагогічним процесом потрібно чітко визначити не тільки засоби, а і те як виконувати відповідне тренувальне завдання.

Реалізація принципів фізичного виховання здійснюється шляхом застосування у навчально-виховному процесі різноманітних методів та методичних прийомів.

Методи – це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань (Шиян Б.М.)

Методи (вправи) – це організаційно-методична форма виконання тренувального завдання (Линець М.)

Методи – це способи виконання конкретної вправи або застосування інших засобів (слово, показ), які забезпечують досягнення поставленої мети (розвиток якостей, навчання, контроль) (Круцевич Т.Ю.).

В діяльності вчителя фізичної культури, тренера, інструктора крім поняття „метод” використовується термін „методичний прийом”.

Методичний прийом – способи реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

Прийом – це складова частина методу, що визначає одиничні, одноразові дії педагога. В середині кожного методу використовуються різноманітні методичні прийоми. Тому, деколи методи розглядають як поєднання різних прийомів. З іншого боку – при одному і тому самому методі його реалізація може здійснюватися за рахунок різних прийомів (Круцевич).

Методичні прийоми – шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання (Шиян). Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів.

Творчістю вчителів створюються нові методичні прийоми, тому їх багато і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює **методику** (Шиян).

Поняття **методика** використовується в теорії фізичного виховання у двох значеннях (Круцевич):

- у вузькому – як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);
- у широкому – як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання – у дошкільних установах, школі, ВНЗ та ін.).

Термін „методика” означає сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи.

У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку в довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання гімнастичних вправ), методики фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо.

У літературі зустрічаються також поняття „методичний підхід” і „методичний напрямок” (Круцевич).

Методичний підхід – це сукупність способів дії педагога на учнів, вибір яких обумовлений логікою організації і проведення процесу навчання, виховання і розвитку.

Наприклад, при навчанні рухам можна використовувати традиційні і нетрадиційні підходи (алгоритмічний, адаптивно-програмного навчання з допомогою ЕОМ).

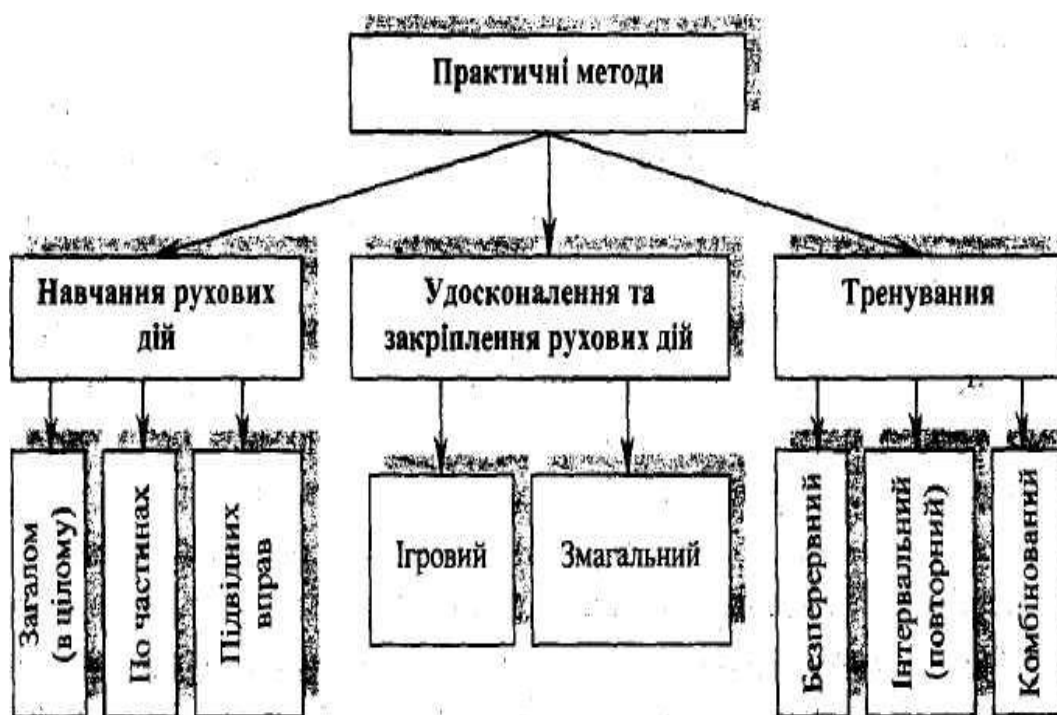
Методичні напрямки – це один з шляхів в методиці навчання рухам або розвитку рухових якостей, які орієнтовані на використання однотипних завдань, методів, методичних прийомів, які дозволяють вирішити поставлене завдання за допомогою дії якогось одного домінуючого фактора.

Всі розглянуті вище поняття тісно взаємопов'язані між собою і доповнюють один одного.

2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні

Б. Шиян у процесі фізичного виховання вділяє **три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації.**

Особливе значення в фізичному вихованні мають практичні методи, які Б. Шиян поділяє на **методи: навчання рухових дій** (загалом, по частинам, підвідних вправ), **удосконалення та закріплення рухових дій** (ігровий метод та змагальний), **тренування** (безперервний, повторний, комбінований).



Система практичних методів фізичного виховання. (Шиян)

В запропонованій класифікації Т. Ю. Круцевич методи поділяються на три великі групи:

- I. Спрямовані на оволодіння знаннями
- II. Спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками
- III. Спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та вдосконалення рухових навиків

3. Характеристика методів, що застосовуються у фізичному вихованні (за Т.Ю. Круцевич, М.М. Линець)

Методи спрямовані на оволодіння знаннями

Знання – один з основних компонентів змісту фізичної освіти особистості. Це *методи використання слова, метод демонстрації, метод ідеомоторного тренування.*

Метод використання слова:

Словесний метод у процесі фізичного виховання дає можливість вчителю:

- встановити необхідні стосунки з учнями
- організувати діяльність учнів і керувати ними
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу
- передавати необхідні знання і ставити завдання
- вирішувати виховні завдання
- оцінювати якість виконання учнями завдань

У процесі фізичного виховання використовується загально педагогічні прийоми методу слова:

Розповідь – лаконічна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку.

Опис – використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уяви про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення – служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи треба говорити не лише, як виконується вправа, але і чому треба робити та, а не інакше.

Супроводжуюче пояснення – лаконічні коментарі і зауваження якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання

Інструкції і вказівки даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування і т.д.

Бесіда – служить формою вільного обміну думками

Словесні оцінки – відіграють роль мовного схвалення або осуду

Команда – служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного закінчення, зміни характеру діяльності.

Підрахунок – допомагає визначити необхідний темп і ритм дій.

Метод демонстрації

Встановлено, що у процесі виконання певних рухових дій частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу. Найширше він застосовується на початковому етапі навчання і тоді, коли в техніку виконання вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

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

Окремо необхідно назвати такі прийоми передачі інформації при вивченні техніки рухових дій як: звукові і світлові сигнали, сліди, що залишаються після виконання вправ, орієнтири.

Звукові і світлові сигнали можуть дати уявлення про правильність виконання рухів, їх темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль.

Сліди, що залишаються після виконання рухових дій, інформують учителя про розмах рухів, правильність постановки рук і ніг на опору.

Орієнтири мають можливість сформувавши уявлення про правильний напрямок і розмах рухів, співвідношення окремих частин тіла одна до другої.

Метод ідеомоторного тренування

Встановлено, що цей метод прискорює оволодіння рухами, підвищує якість навчання. Велике значення має цей метод, коли не можливо практично виконати дію (довгий переїзд, хвороба, травма...). В цих умовах виконання вправи подумки сприяє швидкому відновленню і навіть вдосконаленню рухових навиків.

Методи і прийоми, які основані на застосуванні внутрішньої мови при виконанні дій називають методами словесної саморегуляції. Вони дуже різноманітні. Регуляція рухової діяльності при навчанні рухам може застосовуватись за допомогою самонаказів, самопереконань, самовнушань. Наприклад метод само наказів «сильніше», «вище», «енергійніше». Включення внутрішньої мови в саморегуляцію дій сприяє інтелектуалізації процесу навчання рухам.

Шиян їх відносить до методів слова.

Методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навиками

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

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

Позитивною рисою даного методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. **Недоліком** є те, що учень одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Враховуючи цю обставину, на тлі цілісного виконання вправ кожен раз варто

зосереджувати увагу учнів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

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

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

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

Якщо при розчленуванні вправи допускаються помилки, то засвоєння частин рухової дії не гарантує правильного виконання дії загалом, а іноді навіть заважає засвоєнню цілої вправи.

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

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

Підвідні вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам.

Методи спрямовані на удосконалення рухових дій та розвиток фізичних якостей.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та розвитку рухових якостей належать **ігровий, змагальний** методи та метод **строго регламентованої вправи**.

Ігровий метод

Ігри виступають, як засіб фізичного виховання.

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

Використовуючи ігровий метод, потрібно слідкувати за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

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

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

- форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня – виконувати ці дії з великою

швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;

- дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;
- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються, Окремі, ускладнення і видозміни правил можуть вводиться і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу.

Змагальний метод

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

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

Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал.

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

Дослідження (В. М. Платонов, М. И. Булатова) показують, що у звичайних умовах тренування коливання сили при повторних вимірюваннях, як правило, не перевищують 3-4 %. Якщо ж повторні вимірювання виконуються в умовах змагань, або при відповідній мотивації, то приріст сили може становити 10-15 %, а в окремих випадках – 20 % і більше.

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

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

Ускладнення: несприятливі погодні умови; спортивні ігри на менших полях і майданчиках, при більшій кількості гравців, суперників; проведення серій сутичок (боротьба) з невеликими паузами проти кількох суперників; „незручні” суперники; обтяження приладів (метання).

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

Змагальна діяльність – це незамінна школа вдосконалення інтелектуальних здібностей дітей, їх уміння раціонально й оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і колективних діях.

Методи строгорегламентованої вправи

Методи строгорегламентованої вправи (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 10 км із заданою швидкістю без зупинок для відпочинку; пробігти 10 разів по 1 км з необхідною швидкістю через 1-2 хв повільної ходьби, або пробігти 6 км із заданою швидкістю, відпочити кілька хвилин, а потім ще пробігти 10 разів по 400 м з певною швидкістю через 1 хв активного відпочинку.

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

У кожному із наведених методів роботу можна виконувати з рівномірним навантаженням (наприклад, швидкістю) та змінювати його, поступово

збільшуючи, зменшуючи або варіюючи. Величина навантаження також і суттєво залежить від тривалості та характеру відпочинку. Названі параметри визначають **зміст виконаної роботи**.

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

Коротко охарактеризуємо названі методи.

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

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

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

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

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

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

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів. Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні міжм'язової координації.

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

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

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

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

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

Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи

характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

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

Характерною ознакою **методів комбінованої вправи** є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні. Наводимо окремі приклади.

Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи. Біг 800 м + починок 3 хв в бігу підтюпцем + біг 3х300 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – середньозагальна на дистанції 1500м

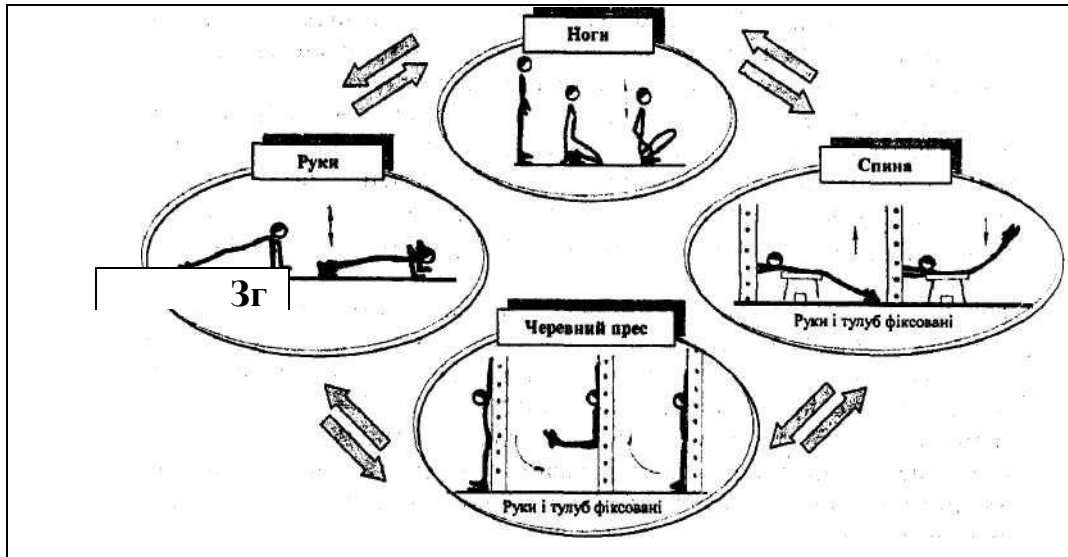
Метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи. Біг 6х100 м через 1 хв активного відпочинку. Перші 4 відрізки – зі швидкістю, що становить 90 % від максимальної; 5-й – зі швидкістю 95 % від максимальної; 6-й з максимально можливою швидкістю.

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

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-та, 3-тя

і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів*

Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді



схеми за допомогою символів

Рівень тренувальних навантажень визначається індивідуально для кожного учня. Це робиться на підставі результатів випробування за так званим, повторним максимумом (ПМ) у кожній вправі комплексу.

Кожний учень у межах жорсткого регламенту робочих фаз і відпочинку виконує по колу всі вправи комплексу з установкою досягти якомога вищого результату в кожній з них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с) відразу ж і роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в індивідуальну картку. Цей результат (ПМ) і буде вихідним для подальшого планування індивідуальних тренувальних завдань. Автори цього методу Р. Морган і Г. Адамсон вважали оптимальною індивідуальною початковою нормою тренувального максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при трьохразовому проходженні кола. Зазвичай, в методиці колового тренування застосовують робочі фази до 30 с, інтервали відпочинку між станціями 30-90 с (які займають час переходу від станції до станції), а між колами – 2-3 хв. За цей час підраховують пульс, ведуть записи в щоденнику тощо.

Якщо вправи виконуються з зовнішнім обтяженням (гантелі тощо), то можна збільшувати або число повторень, або величину обтяження, або зменшувати час на виконання тієї ж кількості повторень. Вирішальне значення при виборі способу підвищення навантаження має те, який тренувальний ефект ми плануємо отримати.

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

- ПМ визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;
- метод має багаточисельні варіанти в підборі засобів залежно від завдань, і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості;
- перед коловим тренуванням проводьте загальну, а при потребі й індивідуальну спеціальну розминку;
- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;
- перш, ніж запропонувати програму колового тренування класові, апробуйте її особисто з кращими учнями;
- розміщайте на станціях не більше 3-4 учнів;
- при систематичному використанні методу та при роботі за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Цим ви підтримаєте інтерес учнів до власного розвитку;
- до достоїнств методу належить і можливість чітко управляти великою групою учнів та організувати самостійні заняття;
- застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи по обладнанню станцій різноманітними тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами, спеціальним обладнанням. Тренування на них дає змогу індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних занять;
- розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б

в комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;

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

8. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях

Для організації учнів на практиці користуються:

- 1) елементарними способами управління;
- 2) різними способами виконання учнями вправ;
- 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління – це шикування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання.

За поточного способу кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка.

Досить поширений **поперемінний спосіб** виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то

однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах.

Позмінне виконання вправ („хвилями” по 4-6 і більше учнів) використовується залежно від якості обладнання місць занять, наявності приладів, дрібного інвентаря.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів.

У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації.

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять. Він є основним в організації фізичного виховання молодших школярів.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів.

Суть індивідуального методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласникам; може використовуватись у всіх частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

5.Методологічні основи процесу навчання руховим діям

Теорія навчання рухових дій досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт – навчання рухових дій. Щоб вирішити ці завдання на рівні запитів практики, теорія навчання рухових дій спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи засобів і методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, становлять її **методологічну основу**.

Аналіз формування наукових елементів методологічної основи теорії навчання рухових дій в історичному аспекті цікавий тим, що дозволяє з'ясувати провідну роль вітчизняної науки на більшій частині шляху її формування.

На початку основою системи навчання було наслідування, тому у найраніших дидактичних системах підкреслюється необхідність показу і повторення. Наслідування було тим успішніше, чим простіші були дії, що вивчалися. Складні дії при спробах їх відтворення спотворювалися. У Росії проблему навчання з позицій фізіології розглядав І. М. Сеченов. Він показав, що рефлекс, який лежить в основі рухового акту, повинен бути співвіднесеним із "відчуванням", яке, на його думку, "...повсюди має значення регулятора рухів".

Ідеї І. М.Сеченова стали основою для праць І. П. Павлова та В. М. Бехтерева. Умовно-рефлекторна теорія І. П. Павлова лягла в основу теорії навчання рухових дій як одного з елементів методології.

Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок у світлі положень теорії умовних рефлексів було продовжено О. Крестовніковим. Він показав, що у результаті повторення формується динамічний стереотип у руховій зоні великих півкуль. Формування проходить три стадії:

- *стадія іррадіації* – зовнішнє виявляється у наявності "зайвих" рухів і напруження;
- *стадія концентрації* – процеси збудження і гальмування концентруються до оптимальних розмірів;

- *стадія стабілізації* – стабільно існують та чергуються осередки збудження і гальмування в корі головного мозку.

Ця теорія проіснувала до 1970-х років. Вона не могла пояснити багато особливостей побудови, регуляції та засвоєння рухів у процесі їх вивчення. П. Анохін розвинув теорію І. Павлова, обґрунтував поняття "акцептора дії" та "зворотної аферентації", що дозволило пояснити здатність передбачати результат дії та коректувати її за ходом виконання (методом термінової інформації). Акцептор дії – апарат порівняння як модель наступної дії.

У 30-40-ві роки ХХ ст. М. Бернштейн розробив учення про побудову рухів, яке стало основою фізіології активності. За цієї теорією, в основі управління рухами лежить усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума. М. Бернштейн доходить висновку, що рух програмується розумінням, яке виступає як основа "образу потрібного майбутнього". Він не тільки пояснив принцип управління рухом, а й показав механізм його формування. Формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

- 1) невисока швидкість руху;
- 2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;
- 3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерготрат.

Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління засвоєнням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу.

6. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У **дидактиці навчання** розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних здібностей учнів. Відтак, вчитель навчає, учень навчається. Успіху у навчанні можливо досягнути тоді, коли дії учня керовані свідомою метою засвоїти певні знання, уміння, навички, форми поведінки та види діяльності. Діяльність учителя полягає в організації процесу навчання, керуванні ним. Без розумного, цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня не може бути позитивного результату процесу навчання.

У фізичному вихованні навчання це – організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Навчання рухових дій базується на **дидактичних принципах**, а саме (яких?): виховуючого характеру; свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності і послідовності; міцності і прогресування навчання.

Усі принципи навчання відображають окремі закономірності єдиного процесу, який визначає необхідність їх комплексного використання у педагогічному процесі фізичного виховання.

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю. **Педагогічний контроль** розглядається як апарат управління, що дозволяє об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії.

Навчання рухових дій є складним динамічним керованим процесом. Його ефективність багато в чому визначається відповідністю засобів і методів навчання, котрі застосовуються, індивідуальним особливостям організму людини.

Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, до яких входить система взаємопов'язаних рухів.

Формування рухових дій є провідним завданням фізичного виховання і базується на відповідні закономірності. Для їх подальшого вивчення пригадаємо основні поняття і терміни.

Рух як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дій. Таким чином **руховою дією** називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.

Фізичною вправою називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Завданнями навчання є:

1. Визначення послідовності навчання: від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях).
2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до вмінь та навичок.
3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

Основним елементом процесу навчання рухів є знання. Вони включають численні конкретні факти про рухи, об'єднані у системи понять і правил, містять теоретичні узагальнення, які базуються на даних практичного досвіду.

У процесі навчання і вдосконалення рухових дій знання реалізуються за допомогою формування рухових умінь і навичок.

Особливістю процесу навчання у фізичному вихованні є активна діяльність тих, хто займається, спрямована на оволодіння технікою рухових дій, у процесі якої вдосконалюються фізичні і психічні функції організму людини.

Процес навчання рухових дій має суттєві особливості, пов'язані з:

- 1) специфічними засобами (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори);
- 2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);
- 3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;

- 4) психологічною і функціональною готовністю до навчання;
- 5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;
- 6) дотримуванням тими, хто займається, санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне вирішення навчання та оздоровчих завдань.

Згідно теорії управління засвоєнням знань кожна дія являє собою єдність трьох частин – орієнтовної, виховної і контрольної-корекційної. Орієнтовна частина виконує функції програми дій, на основі якої здійснюється виконавча частина; паралельно з виконанням здійснюється контроль: результати дій співставляються з завданням програми і оцінюються досягнення мети. Навчання найбільш ефективно, якщо вчитель керує формуванням орієнтовної частини дій.

Рухові уміння і навички – це певні функціональні утворення, які виникають у процесі засвоєння рухових дій.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій збиваючих факторів, наявністю зайвих рухів.

Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується – відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до збиваючих факторів, міцністю запам'ятовування.

З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність – **уміння вищого порядку** (Шиян).

Уміння вищого порядку у навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників,

зовнішніх умов. Для вміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватися у ході діяльності.

Формування рухової дії базується на низці закономірностей, зокрема:

1. Навчання починається з формування навчальної мотивації учня.

Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоефективним.

1. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шлях його розв'язання.

Знання формується на основі спостереження зразка і коментарю, який супроводжує показ. Вчитель повинен звернути увагу учня власне на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання. Це не тільки особливості рухової дії, але і особливості умов рухового завдання: жорсткість опори, властивості снарядів, поведінка партнера чи суперника і т. ін.

Особливості формування дій від знань і уяви до умінь і навичок приведені на рис. 2.

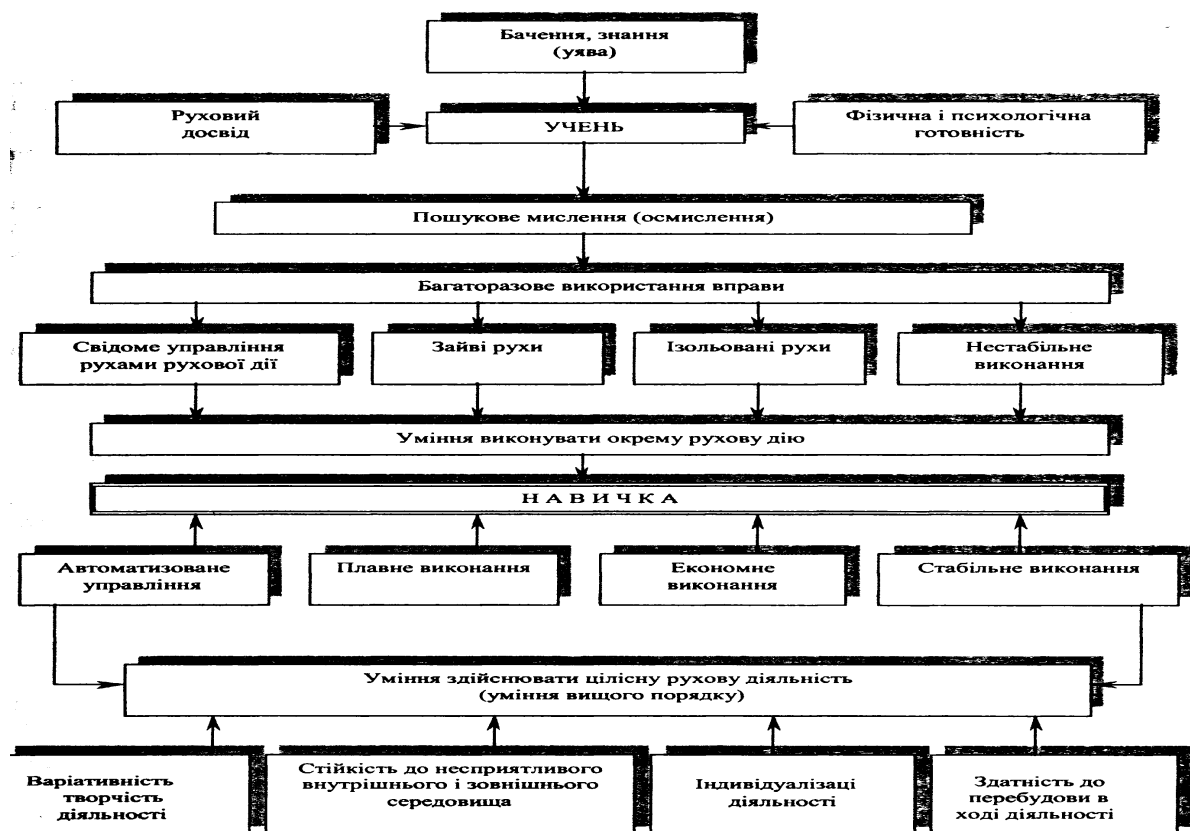


Рис. 10 Процес формування рухових умінь і навичок.

Перші спроби виконуються повільно, учень детально контролює всі рухи, шукає адекватного способу виконання рухової дії в цілому. Перші спроби, як правило, виконуються з підвищеним напруженням і зайвими рухами, вимушеними і зайвими рухами, вимушеними затримками між окремими операціями, скуто і сповільнено.

Це обумовлено відсутністю міцних зв'язків між ними. У цей період на виконання рухової дії негативно впливають різноманітні несприятливі фактори: умови виконання, тривалі перерви між вправліннями та ін. Рухові уміння мають велику дидактичну цінність, оскільки їх формування вимагає від учня активної участі в навчальному процесі, привчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови виконання, керувати власною розумовою, відчуттєвою і руховою діяльністю. У деяких випадках матеріал шкільної програми засвоюється саме на рівні вміння.

Багаторазове систематичне повторення рухової дії призводить до того, що вміння переходить у рухову навичку. Всі операції, які входять до складу рухової дії відпрацьовуються, стають звичними, а зв'язки між ними міцними.

Характерні ознаки навички: автоматизація рухів, варіативність навички, стабільність. Сформовані і достатньо закріплені в практичній діяльності навички не зникають навіть при тривалих перервах у їх застосуванні.

Розглядаючи механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок, не можна обминути явище, яке отримало назву "**перенос навички**". Незважаючи на те, що конкретні механізми їх переносу вивчені далеко не в усіх випадках і недостатньо детально, однак достеменно відомо, що будь-яке рухове вміння або навичка формуються не на порожньому місці, а завжди включають в себе ті, або інші компоненти інших, раніше сформованих умінь і навичок, які певним чином впливають на становлення і прояв нового вміння або навички. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метання гранати, а згодом і метання списа. В наведеному прикладі діє так званий "позитивний перенос".

"Позитивний перенос" навичок – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує формування наступної навички.

Ймовірність позитивного переносу тим більша, чим значніша стійкість змістовної основи і головних ланок рухової дії. Виходячи з цього, навчальний матеріал потрібно добирати і послідовно розподіляти вивчення рухових дій з урахуванням їх змістовної основи.

Перенос навички може мати і негативний характер.

"Негативний перенос" навичок (інтерференція навичок) – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка ускладнює вивчення наступної навички. Наприклад, навичка подолання перешкоди стрибком заважає засвоїти техніку бар'єрного бігу та ін.

Своєрідним різновидом є **перехресний (симетричний) перенос** навички. Це явище – при якому сформована навичка в одну сторону (або однією рукою, ногою) має вплив на формування аналогічної навички, але в іншу сторону (або іншою рукою, ногою).

Формування рухових умінь і навичок підпорядковується певним **фізіологічним закономірностям**. Їх знання дає можливість викладачу управляти процесом навчання.

Уся діяльність людини, в тому числі й оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємозв'язку умовних рефлексів та динамічних стереотипів з безумовними рефлексами. Формування рухової навички проходить три фази, кожна з яких характеризується фізіологічними, біомеханічними, регуляторними особливостями, особливостями навчання.

Перша фаза. *Фізіологічні особливості*: широка іррадіація процесів збудження в корі головного мозку. *Біомеханічні особливості*: нейтралізація реактивних сил, надмірна м'язова фіксація, неточність та надмірна скутість рухів, поганий розподіл і координація зусиль; відсутність суцільності рухів, нестійкий ритм. *Регуляторні особливості*: активна участь в управлінні рухами вищих відділів центральної нервової системи, управління рухами по зовнішньому кільці на основі зорових відчуттів. *Особливості навчання*: полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 3:2.

Друга фаза. *Фізіологічні особливості*: розвиток процесів гальмування і поступова концентрація збудження, зрівноважування процесів збудження і

гальмування. *Біомеханічні особливості*: зменшення м'язової фіксації і скутості рухів, незначне використання при виконанні руху реактивних сил, покращання координації рухів окремих ланок тіла за величиною зусиль та амплітуди, збереження постійного ритму, темпу і величини зусиль, природність, плавність та пластичність рухів, але все ще слабка стійкість до перешкод (навантаження, емоційне напруження, стреси і т.д.). *Регуляторні особливості*: передача управління деталями рухів до рівнів управління, що лежать нижче; не постійний, а періодичний контроль свідомості над виконанням руху. *Особливості навчання*: полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 2:2, за своїм характером навчання наближається до змагальних умов.

Третя фаза. *Фізіологічні особливості*: стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування. *Біомеханічні особливості*: відсутність м'язового напруження, скутості рухів, максимальне використання при виконанні руху реактивних сил, маси біоланок та усього тіла, точне узгодження рухів між окремими ланками тіла. Рухи виконуються чітко та невимушено, з оптимальним дозуванням зусиль, амплітуди, темпу і ритму. Структура рухів зберігається при великих навантаженнях і перешкодах. *Регуляторні особливості*: точний розподіл функцій відділів центральної нервової системи; контроль свідомості переважно над смисловою частиною (метою) руху, а за його деталями – відділів, які лежать нижче (Бернштейн, 1947; Мазниченко, 1984; та ін.). *Особливості навчання*: вправи виконуються відповідно до вимог правил змагань, часто – в екстремальних умовах. Полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 1:3 (Болобан, 1990).

7. Структура процесу навчання руховим діям

Передумовою для успішного засвоєння рухових дій є готовність учня до навчання, яка характеризується трьома основними компонентами:

- * фізична підготовленість;
- * рухова, в тому числі координаційна готовність;

* психологічна готовність.

Ці компоненти готовності формуються, як правило, неодноразово. Тому в процесі фізичного виховання необхідно цілеспрямовано впливати на них ще до того, як розпочинаються вивчення нової рухової дії.

Перша передумова – фізична підготовленість учня (в окремих посібниках називають фізична готовність) забезпечується заздалегідь протягом всіх попередніх періодів фізичного виховання і тільки частково – перед початком розучування. Досягнутий до початку розучування дій ступінь розвитку необхідних фізичних якостей визначають з допомогою тестових вправ. Якщо тестування виявляє недостатній рівень розвитку цих якостей, то проводиться додаткова фізична підготовка, яка покликана довести фізичну готовність до необхідного рівня.

Друга передумова – рухова, в тому числі координаційна готовність. Швидкість оволодіння дією залежить від швидкості формування її орієнтовної частини. Рухова уява формується по мірі накопичення рухового досвіду і фіксується в довготривалій пам'яті. Практика показує, що чим багатший фонд набутих раніше рухових умінь та навичок, тим більша ймовірність того, що навчання нової рухової дії буде здійснюватись прискореними темпами і без особливих труднощів, оскільки воно спиратиметься на засвоєнні раніше рухової дії. Якщо ж навчання нової рухової дії не знаходить опори з набутого раніше рухового досвіду, то її необхідно створювати вже в процесі навчання цієї дії, а це звичайно, буде позначатись на темпах, засобах та методах навчання.

Третя передумова – психологічна готовність. Ядром її є мотивація до навчальної діяльності. Сила мотивації і міцність установок при навчанні визначаються переконаністю учня в тому, що дана вправа необхідна йому як у спортивній та і в життєвій діяльності.

Психологічна готовність до засвоєння рухової дії визначається ступенем розвитку в учня вольових якостей – наполегливості, сміливості, рішучості, тобто тих, що визначають його активність.

У структурі навчання можна виділити три етапи:

етап початкового розучування;
 етап поглибленого (деталізованого) розучування;
 етап закріплення і вдосконалення.

Етапи навчання не слід змішувати з фазами засвоєння рухової дії.

Фаза – це умовне відображення біологічних закономірностей становлення рухової дії.

Етапи – умовний поділ педагогічного процесу, який віддзеркалює і педагогічні і фізіологічні закономірності. Тривалість кожного етапу, як і фаз формування рухової дії, залежить від багатьох факторів: підготовленості учнів, складності рухової дії і т.п.

Залежно від рухових дій, що вивчаються, завдань та контингенту тих, хто займається, структура навчання конкретизується. Якщо предметом навчання стає дія чисто допоміжного значення, яка буде використовуватись лише як підвідна вправа, то процес навчання в даному випадку частіше всього будується лише в рамках перших двох етапів, тобто завершується на стадії рухового вміння.

В межах кожного етапу процес навчання має свої цілком визначені риси, які знаходять відображення в особливостях постановки завдань і методики їх реалізації.

Алгоритм методики навчання техніці фізичних вправ школярів

1 етап – Початкового розучування

М е т а : Формування рухового уміння. Навчити основам техніки. Створення моделі наступної дії.

Завдання: - створити загальну уяву про техніку фізичних вправ;

- навчити елементам і частинам рухової дії
- виконати рухову дію вцілому;
- сформувати загальний ритм;
- попередити і ліквідувати грубі помилки.

Ці завдання можуть бути конкретизовані в залежності від рівня підготовленості і індивідуальних особливостей школяра.

Засоби і методи розв'язування завдань

Методи слова. Методи наочності. Методи практичної вправи.

Методи практичної вправи можуть бути по частинах і цілісні. При з'єднанні частин – головне ритм!

В І К - особливості - молодша школа =показ, старша школа=слово.

Додаткові - тренажери, технічні засоби. Прийоми сенсорного моделювання.

Методичний прийом- виконання вправи в полегшених умовах.

Приклад: При вивченні техніки стрибка в висоту планка не встановлюється на максимально доступній для учнів висоті. Предметні орієнтири (вказівки) регламентуючі обмежувачі параметрів руху:

- розмітка, предметні перешкоди;
- звукові сигнали (звуколідери);
- світлові сигнали (світлолідери);
- використання природних умов (похила доріжка при розбігу, підкидний місток при стрибках і т.п.)

Регламентация режиму вправ.

Побудова нового, достатньо складного руху на початковій стадії пов'язано з великими затратами фізичних і психічних сил. Це вимагає підвищеної концентрації уваги і мобілізації рухово-координаційних здібностей. Це приводить до появи специфічної втоми. Тому недоцільно планувати велике навантаження.

Методичні правила.

- ◆ Найбільш сприятливі умови для навчання в першій половині уроку заняття (зразу після підготовчої частини).
- ◆ Доцільний обсяг навантаження визначається (тривалість, число повторень, сумарна) перш за все можливістю повторити дію хоча б з деяким покращенням як мінімум без погіршення якості рухів.
- ◆ При повторенні рухової дії що вивчається через втому виникають помилки, погіршується точність – необхідно припинити вивчення, або подовжити інтервали відпочинку.

◆ Інтервали відпочинку між повтореннями з одного боку вимога прояву позитивної післядії попередньої спроби. З другого щоб не були досить тривалими при яких зникає розігрівуючий ефект.

◆ число повторень відносно невелике.

◆ Інтервали між уроками на початковому етапі навчання – мінімум. Перерва у 48 годин – зменшує рівень засвоєного на 25%.

Попередження помилок на етапі початкового вивчення.

- a) непотрібні рухи;
- b) відхилення рухів за амплітудою і вектором;
- c) невідповідність м'язових зусиль (ритм);
- d) спотворення ритму.

Причини - встановити їх - головне.

- ⇒ фізичне невідповідність;
- ⇒ страх;
- ⇒ нерозуміння рухового завдання;
- ⇒ недостатній самоконтроль рухів (ірадіація, розсіяна увага ...);
- ⇒ дефекти у виконанні попередніх частин ФВ;
- ⇒ втома (режим і характер відпочинку);
- ⇒ негативний перенос навичок;
- ⇒ невідповідні умови виконання.

Головне – вчити аналізувати рухові відчуття (депривація).

Основні причини помилок і шляхи їх усунення

№ з/п	Причина	Шлях усунення
1	Неправильне уявлення	Пояснити, повторити, намалювати, показати, продемонструвати наочні посібники
2	Недоліки загальної і спеціальної фізичної підготовки	Виділити, якої якості не вистачає для підвищення функціональних можливостей, розробити програму
3	Недоліки вольової підготовки (нерішучість, боязнь, невпевненість у своїх силах)	З'ясувати причину, полегшити виконання, забезпечити безпеку, покращити страхування, більш ретельніше підбирати спаринг-партнерів, збільшити кількість змагань
4	Порушення послідовності навчання	Змінити послідовність навчання, повернутися до попереднього матеріалу, тобто відновити методику навчання
5	Негативне перенесення навичок	Тимчасове припинення — відпочинок. Засвоїти більш складну вправу за подібною структурою. Використати орієнтири
6	Створення неправильної домінанти, котра спрямовує увагу та дію учня	Дати відпочинок. Переключити увагу на суть завдання або на зовсім інше завдання. Усунути подразник, який створює неправильну домінанту за допомогою більш сильного подразника
7	Стомлення	Дати відпочинок
8	Несприятливі умови виконання вправи	Усунути недоліки (змінити інвентар, підігріти воду, поступове привчання до несприятливих умов)

2. етап – Поглибленого вивчення

М е т а : Формування рухової навички.

Завдання :- поглибити розуміння закономірностей фізичної вправи.

- розробити детальну програму здійснення дій;
- уточнити техніку рухової дії за просторовими, часовими, динамічними і ритмічними характеристиками;
- створити передумови до варіативного виконання фіз. вправи.

Усі завдання вирішуються у процесі багаторазового повторення рухової дії або її частини. Уміння частково переходять в навичку. Провідна роль в управлінні рухом переходить до рухового аналізатора – м'язового **чуття**.

Переважно використовуються **методи цілісної вправи**.

Ідеомоторне тренування дає можливість швидше оволодіти технікою фізичних вправ, відновлювати у свідомості образ рухів.

Імітаційний метод дає можливість відтворювати структуру вправ „вцілому” і „по частинах” за допомогою тренажерів.

Методи слова (деталізоване пояснення, аналітичний розбір, евристична бесіда, обговорювання, аналіз, самоаналіз, супроводжуючі пояснення, вказівки, команди).

Методи наочності: демонстрація носить вибіркового характер; додаткові орієнтири поступово виводяться з обстановки дій.

Підвищенні вимоги до самоконтролю (сенсорного зокрема).

Регламентация режиму вправи.

- ◆ Частота занять не змінюється в порівнянні з 1 етапом.
- ◆ Частота вправ в межах уроку зростає.
- ◆ Загальний обсяг та інтенсивність навантаження зростають.
- ◆ Число повторень залежить від координації складності для досить простих дій використовується багаторазове серійне відтворення – з 10 і більше повтореннями в серії. **Головний критерій – відсутність помилок !!!**
- ◆ Інтервали відпочинку між повтореннями 1-5 хв.
- ◆ Рівень силових і швидкісних проявів при виконанні дій зростає.

Попередження помилок.

1. Відмінності між сформованим вчителем уявлення про дію і індивідуальним руховим досвідом.

2. Порушення дозування навантаження, великі перерви між заняттями.

3. Форсоване збільшення швидкості і ступені силових зусиль.

◆ Виконувати дію на контрольованих швидкостях і з контрольованою ступінню силових зусиль.

◆ На цьому етапі практично в кожному занятті є сенс проводити поточну прикидку на якість виконання як контрольну вправу. Основне – точність рухів.

3. етап - Закріплення і вдосконалення.

М е т а : Утворення міцної навички. Формування вміння вищого порядку.

Завдання: - довести процес засвоєння рухових дій до навички;

- забезпечити необхідну ступінь стабільності і варіативності;

- гарантувати відповідність між технічними характеристиками руху і рівнем розвитку фіз. якостей стосовно умов ефективного використання, завершити індивідуалізацію.

М е т о д и : різноманітні, практичні.

-- стандартно-повторної вправи;

-- варіативної вправи (з різними приборами зміни параметрів і умов дій);

-- комбіновані різновиди методів вправи: повторно-перемінної з ступінчато зростаючим і хвилеподібною динамікою навантаженням;

-- ігровий і змагальний.

Підвищення ступені мобілізації функціональних можливостей організму.

Методичні прийоми.

* Виконання завдання по точному передбаченню параметрів дії.

Приклад: Вдарити по м'ячу з максимальною силою, відштовхнутися в три четверті сили і т.п.

* Виконання завдань з акцентом на розв'язування якісних характеристик руху.

Приклад: Відштовхнутися як можна швидше.

* Виконання по ходу дії додаткових завдань (відволікаючих).

* Виконання дій і на фоні втоми.

Попередження помилок.

1. Надмірна концентрація уваги на деталях техніки.
2. Надто часте використання стандартно-повторного методу як наслідок надмірна стереотипність навички. Можлива і зворотна ситуація. Надмірна варіативність методів приводить до нестійкої навички.
3. Невідповідність між формуванням навички і розвитком рухових якостей.

Контроль за засвоєнням техніки.

Педагогічний контроль у процесі навчання фізичних вправ – діяльність педагога та учнів, спрямована на отримання інформації під час формування рухових умінь і навичок, котра може бути використана для управління процесом навчання.

Правильно організований педагогічний контроль дозволяє:

1. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок.
2. Шляхом порівняння показаного результату (у кілограмах, метрах або секундах) з нормою, з рекордом, із запланованим результатом дозволяє судити про ефективність засвоєння техніки для вирішення рухового завдання та методики навчання.

Оцінка шляхом порівняння зі "зразком" придатна як для початківців, так і для спортсменів високої кваліфікації.

Оцінка шляхом порівняння техніки виконання вправи одного учня з іншим застосовується частіше за все з метою стимулювати інтерес до занять та непряме якісне виконання вправи, оскільки вона стає конкурсною оцінкою. Іншими словами, до процесу навчання вноситься елемент порівняння – хто краще.

Для з'ясування успіхів і невдач учнів у процесі навчання фізичних вправ необхідна ретельна та повсякденна оцінка їхньої успішності.

Обов'язки викладача не обмежуються вміннями швидко та правильно аналізувати успіхи учнів і знаходити способи виправлення недоліків. Він повинен навчити самих учнів **аналізувати свої помилки і досягнення**, але на їхнє вміння розбиратися у своїх досягненнях і невдачах слід покладатися з обережністю. Учні, котрі повністю надані самі собі, не завжди можуть

критично поставитися до своєї діяльності і будуть припускатися помилок там, де їх можна було б запобігти, якщо б вони керувалися порадами викладача.

Одна з мір виховання почуття самокритики полягає у тому, щоб спонукати тих, хто займається, взаємно оцінювати свої успіхи, виправляти помилки один одного, колективно обговорювати результати "прикидок", змагань.

Схвалення часто буває шаблонним, викладач не мотивує своєї оцінки, оскільки несхвалення без відповідного обґрунтування, внаслідок своєї невизначеності, не буде давати бажаного результату, тому завжди слід відмічати, що саме було неправильним і чому.

Якщо викладач, зробивши зауваження усім, залишає без оцінки окремих учнів, то це діє на них негативно. Вони у такому випадку розглядають категорії "без оцінки" як немотивовану негативну оцінку та небажання викладача допомогти їм у роботі.

Оцінка успішності учнів повинна формулюватися у таких висловлюваннях, щоб вона служила засобом виховання в учнів впевненості у своїх силах. Впевненість дозволяє правильно визначити свої можливості, проявляти активність, наполегливість у засвоєнні навчального матеріалу, а іноді і рішучість при виконанні небезпечних вправ.

Відмічаючи успіхи, а тим більше недоліки своїх учнів, викладач ні в якому разі не повинен торкатися "їхньої особистості, а тим більше фізичних вад, які гальмують оволодіння тією або іншою фізичною вправою.

Зауваження робляться з урахуванням рухового досвіду і знань учнів, в іншому випадку через свою специфічність вони не будуть дохідливими.

При виконанні вправ групою зауваження, особливо індивідуальні, рекомендується робити стисло і лише у випадку особливої необхідності звертатися до багатослівних пояснень, інакше урок доведеться часто переривати, що знижує щільність заняття.

Таким чином, педагог і учень отримують інформацію, яка дозволяє виявляти рухові помилки і своєчасно вживати заходів до їх виправлення.

Головне джерело інформації для педагога – спостереження, а для учня – самоконтроль.

Щоб самоконтроль був достатньо ефективним, учень повинен знати, що спостерігати, як і навіщо. Об'єктом самоспостереження можуть бути:

1. Загальний характер виконання вправи (оцінювання легкості, суцільності, узгодженості частин дії, результативність).

2. Оцінка кінематичних характеристик руху (положення, шлях, ритм, швидкість, точність).

3. Оцінка динамічних характеристик (величина зусиль, напруженість).

Критерії оцінки: якісні і кількісні.

Оцінка діяльності учня на уроці з навчання техніки фізичних вправ.

Різновиди контролю: --самооцінка учня, -- оцінка класом, -- оцінка за об'єктивними параметрами рухової дії, -- суб'єктивні якісні оцінки, -- оцінка в балах (5,4,3,2), -- оцінка якості виконання вправи (техніки).

Незначні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники (=5).

Значні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники.

Приклад: Недостатній мах ногою в стрибках у висоту, порушення ритму розбігу в стрибках у довжину (=4).

Грубі помилки – відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії, і призводить до значного зниження результату (=3).