

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 2

(модуль 1)

ТЕМА: ПРОБЛЕМАТИКА ТОЧНОЇ ПОСТАНОВКИ
ЗАВДАНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.
АНАЛІЗ СУТНІСНОГО ЗМІСТУ ПРИНЦИПІВ,
ЩО РЕГЛАМЕНТУЮТЬ ПРОЦЕС
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

з дисципліни “ТіМВФВ”
для магістрантів 5 курсу ФР

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

ПЛАН

1. Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства). Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи.

2. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.

1. Чинники, що визначають мету фізичного виховання (біологічні і соціальні потреби особистості, потреби суспільства). Специфічність завдань фізичного виховання, визначення ознак, що розподіляють їх на різні групи.

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

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

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

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

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

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

Грунтуючись на відповідних знаннях, у процесі фізичного виховання вирішуються і завдання із системного формування і вдосконалення необхідних у житті рухових **умінь та навичок**. Освітній сенс таких завдань визначив автор вчення про "фізичну освіту" П.Ф.Лесгафт. Він підкреслював, що було б помилково обмежувати фізичне виховання лише турботою про розвиток тілесних якостей людини. Не менш важливим є вміння свідомо аналізувати окремі рухи, порівнювати їх і об'єднувати в рухові дії та рухову діяльність, керувати ними і пристосовувати до перешкод, спритно і наполегливо долаючи їх. Іншими словами, необхідно навчатись з найменшими зусиллями і за найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху у практичній діяльності. Навіть незвичайні фізичні задатки людини, які вона одержала від природи, так і залишаться потенціями, якщо не реалізувати їх у діяльності, пов'язавши з раціональними способами виконання рухових дій. Формуючись як цілісно відрегульовані способи управління рухами, рухові уміння і навички є необхідними складовими реально проявлених рухових здібностей. Природна послідовність у формуванні індивідуального фонду рухових умінь та навичок така: на базі вроджених рухових можливостей і елементарних рухів формуються відносно прості рухові уміння, які, закріплюючись, трансформуються в навички. Зі збільшенням числа і різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого становлення нових практичних умінь, що відповідають вимогам життя.

Ця закономірність повинна враховуватись при реалізації освітніх завдань на всіх етапах багаторічного процесу фізичного виховання. На перших етапах передбачається забезпечити базову фізичну освіту — формування вихідних і основних життєво важливих рухових умінь і навичок (ходьба, біг, керування предметами, подолання перепон тощо). На наступних етапах вирішуються завдання із забезпечення індивідуального фонду умінь і навичок в обсязі, необхідному кожному в житті, та поглиблене вдосконалення умінь і навичок, спрямоване на спеціалізацію у вибраних видах діяльності (в тому числі і спортивній). При цьому, як предмет удосконалення, використовуються не тільки ті рухові дії, які знаходять застосування в повсякденній діяльності (так звані прикладно-побутові та професійно-прикладні), але і ті, які не характеризуються прикладністю, але ефективні у плані різнобічної фізичної освіти та цінні для вдосконалення фізичних здібностей.

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

1.2. Оздоровчі завдання

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку.

"Фізичними" прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність;

- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких

призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;

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

- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

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

1.3. Виховні завдання

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

Говорячи про якості вчителя, К. Д. Ушинський відзначав, що педагог повинен бути не тільки викладачем, а, й насамперед, вихователем. Головне достоїнство гімназійного викладача він вбачав у вмінні виховувати учнів **своїм предметом**.

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

Підготовку всебічно розвинених членів суспільства вважав метою виховання Фур'є. В новому світі, за його прогнозами, виросте нова людина, фізично розвинена, творчо активна, знайома з декількома ремеслами, основами наук і мистецтв.

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

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

2. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.

Побудова виховного процесу, зверненого до формування основних моральних проявів особистості, ґрунтується на творчому використанні принципів виховання^A Існуючу сьогодні систему принципів виховання можна звести умовно до двох груп: принципи, що визначають ідейно-політичну основу виховання підростаючого покоління,- принцип комуністичної ідейності, цілеспрямованості, зв'язку виховання з життям, працею; друга група принципів безпосередньо звернений до особистості вихованців: принцип виховання в колективі, принцип поваги до особистості в сполученні з розумною вимогливістю до неї, принцип виховання з опорою на позитивне і принцип індивідуального Підходу.

Принципи побудови процесу фізичного виховання

1. Визначення поняття

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

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в методиці одержали назву принципів. Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим.

Незнання принципів, або їх ігнорування вчителем, ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей. У кінцевому результаті такий процес фізичного виховання породжує зневір'я в свої сили, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

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

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

- при вивченні вправ слід використовувати різні форми наочності для формування уяви та кращого їх сприйняття учнями; — при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;

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

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

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

2. Принцип свідомості і активності учнів

До редакції газети прийшов лист. Учні VII класу просили допомоги: «Допоможіть розібратись. Ми любимо фізкультуру, але з таким учителем не хочемо займатись. У нас він з четвертого класу... Вчитель прискіпується, особисту

неприятність «оформляє» негативними оцінками. Є в нас учень, який у другому класі переніс операцію на шиї. Вчитель фізкультури обзиває його «кривим» і «калікою».

Спосіб наших взаємин з учнями, побудований, в основному, на примусі, як ми переконались, позитивних результатів не дав.

Учні повстали. Повстали не проти учителя, а проти обраних ним методів спілкування з учнями. Якщо вчитель допускає образи — це поразка педагога.

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

Останнім часом все більше усвідомлюються і реалізуються в педагогічній практиці необхідні умови для творчої активності учнів. Встановлено, що творча діяльність учнів ефективно здійснюється в умовах співпраці з учителем. Учень, який націлений на співпрацю, звик до неї, активно приймає участь в будь-якій запропонованій вчителем грі чи в засвоєнні нової вправи.

Отже, те, що віками повторювали видатні педагоги-гуманісти, те, про що мріяв П.Ф.Лесгафт, повинно стати реальністю: дітям необхідно дати такі стимули до вдосконалення, які закладені в сам процес фізичного виховання. Вчитель повинен виходити з того, що результат уміння дорівнює добутку здібностей на старанність. Якщо і старанність дорівнює нулю, тоді і результат одержимо нульовий, і Тому цю старанність необхідно викликати. Досвід показує: якщо і учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його і вирішенні — то це прискорює хід навчання.

Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості і і активності. Повчальні в цьому плані спогади видатного в минулому і вірменського гімнаста Гранта Шагіняна: «Я ще займався і грою на скрипці. П'ять років вдавалось поєднувати тренування і гами, — я і дуже любив свого вчителя Согмоняна. На жаль, йому не було і суджено довго жити... В музичній школі здавав екзамен. У програмі і - твори Мендельсона. «А тепер, покажи-но шановним членам і комісії, як робити стійку, ти ж у нас гімнаст». Мовлено це уїдливо. і Мій новий викладач не приховував своєї неприємності до спорту і до і мене. Після того, як батько довідався про цей випадок, він сказав, і що прийшла пора вибирати, що для мене важливіше. і я зробив вибір. і Зрештою, я зупинився на спорті не тому, що любив його більше, і ніж музику. Я вибрав Учителя. В ін володів здатністю залучати нас у і творчий процес на тренуваннях».

У методичній літературі можна зустріти вирізнення принципів і свідомості і активності як самостійних. В практиці процеси осмислення і активності взаємообумовлені. Осмислення неможливе , без активної участі в цьому особистості, що займається. В свою | чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та, що базується на свідомості.

Розглянемо конкретні шляхи активізації учнів у процесі занять і фізичними вправами, їх аналіз показує., що ця робота вчителем здійснюється в трьох основних напрямках.

2.1. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять

Значне поліпшення фізичного виховання учнів неможливе без захоплення їх фізичною культурою. і тут головна роль належить учителю. Які б не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, самі по собі вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості, один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була. До

вчительського мистецтва, як до образотворчого або сценічного, відноситься точна відповідь французького художника П.-О.Ренуара. Його запитали: «Метр, що важливіше в мистецтві — «як» чи «що?»»

Первинні мотиви, які спонукають учнів до занять (особливо позаурочних), часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько та ін.). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціальне значимі, пробуджуючи активність учнів, спрямовану на досягнення навчальної мети, вчитель виховує прагнення учнів до самовдосконалення. Слід зауважити, що до цього мотиву необхідно підходити, дотримуючись певних умов організації навчальної діяльності на заняттях і враховуючи вік учнів. Для цього важливо ставити конкретні завдання з оволодіння необхідними знаннями і вміннями за принципом: не навчився будь-чого, не досягнеш поставленої мети; щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але й як слід це зробити, і чому так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які учні часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопчики із задоволенням грають у футбол, але без задоволення вивчають окремі прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення; щоб поставлені завдання відповідали певним особистим потребам учнів; щоб учні одержували інформацію, необхідну для навчальної діяльності. Розповідаючи про вправу, вчитель повинен висвітлити її спортивне і прикладне значення, вищі досягнення, найближчі завдання із засвоєння вправ і подальшу мету учнів; домагатись, щоб кожен учень міг чітко відповісти на питання: «Яке завдання ти ставиш перед собою в даній спробі?» Подібні питання сприяють переростанню поставленого вчителем завдання у власне завдання кожного учня класу; щоб перед засвоєнням нових вправ перевірялась готовність учнів до цього. Така перевірка допомагає уточнити завдання для кожного, що дає додатковий імпульс їх активності; щоб учні добре ставились до предмету, до колективу, класу. Це можна стимулювати організацією конкурсів на кращий спортивний клас, команду; щоб на заняттях створювались ситуації, які дозволяють застосовувати одержані знання й уміння в практичній діяльності! (воєнізовані Ігри, елементи туризму, сюжетні уроки). Тут корисні і прийоми пошукових ситуацій, які передбачають самостійне засвоєння нових умінь і знань шляхом використання уже набутих таї самостійний вибір учнями способів дій в іграх та естафетах.

Наукові дослідження і досвід показують, що успіх у роботі вчителя залежить не тільки від його озброєності педагогічними! прийомами (без прийомів, зрозуміло, немає учителя), але і від! умілого їх застосування до місця і часу, отже, від Його вміння! орієнтуватись у самій суті навчально-виховного процесу.

Якщо вчитель орієнтується на поняття «моторна щільність»,! «працездатність», то бачить учня лише як «організм». При такій і роботі захопити учня фізкультурою неможливо.

Коли вчитель уміє зробити в своїй діяльності головними такі! поняття як «мета», «завдання», «стан» та ін., то це вже повніше і бачення учня і включення його в процес самовдосконалення. Звернення до особи учня, врахування його психологічних і характеристик, знання вікових особливостей дозволяє педагогу своєчасно змінити характер праці, організувати навчально-виховний і процес у відповідності з переживаннями учнів, з реальним і індивідуальним часом: одним учням створити комфортні умови, і іншим — труднощі; молодшим школярам запропонувати великий і вибір вправ, у середніх класах — акцентувати увагу на дотримання і спортивного принципу і необхідності технічної майстерності, в і

старших — організувати колективні дії, командні ігри та ін.

Разом з тим, як і будь-яка інша крайність, прагнення лише до творчої взаємодії було б звуженням, обмеженням засобів і діяльності педагога. Зауважимо, що навіть тих відомих педагогів, і хто був прихильником вільного розвитку особи, власна практика і примушувала визнати необхідність привчання, дисциплінування, і регламентації діяльності своїх учнів. Адже так, як при надмірній і регламентації знижується творча активність дітей, так при | недостатній — можуть скластись стихійні, нерегульовані форми їх і поведінки. Як же примирити ці полюси? Вихід бачиться тільки в їх і своєчасному чергуванні. При цьому слід повно використовувати • кожний з них, тобто, діяти за принципом: «Все потрібно, але на своєму місці».

2.2. Самоаналіз дій учнів

Другим напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій.

у процесі засвоєння вправ, передбачених навчальною програмою, вчитель прагне сформувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а всемірно прагнути до мобілізації свідомості. В протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті, де дитина зустрічається з різними, часто непередбаченими ситуаціями.

В зв'язку з цим виникає проблема підбору методів і прийомів, якими повинен користуватися вчитель у процесі вивчення вправ.

Ці методи і прийоми повинні сприяти розвитку здатності до самоконтролю і самооцінки своїх дій.

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

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

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

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

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

— самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи;

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

— обговорення техніки виконання вправ, що вивчаються;

- застосування швидкої об'єктивної Інформації про якість вирішення поставлених завдань. Це спонукає учнів до мобілізації Додаткових зусиль, дає матеріал для аналізу особистих рухових дій. Дозволяє оцінити ступінь засвоєння вправ;

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

— для того, щоб учні осмислювали і контролювали свої дії, необхідна спеціальна рухова підготовка. Так, наприклад, перш, ніж приступити до вивчення вправ, пов'язаних з поворотами і обертаннями, спеціально тренують вестибулярний апарат. Цей прийом широко використовується при підготовці льотчиків,

космонавтів;

— дуже важливо навчити дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами. Учням дають завдання не тільки для виявлення їх максимальних можливостей, але й уміння виконати вправу (пробігти, метнути) вписали (швидкості) або подолати відстань за певний час чи з певною кількістю кроків та ін.;

— проникнути в суть фізичних вправ, встановити контроль за якістю їх виконання і застосування зусиль. Аналізувати свої дії допомагає музичний супровід. Педагогічна дія музичного супроводу досягається при умові вибору мелодій з урахуванням завдань і особливостей змісту уроку, а також характеру рухів, що вивчаються. Психофізіологічний ефект музики полягає в її впливі на рухову активність, увагу та емоції учнів, встановлення певного рівня вегетативних функцій організму (обмін речовин, кровообіг, дихання та інше).

2.3. Виховання в учнів творчого ставлення до занять

Реалізуючи принцип свідомості і активності, слід виховувати в учнів творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність. Це третій магістральний шлях, який сприяє досягненню високих результатів на кожному занятті і запровадженню фізичної культури в побут.

Основними прийомами, які забезпечують виховання творчого ставлення до занять фізичною культурою, є:

— озброєння учнів спеціальними знаннями в зв'язку з їх знанням й з інших предметів навчального плану школи;

— використання взаємонавчання, яке допомагає вирішувати як мінімум три завдання. По-перше, навчаючи товариша, кожен учень починає глибше розуміти зміст вправи, її техніку, що сприяє кращому засвоєнню рухових дій. По-друге, взаємонавчання допомагає формувати інструкторські навички. По-третє, воно сприяє оптимізації навчання на уроках. Враховуючи це, до взаємо навчання слід залучати всіх учнів без винятку. Взаємонавчання має і виховне значення. Воно виховує почуття співпереживання за успіхи і невдачі товариша, підвищує відповідальність учнів у процесі фізичного виховання;

- виховання критичного ставлення до себе. З цією метою необхідно пробуджувати в учнів Інтерес до власного розвитку, навчити їх ставити перед собою найближчі цілі, самостійно впливати на певні сторони вдосконалення особистості;

— ініціативність, самостійність і творче ставлення до навчального процесу виховуються шляхом залучення учнів до виконання ними обов'язків капітанів команд, фізоргів, чергових, грушводів. При цьому педагог повинен оцінювати і заохочувати громадську діяльність учнів;

- творчість учнів стимулюється, як і показує досвід, емоційністю занять. Для оптимізації рівня емоційного стану, а звідси й інтересу до занять, необхідно забезпечити кожному учневі посилене навантаження;

— досвід показує, що бідність змісту уроків, надто високі або недостатні вимоги, погана організація самостійної роботи можуть швидко знизити інтерес учнів до занять;

- розвитку творчості й ініціативи сприяє організація самостійних форм фізичного виховання учнів, які проводяться без участі вчителя.

Ряд існуючих в практиці прийомів активізації важко віднести до одного із названих шляхів. Вони в однаковій мірі мають відношення до усвідомлення завдань занять, аналізу особистих дій і виховання творчого ставлення до процесу занять фізичними вправами. До них належить: використання достатньої кількості

інвентаря, забезпечення зв'язку нового матеріалу з раніш вивченим і оптимального темпу навчання для кожного учня, використання різноманітності навчальної праці, навчального матеріалу, своєчасний контроль і оцінка результатів діяльності учнів.

Конкретний вибір прийомів і засобів активізації діяльності учнів обумовлюється завданнями уроку, етапом навчання, характером навчального матеріалу, рівнем підготовленості учнів і здібностями педагога. Завдання вчителя — в кожному конкретному випадку брати до уваги можливості учнів, відкрити простір для прояву їх самостійності в навчанні, а також передбачити раціональні форми керування їх навчальною діяльністю.

Отже, активізація в процесі фізичного виховання — це мобілізація фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей учнів, спрямована на осмислення і вирішення навчальних завдань. Характер діяльності вчителя й учнів визначають методи, які використовують у заняттях. Найбільш успішному вирішенню намічених навчальних завдань сприяє комплекс методів. Спочатку доцільно формувати знання, вміння і навички шляхом репродуктивної діяльності. В міру нагромадження школярами знань і рухового досвіду, необхідно поступово запроваджувати елементи творчої діяльності, а потім все ширше практикувати сзмотійність і заохочувати ініціативу. Неможливо підготувати учня до життя і самостійної фізкультурно-спортивної діяльності, якщо в процесі проведення занять не будуть використовуватись продуктивні методи роботи.

На уроках часто можна спостерігати ситуації, коли вчителем використовуються прийоми активізації, а учні залишаються пасивними. Пояснити таке становище можна двома причинами; перша: прийоми використовуються не систематично, а епізодично, і учні не привчені до творчої діяльності. Це особливо важливо знати молодому вчителю, тому що на його перші спроби активізувати учнів вони можуть не відповісти. Друга: при використанні прийомів активізації не дотримуються дидактичних умов. Наприклад, не беруться до уваги вікові особливості учнів, рівень їх підготовки та ін.

3. Принцип наочності

Процес пізнання розвивається за формулою «від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики». Це положення лежить в основі принципу наочності. Навчання вправи починається зі створення певної уяви про особливості її виконання. При цьому створення уяви повинно базуватись на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті. Наочність здійснюється не тільки при допомозі бачення, але і шляхом мобілізації інших аналізаторів. Досягають цього завдяки поєднанню різних методів і, в першу чергу, методів слова і демонстрації. Співвідношення методів змінюється залежно від етапу засвоєння матеріалу, його складності, підготовленості і віку учнів. У цьому контексті виділяють три форми поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

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

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

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

Перша і друга форми дозволяють керувати діями учнів, одночасно стимулюючи розвиток їх творчого мислення. В першій формі мобілізується самостійне продуктивне мислення, а в другій — репродуктивне. Третя форма не стимулює учнів до самостійного пошуку рішень, а тому в меншій мірі розвиває їх

творче мислення. На жаль, у практиці роботи вона є найбільш поширеною, менше зустрічається друга форма, і рідко перша.

Захоплення демонстрацією і нехтування словом при навчанні рухових дій не стимулює розвитку творчих здібностей учнів.

В практиці роботи розрізняють пряму і опосередковану наочність.

Пряма наочність реалізується шляхом демонстрації вправ учителем, підготовленим і непідготовленим учнем, образним описом вправи, яка вивчається. Показ вправи вчителем використовується часто і вимагає особливого розгляду. До нього ставлять багато вимог, які будуть розглянуті в наступному розділі. Суть опосередкованої наочності полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається учням за допомогою інших форм зображення (кінограм, малюнків, таблиць, діаграм і ін.), або підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових дій, амплітуду рухів та ін. З цією метою, наприклад практикують пробігання по визначеному «коридору» для привчання учнів до вузької постави ніг, досягають ногою підвішаний м'ячик при вивченні стрибків у висоту, пробігають по визначених на доріжці лініях для засвоєння довжини кроку. Такі зорові орієнтири у вигляді різноманітних предметів, розміток спонукають дітей до діяльності, допомагають їм уточнити уяву про дію, оволодівати складними рухами, а також сприяють більш енергійному виконанню вправ (вище стрибнути, збільшити амплітуду нахилу). При допомозі світлової і звукової сигналізації можна засвоїти певний темп, ритм і швидкість рухів. Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація кінофільмів і моделей. Всі перераховані методи прямої і опосередкованої наочності використовуються як на початковому етапі навчання, так і на наступних.

Наочність є не тільки передумовою успішного оволодіння вправами, але й обов'язковою умовою їх удосконалення. При вдосконаленні вправ використовується більше кінограм, слайдів, зображення окремих рухів, що дозволяє активізувати розумову діяльність учнів, акцентувати їх увагу на статичних положеннях.

Наочні посібники, які застосовуються на уроках приносять більше користі тоді, коли вони являють собою не тільки просту ілюстрацію до змісту, але і джерело інформації, чому служать широко практиковані сьогодні в школах навчальні картки. Навчальні картки можуть виконувати різні функції. Це і комплекси вправ для формування постави, і завдання для самостійної роботи з виховання фізичних якостей, виконання підготовчих і підвідних вправ.

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

У шкільній практиці використовується три види карток.

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

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

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

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

4. Принцип доступності і індивідуалізації

Дітям притаманні вікові і статеві відмінності. Більше того, діти одного віку і статі мають різні здібності, які необхідно враховувати в процесі навчання і виховання.

Це положення лежить в основі принципу доступності і індивідуалізації. Мова йде про те, наскільки вчителю вдасться знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити і допомогти перебороти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

Навчання і виховання слід будувати так, щоб вони завжди були розвиваючими. Для цього враховують Існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку дитини, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, що повністю відповідають можливостям учнів. При цьому спираються не на Існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенціальні можливості учнів. Іншими словами, навчати дитину треба не того, що вона може без особливої праці засвоїти на основі свого розвитку, а того, що сьогодні їй не під силу, що сьогодні вона зможе зробити тільки з певною допомогою вчителя і лише завтра самостійно. Правильно організований процес фізичного виховання (з позицій принципу доступності і індивідуалізації) повинен мобілізувати резерви розвитку школяра, змусити їх працювати з тим розрахунком, що завтра вони стануть основою самостійної навчальної діяльності учня і базою засвоєння нового матеріалу. Так розширюються кордони досягнутого, і в школярів відбувається ріст фізичних і психічних можливостей. Такий процес повинен здійснюватись постійно. Отже, визначення індивідуальної міри доступного і пошук шляхів її реалізації треба розглядати як систему роботи вчителя, а не як епізодичну форму вирівнювання можливостей дітей.

Одночасно слід відзначити, що при розгляді питань, пов'язаних з індивідуалізацією, часто основна увага помилково приділяється роботі з відстаючими. Для вчителя важливою повинна залишатись і робота з дітьми, які випереджають у розвитку своїх ровесників. Якщо перед ними постійно не ставити все нових завдань, що відповідають їх рівню розвитку, то інтерес до занять у них падає. Учитель не має права працювати на уроці з окремими учнями — найбільш підготовленими, або відстаючими. Він повинен встановити з усіма відносини довір'я та повного взаєморозуміння.

Які особливості учнів для цього слід враховувати? Як відповідно до них треба діяти? Перш за все враховуються відмінності у ставленні дітей до навчання і його результатів. Учні, які ставляться безвідповідально і негативно до навчання і його результатів, повинні бути предметом особливої і постійної уваги педагога. На них повинні бути спрямовані різноманітні прийоми взаємодії. При цьому, перш за все, необхідно потурбуватись про достатню мотивацію, виробити систему заохочень, яка сприяє утвердженню особистості шляхом створення ситуацій успіху.

б) Кількість і обсяг необхідних вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу в кожного учня різні: отож, темп навчання окремих учнів неоднаковий.

в) При оволодінні технікою рухових дій слід змінювати характер і обсяг підвідних вправ залежно від особливостей учнів. Для складних вправ існує декілька підвідних, кожна з яких має своє конкретне призначення. Якщо для прикладу взяти метання м'ячика, то його окремим фазам відповідають конкретні підвідні вправи. Різні учні з неоднаковим успіхом оволодівають фазами метання. В одних не виходить розбіг, Другі погано засвоюють останні кроки, треті — фінальні зусилля і т.п. Тому в процесі навчання кожному учневі даються підвідні вправи, які

сприяють засвоєнню тієї фази, оволодіння якої становить для нього найбільші труднощі.

г) Істотно відрізняються і можливості учнів витримувати фізичні і психічні навантаження. Ця обставина спонукає вчителя забезпечити сувору диференціацію навчальних завдань для кожного учня. Так, на заняттях з лижної підготовки прокладають декілька паралельних лижних колій. Для слабопідготовлених навчальне коло складає 150-200 м. Для тих, хто краще засвоїв завдання вчителя, але ще робить помилки, — 350-450 м. Для учнів, які впевнено володіють технікою пересування на лижах, воно складає 500-700 м. Кожна група одержує своє завдання і працює над ним. Можливі переходи з кола на коло. Серйозну допомогу вчителю в організації роботи щодо забезпечення диференціювання фізичних навантажень можуть подавати спеціально створені і вивішені на видному місці таблиці розрахунків кількості повторення завдань, переведені в проценти від максимального результату учнів.

Після завдання вчителя виконати, наприклад, три серії згинання і розгинання рук в упорі лежачи із заданим інтервалом і кількістю повторень 70 % від максимального результату в кожній серії, учні з легкістю знайдуть своє дозування у відповідній клітинці навпроти свого максимального результату і точно виконають завдання.

Ці таблиці складаються таким чином.

д) Не однаково учні сприймають інформацію залежно від методу її передачі. Один учень краще зрозуміє завдання після показу, другий

- після пояснення товариша, третій — після демонстрації кінокільцівки. Це і служить однією з причин необхідності вивчення особливостей учнів і комплексного використання методів навчання.

е) Позитивним слід рахувати і досвід учителів, які оцінюють учнів не за їх абсолютними показниками, а за приростом до початкового результату.

ж) Диференційований підхід вимагає відповідної матеріальної бази. Розмова йде не тільки про різну вагу і висоту приладів, але і про створення організаційних передумов індивідуалізації.

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

Індивідуальна робота з учнями не виключає колективних дій. Більше того, ці дії повинні сприяти найвищому прояву Індивідуальності. В цьому повинні бути зацікавлені всі: і колектив, і індивідуум. Від співпраці перший одержує результат, другий — задоволення. Адже колективні дії допомагають індивідууму розкрити нові грані свого таланту. Нарешті, колективні та індивідуальні дії — це не тільки способи організації діяльності, а й широкі можливості для виховання особи.

5. Принцип систематичності

Що повинен враховувати спортивний педагог, реалізуючи принцип систематичності? В основі принципу систематичності лежить декілька положень.

1. В першу чергу, слід систематизувати навчальний матеріал, який підлягає засвоєнню. В навчальних програмах матеріал викладений за розділами згідно з класифікаціями, що діють у кожному виді фізичних вправ. Наприклад, в легкій атлетиці окремо подаються бігові і стрибкові вправи, метання. Тому при плануванні увесь матеріал для кожного класу треба привести до такої системи, яка б дозволила будувати процес фізичного виховання відповідно до дидактичних правил навчання: від відомого до невідомого, від простого до складного, від

легкого до трудного. Іншими словами, кожна порція навчального матеріалу в цій системі є своєрідною сходинкою, яка базується на попередній і є засадою для подолання наступної. Але це тільки півсправи. Матеріал навчальної програми не завжди дає можливість побудувати доступні сходинки від незнання до знань для всіх учнів, бо між окремими вправами, як правило, існує великий розрив. В зв'язку з цим учителю для забезпечення доступності треба підібрати підвідні і підготовчі вправи, які мають заповнити утворені в первинній системі розриви.

При систематизації навчального матеріалу необхідно, по можливості, створити умови для позитивного переносу (див. «Методи навчання»),

У вчителів-новаторів є, названа ними, ідея великих блоків, її суть, стосовно діяльності вчителя фізичної культури, полягає в тому, що цілі групи вправ, які мають спільну технічну основу, зводяться в серію уроків, що дає можливість значно збільшити обсяг матеріалу, який можна вивчити за відносно короткий час.

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

Звідси випливає дві практичні поради. По-перше, уроки протягом тижня повинні бути поставлені в розклад з оптимальним інтервалом. Недопустимо ставити уроки два дні підряд, або навіть через день. По-друге, для забезпечення нашарування треба широко використовувати самостійну роботу учнів, без якої в деяких випадках взагалі неможливо досягнути будь-яких позитивних результатів. Наприклад, фактично безперспективні зусилля розвинути гнучкість учнів тільки на уроках фізичної культури.

в) Методичне забезпечення занять повинно передбачити раціональне чергування навантажень і відпочинку. Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей. При цьому слід стежити за посиленістю завдань і регулярністю занять. Епізодичне проведення занять без обгрунтованої послідовності у вирішенні завдань може не тільки не призвести до позитивних зрушень у розвитку, але навіть зашкодити організму учнів.

б. Принцип міцності і прогресування

Міцно засвоєною необхідно вважати таку вправу, при повторному виконанні якої учень може показати кращий результат. Цього слід домагатись при виконанні як простих, так і складних вправ. Наприклад, виконуючи нахил вперед, слід кожний раз нахилитись глибше, намагаючись при цьому дістати грудьми коліна (кількісний показник) і одночасно слідкувати за якісною стороною виконання: не згинати ноги в колінах, стежити за правильною поставою. Виконання міцно засвоєного стрибка у висоту повинно супроводжуватись прагненням стрибнути вище. Цьому прагненню повинна бути підпорядкована якість виконання даної рухової дії.

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

Якщо, наприклад, удосконалюється швидкість рухової реакції для виконання низького старту, то необов'язково, навіть небажано, виконувати весь час низький старт. Треба реагувати на сигнал із різних положень: стоячи на колінах, сидячи

боком і спиною до напрямку руху тощо. Крім вирішення основного завдання така варіативність виконання завдань вносить різноманітність в заняття і підвищує інтерес до них з боку учнів.

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

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

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

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

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

Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.

3. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.

У теорії фізичного виховання, спортивного тренування і фізичної рекреації аналіз системи принципів і їх уніфікація по праву займає одне з провідних місць, оскільки він тісно пов'язаний з оптимізацією педагогічного процесу при заняттях фізичними вправами.

Під "принципами" (від лат. - основа) в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання і усестороннього розвитку особи

Їх реалізація в організації учбово-виховного процесу значно підвищує ефективність всіх структурних компонентів фізичної культури (фізичного виховання, спорту і фізичної рекреації). Зміст принципів визначає основні

вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особи, регламентуючи міру спільної діяльності педагога (суб'єкта педагогічної дії) і що займається (об'єкту дії). Історично вони визначилися в складно організовану систему принципів шляхом накопичення наукових знань про взаємодію соціального і природного в розвитку цінностей фізичної культури, науково-педагогічних і медико-біологічних основ формування фізичної культури суспільства і особи. Емпірично в теорії фізичної культури склалися три концептуальні підходи у визначенні цієї системи принципів.

Загальні принципи формування фізичної культури людини — це початкові ідеї, теоретичні положення, що регламентують всі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури багато разів перевірені на практиці і обґрунтовані науково.

До найбільш загальних (соціальних) принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особи;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Принцип гармонійного розвитку особи полягає в тому, що фізична культура в житті людини повинна займати місце відповідне, з одного боку — з потребами суспільства, а з іншої — з інтересами самої особи.

Суспільство на кожному історичному етапі розвитку пред'являють до людини комплекс вимог, серед яких значуще місце займає наявність міцного здоров'я і володіння умінням його формувати і підтримувати. Але ці моменти повинні органічно доповнювати інші сторони життєдіяльності, інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності всіх членів суспільства) відбудеться занепад виробництва матеріальних і духовних цінностей.

Окрема людина, виходячи з своїх інтересів, іноді відходить від пануючого уявлення про усередненого (типовому) індивіда і до межі збільшує місце процесу фізичного вдосконалення в своєму житті (це характерно для спортсменів високої кваліфікації). Проте повністю ігнорувати потреби суспільства можуть дуже небагато — це соціальна патологія.

Вимоги принципу гармонійного розвитку особи:

1. Формування фізичної культури особи повинне йти зіставно з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, етичних і естетичних основ особи. Неприпустимо односторонній розвиток фізичних початків людини в збиток його духовним якостям.

2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. З цього виходить, що в процесі фізичного виховання слід використовувати такі педагогічні дії, які гарантували б цілеспрямований розвиток всіх основних фізичних здібностей і формували б найважливіші рухові уміння і навички. Переважно це виявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

3. Протягом всього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних дій. Дана вимога ґрунтується на обліку об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини і виявляється в певній послідовності рішення виховних і освітніх задач фізичного виховання, визначуваній підлогою, віком, особливостями життєдіяльності і іншими чинниками.

Принцип зв'язку з життєдіяльністю (цільової підготовки до трудової і оборонної діяльності) визначає прикладну функцію фізичної культури в суспільстві - готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а при необхідності і до участі у військово-бойових діях, а також забезпечувати безпечний рівень життєдіяльності індивіда в навколишньому середовищі.

Вимоги принципу зв'язку з життєдіяльністю:

1. Формування фізичної культури особи повинне прямувати на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. З цього виходить, що при розробці і реалізації програм фізичного виховання необхідна визначальна увага приділяти становленню і вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навиків, а також розвитку основних фізичних здібностей.

2. Педагогічний процес повинен сприяти освоєнню нових форм рухової активності. Дана вимога встановлена внаслідок того, що всі можливі умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональнее на основі усесторонньої фізичної освіти, розвитку координаційних і інших рухових здібностей, розширення функціональних можливостей організму створювати передумови для освоєння нового вигляду діяльності.

3. Педагогічні дії, направлені на формування фізичної культури особи, повинні мати прикладний ефект. В зв'язку з цим необхідно використовувати засоби, що співвідносяться (медико-біологічний, біомеханічно, психологічно і т.д.) з основною (справжньою або майбутньою) діяльністю людини.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури в суспільстві. Сенс даного принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:

1. Формування фізичної культури людини повинне співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням половозрастних особливостей організму, рівня фізичного розвитку і підготовленості людини.

2. Педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення здоров'я. При цьому першорядне значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного і ін.), що описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, відповідні високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на "належні" норми).

3. Можливість використання в заняттях будь-якої педагогічної дії повинна визначатися його оздоровчою цінністю. Дана вимога припускає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням повинні бути оцінені на предмет їх впливу на стан здоров'я людини.

Всі перераховані принципи формування фізичної культури людини органічно взаємозв'язані і змістовно перекликаються один з одним. Їх реалізація відбувається паралельно, незалежно від контингенту тих, що займаються.

Методичні принципи фізичного виховання

Принципи **свідомості і активності** передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача і що займається досягши цілей учбово-виховної діяльності. Їх суть полягає у формуванні у індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, в стимулюванні його прагнення до самопізнання і самоудосконалення.

У зв'язку з цим однією з найважливіших вимог даних принципів є визначення адекватних цілей і поточних педагогічних завдань, а також роз'яснення їх суті що займається.

З практики фізичного виховання і спорту відомо: якщо ті, що займаються володіють високим рівнем мотивації, що визначає їх потреби і інтереси в учбово-виховному процесі, то його ефективність буде високою. Тому вивчення мотиваційної сфери індивіда, його інтересів у сфері фізичної культури є важливим аспектом формування свідомості і активності. Сучасні дослідження показують, що в процесі формування потреб індивіда у високій руховій активності істотну роль грають три основні чинники. У першому чиннику, найбільш сильному по своєму впливу, відображений вплив спортивних традицій в сім'ї (активні заняття фізичними вправами членів сім'ї, особистий приклад батьків, а також дія особи викладача, його авторитету і рівня професійної компетенції). Другий чинник відображає взаємозв'язок мотиваційної сфери і очікуваних результатів від занять фізичними вправами (зниження жирової маси і підвищення м'язового компоненту складу тіла, гармонійна статура, що відповідає сучасним естетичним вимогам). Таким чином, вплив другого чинника на мотиваційну сферу крім біологічних потреб в руховій активності індивіда обумовлений динамікою результатів, що визначають довгострокові цілі занять. Третій чинник відображає загальні закономірності розвитку і самоорганізації живих систем, що визначають синергізм культурних, соціальних чинників і біологічних потреб індивіда в процесі формування свідомості і активності.

Перед колективом і конкретною особою можуть ставитися перспективні (лонгітудіальні) і поточні (найближчі) цілі. Як перспективні цілі для контингенту учнів можуть бути виконання норм спортивного розряду, включення до складу збірних команд. Поточними цілями можуть бути оволодіння технікою вправи, досягнення певного рівня розвитку фізичних здібностей. Разом з тим важливо розкрити суть пропонованих завдань, довести до свідомості тих, що займаються відповіді на питання: "чому?", "яким чином?", "у якому об'ємі?". Осмислене виконання фізичних вправ, поза сумнівом, сприяє мобілізації індивіда, тим самим підвищуючи ефективність освітнього аспекту занять і сприяючи зростанню духовності того, що займається. При цьому педагогові необхідно враховувати стан тих, що займаються. Стан очікування нової інформації, інтерес до неї, безумовно, сприяють підвищенню продуктивності заняття. В той же час інформаційна пересиченість індивіда може стати серйозною перешкодою в учбово-виховному процесі.

Для формування свідомого відношення індивіда до заняття необхідно стимулювати його потребу в самооцінці, самоаналізі і самоконтролі рухової діяльності. Для цього необхідно планувати в учбово-виховному процесі цілеспрямовані завдання по розвитку здібності до оперативного аналізу стану (з використанням методик експрес-контролю), умінню знаходити помилки в техніці рухів, причини їх виникнення і шляху усунення. В процесі вдосконалення цих здібностей ті, що займаються повинні зіставляти суб'єктивні відчуття по силі, швидкості, часу і іншим параметрам руху і стану організму з оцінкою, що отримується від викладача. У цих заняттях доцільне використання прийомів ідеомоторного тренування, а також тренажерів із зворотним зв'язком, що забезпечують отримання оперативної інформації про якісні і кількісні параметри виконуваних фізичних вправ.

Активізація діяльності індивіда припускає цілеспрямоване формування його індивідуальної позиції в процесі освоєння цінностей фізичної культури.

Найважливішими ознаками активності є ініціатива, самостійність і творчість. Істотну роль в розвитку тих, що займаються грає спонукання у них інтересу до занять, систематична оцінка і заохочення досягнутих результатів, організація індивідуальних самостійних занять. У цьому процесі важливо визначити оптимальну міру балансу взаємодії викладача і що займається, оскільки два крайні прояви управлінської ролі викладача — надмірне домінування і недостатня вимогливість пов'язані з проявом активності індивіда. Важливу роль тут грає авторитет викладача, рівень його професійної компетенції. Досвід показує, що високий авторитет викладача забезпечує віру тих, що займаються в його професійні знання і сприяє підвищенню темпів освоєння завдань. І, нарешті, великий стимулюючий вплив на активність тих, що займаються надає виконання завдань творчого характеру, пов'язаних з елементами пошуку нових форм техніки рухів і тактики, нових засобів і методичних прийомів. У різних сучасних формах активного дозвілля (шейпінг, степ-аеробіка, аквааеробіка) для підвищення емоційності, а також регулювання вегетативних функцій організму широко використовуються методичні прийоми, що припускають підбір музичного супроводу різної цільової спрямованості. Композиція, темп, потужність звуку фонограми в сукупності визначають ступінь психофізіологічної дії на тих, що займаються. Темпова ритмічна музика сучасних танцювальних напрямів значно підвищує активність тих, що займаються, мобілізує їх моторну і вегетативну функції до інтенсивної діяльності, а також визначають ритм рухових дій.

Принцип наочності реалізується в процесі пізнання суті рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у тих, що займаються точного плотського образу (моделі діяльності) техніки, тактики, фізичних здібностей, що проявляються, не тільки по зорових відчуттях, але головним чином, по сукупності відчуттів, що поступають з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами плотського пізнання в реалізації принципу наочності є відчуття, сприйняття і уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, поволі, слабо і т.д.). В результаті багаторічних тренувань кваліфіковані спортсмени набувають здібності до тонко диференційованих відчуттів при виконанні спеціалізованих рухових дій. Під сприйняттям прийнято розуміти процес цілісного віддзеркалення рухової дії, що вивчається (наприклад: біг, стрибки, плавання). І, нарешті, уявлення характеризується уявним відтворенням рухової діяльності. У практиці спорту представлення фізичних вправ, їх багатократне уявне повторення використовують як методичний прийом ідеомоторного тренування.

В процесі побудови концептуального образу розучуваної дії важливу роль грає об'єм сенсомоторної інформації, що зберігається в пам'яті індивіда. Він є передумовою до формування таких складно диференційованих тактильних сприйнять, як "відчуття води", "відчуття весла", "відчуття м'яча" і т.д. Чим багатше плотський образ, тим вище інтерес тих, що займаються до дії, що вивчається, тим швидше формуються на його основі рухові уміння і навички. Без практики занять фізичними вправами реалізація принципу наочності передбачає комплексне використання прямої і опосередкованої форми наочності. Разом із загально-педагогічними засобами (живий показ рухової дії, імітаційний показ його частин і руху в цілому, його образний опис, демонстрація і розбір помилок — форми прямої наочності) доцільне використання кінограм і відеозаписів, таблиць, діаграм (опосередковані форми наочності), а також спеціалізованих засобів направленої дії на функції сенсорних систем (технічні засоби навчання, світло-, звуколідери, тренажери із зворотним зв'язком). Їх комплексне використання в

учбово-виховному процесі забезпечує якісний перехід від плотського пізнання до розуміння суті матеріалу, що вивчається.

При використанні комплексних форм наочності необхідно враховувати ряд положень. Ефективність застосування тих або інших засобів обумовлена індивідуальними особливостями сприйняття (домінування функцій зорового, слухового, тактильного аналізатора), а також балансом взаємодії першою і другою сигнальною системою вищої нервової діяльності індивіда (переважання наочно-плотського або словесно-логічного сприйняття). Ступінь і характер застосування наочності різний залежно від етапу навчання, віку, статі, підготовленості і типологічних особливостей нервової системи тих, що займаються. Цілеспрямоване використання комплексних форм наочності істотно підвищує ефективність учбово-виховного процесу.

Принципи доступності і індивідуалізації передбачають визначення стимулюючої міри складності педагогічного завдання в процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, підлоги, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Доступність залежить як від можливостей тих, що займаються, так і об'єктивних труднощів, що виникають при виконанні завдань: координаційній складності, надмірній енергоємності, небезпеці.

Індивідуалізація учбово-виховного процесу виражається в диференціації учбових завдань, норм фізичного навантаження і способів її регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії.

Досягнення в занятті повного, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами і можливостями тих, що займаються характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання значно перевищуватиме можливості тих, що займаються, то його виконання може привести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень. І, навпаки, дуже легкі завдання будуть малоефективними в підвищенні підготовленості тих, що займаються. Тому правильне визначення оптимальної міри доступності є одним з важливих аспектів управлінської діяльності педагога в учбово-виховному процесі. У регулюванні міри складності завдань викладач (тренер) повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи тих, що займаються, а також результатами поточної і оперативної діагностики їх стану і підготовленості. У практиці реалізації принципу доступності необхідно дотримувати правила: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до, другорядного, від близького до далекого.

Оскільки організм індивіда володіє властивим тільки йому якісною визначеністю в реакції на фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально допустимий поріг потужності і енергоємності виконуваних завдань. Ігнорування принципу індивідуалізації в управлінні учбово-виховним процесом закономірно викликає ефект "ретроингибирования" (гальмування темпів адаптації продуктами, що накопичилися в організмі, робочого розпаду) навіть при використанні помірних фізичних навантажень. Таким чином, використання індивідуалізованих підходів доцільне при рішенні різних педагогічних задач, будь то розвиток фізичних здібностей, формування знань, умінь і навиків або вдосконалення особових якостей і духовності індивіда. Поза сумнівом, що суть принципу індивідуалізації полягає в алгоритмізації, ухваленні адекватних управлінських рішень щодо фізичного виховання конкретної особи, а не групи. Проте, індивідуальний підхід не можна протиставляти методам групового

управління, оскільки можливості саморегуляції організму тих, що займаються завжди забезпечуватимуть виражену індивідуальну компенсаторну реакцію на стандартне за змістом для групи педагогічне завдання. Поза сумнівом, що ефективна реалізація принципу індивідуалізації обумовлена його предикативними зв'язками з принципом доступності і загальними закономірностями управління учбово-виховним процесом.

Принцип систематичності припускає побудова учбово-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилися до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалися безперервно і послідовно. Послідовність в заняттях фізичними вправами забезпечується при виконанні ряду умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних здібностей до інших, послідовності вивчення учбового матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості вживаних фізичних навантажень. У цьому процесі важливе значення має облік закономірностей вікового розвитку рухових здібностей, а також перенесення рухових навиків і фізичних якостей. Визначаючи послідовність освоєння вправ, а також різних по характеру фізичних навантажень в окремому занятті і в системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і по можливості виключити гальмуючий вплив негативного перенесення. Одним з важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготовленості, є багатократне повторення одних і тих же завдань в окремому занятті, а також самих занять впродовж відносного тривалого часу. Разом з цим даний принцип передбачає оптимальну варіативність використовуваних засобів, методів, навантажень, форм організації занять, умов їх проведення, що є поза сумнівом об'єктивною передумовою гармонійного розвитку індивіда.

Специфічні принципи фізичного виховання (принципи побудови занять в процесі фізичного виховання)

В уніфіковану групу принципів, що відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами (у сфері фізичного виховання, спортивного тренування і фізичної рекреації), входять принципи - безперервності, -прогресування тренуючих дій, -циклічності і вікової адекватності дії. Їх характеристика припускає розкриття змісту вимог принципів і їх взаємозв'язку з особливостями побудови і технологією управління (планування, ухвалення управлінських рішень, контроль і облік, корекція педагогічного процесу).

Принцип безперервності передбачає неприпустимість дискретності педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Цілісність учбово-виховного процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку, яка б сприяла реалізації закономірностей інтеграційної взаємодії термінового і відставленого тренувального ефекту в кумулятивному процесі. При реалізації цього принципу необхідно, щоб ефект кожного подальшого заняття "нашаровувався" певним чином на "сліди" попереднього, закріплюючи і заглиблюючи їх. У основі управління процесом чергування навантаження і відпочинку лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлення після виконуваної роботи. Залежно від того, в якій стадії відпочинку виконуватимуться навантаження, виділяють чотири основні варіанти побудови заняття.

Перший варіант використовується при двох-трьохразових заняттях в день і передбачає виконання тренувальної роботи у фазі недовідновлення, чим забезпечуються компенсаторні передумови для сумарного тренувального ефекту. Його застосування доцільне, головним чином, при розвитку витривалості.

Другий варіант припускає проведення подальшого заняття в період повного відновлення організму що займаються і забезпечує підтримку певного рівня фізичної працездатності.

У третьому варіанті передбачається використання суперкомпенсаторного інтервалу відпочинку, що забезпечує виконання подальшого навантаження у стадії підвищеної працездатності.

Четвертий варіант передбачає проведення подальшого заняття через тривалий інтервал відпочинку, коли структурні сліди попереднього заняття майже втрачені. Дана форма організації заняття використовується переважно у сфері активного дозвілля (фізичній рекреації), оскільки забезпечує стійкий рекреативно-оздоровчий ефект. Відмічені варіанти чергування роботи і відпочинку мають місце як в одному занятті, так і в системі занять. .;

При реалізації принципу безперервності важливе значення приймає об'єктивна інформація про стан тих, що займаються. Вона є ключовим аспектом в ухваленні управлінських рішень, що регламентують величину фізичного навантаження (за об'ємом і інтенсивності), а також міру і якість відпочинку. Враховуючи високу рухливість компенсаторних механізмів організму, що визначає варіативність оперативного і поточного стану об'єкту педагогічної дії, процес управління будується на основі постійної змінної інформації.

Реалізація принципу безперервності передбачає виконання певних правил. Необхідно забезпечувати регулярність занять, не допускаючи невинуватених перерв. При плануванні вправ в занятті слід враховувати спадкоємність і ступінь взаємозв'язку між ними. Важливо завчасно встановлювати послідовність вправ в одному занятті і в системі занять.

Принцип прогресування тренуючих дій передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності (за параметрами об'єму і інтенсивності) в процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження.

Реалізація даного принципу забезпечує планомірний перехід об'єкту педагогічної дії з одного якісного рівня на вищий, що практично виражається зростанням тренуваності, підвищенням функціональних можливостей організму і фізичних здібностей. Він виражає необхідність неухильного підвищення вимог до тих, що займаються, суть яких полягає в постійному оновленні і ускладненні використовуваних вправ, методів, умов занять, а також величини фізичного навантаження, її об'єму і інтенсивності. Слід мати на увазі, що прогресування вимог лише тоді приводитиме до позитивних результатів, коли нове завдання і пов'язані з ним навантаження виявляться посильними для тих, що займаються. На початкових етапах величина фізичного навантаження повинна викликати адекватні компенсаторні реакції. Для слабо підготовлених індивідів навіть малі фізичні навантаження викликатимуть стресс-реакцію при значній мобілізації вегетативних і моторних функцій організму і, як наслідок, зростання працездатності. У підготовці новачків використовуються переважно прямолінійно висхідна і ступінчасто-зростаюча схеми планування навантаження. Слід зазначити, що форсування навантажень, використання високоінтенсивних вправ без проведення попередньої тренувальної роботи значно підвищує "ціну" адаптації, що закономірно приводить до перенапруження функціональних систем організму. При використанні великих енергоємних фізичних навантажень в організмі залишаються більш виражені

структурні сліди, що визначають довготривалу форму адаптації. При її цілеспрямованому формуванні використовують хвилеподібний і ударний варіанти планування. Хвилеподібний характер регулювання фізичного навантаження є універсальною формою, що забезпечує ритмічне варіювання тренуючої дії для профілактики перевтоми індивіда. Ударний характер регламентації фізичних навантажень доцільний в підготовці кваліфікованих спортсменів, добре адаптованих до об'ємних і високоінтенсивних навантажень.

Принцип циклічності визначає структурну впорядкованість учбово-виховного процесу. Його суть розкривається в композиційній повторюваності окремих занять і їх серій.

У практиці прийнято розрізнати мікро-, мезо- і макроструктуру виховного процесу. Тривалість мікроциклу, як правило, не більше семи днів. Він є основною структурною одиницею планування учбово-виховного процесу. Його зміст передбачає планування розвиваючих занять цільової спрямованості і відпочинку з урахуванням сукупності чинників, що відображають закономірності адаптації організму до фізичного навантаження і забезпечують виражений кумулятивний ефект.

На думку професора Л.П. Матвєєва (1991), сучасна система побудови учбово-виховного процесу, що затвердилася, у вигляді мікроциклів наростаючої інтенсивності і що циклічно повторюються є емпірично певною формою вдосконалення функціональних систем організму, що відповідають за адаптацію до фізичних навантажень. Структура мікроциклу варіативна і підпорядкована специфіці фізкультурно-спортивної діяльності, періоду, етапу підготовки. Доцільність використання того або іншого варіанту мікроциклу обумовлена безліччю чинників, зокрема переважною спрямованістю тренувальної дії, оперативним і поточним станом індивіда.

Мезоцикли є сукупністю пяти—шести мікроциклів, які формують відносно закінчені елементи структури етапу підготовки і забезпечують позитивний сумарний тренувальний ефект. Структура мезоциклу детермінована, головним чином, цвелью етапу підготовки і логікою рішення поточних педагогічних задач. Тому параметри структури мезоциклів, їх види вельми варіативні відповідно до предикативних ознак переважного змісту етапу підготовки.

Зміст макроциклу передбачає чергування декілька мезоциклів впродовж тривалішого піврічного, річного і багаторічного циклу підготовки. Методологічною основою технології управління в макроциклі є об'єктивні біологічні закономірності довготривалої адаптації індивіда до фізичних навантажень в процесі його ендогенного розвитку.

У підготовці спортсменів структура макроциклу передбачає чергування трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного. Їх виділення обумовлене створенням оптимальних умов для забезпечення послідовного придбання стану спортивної форми (готовність до максимального результату), її реалізації в змаганнях і подальшої втрати. У фізичному вихованні в учбових закладах виділяються чверті (школа) і семестри (вуз). У кондиційному тренуванні виділяють втягуючий період, що основний і підтримує.

Принцип циклічності в практиці реалізується повною мірою при дотриманні наступних правил. Процес фізичного виховання і спортивного тренування повинен бути побудований з використанням відносних завершених структурних одиниць, що циклічно повторюються (мікро-, мезо- і макроцикли). Серії занять повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження і відпочинку досягши кумулятивного ефекту. Послідовність чергування мезо- і

макроциклів в багаторічному учбово-виховному процесі повинна забезпечувати неухильне підвищення спортивно-технічної майстерності індивіда.

Принцип вікової адекватності педагогічної дії передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховної дії на різних етапах онтогенезу.

Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, вдосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст учбово-виховного процесу, реалізація даного принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання і спортивного тренування в різні вікові періоди. Предикати (властивості, функції) принципу вікової адекватності передбачають вирішення складних методологічних і технологічних проблем. Найбільш актуальними є визначення вікових періодів, сприятливих для початку спортивної діяльності і для спортивної спеціалізації; уточнення змісту і переважної спрямованості базової підготовки. До них доцільно віднести маловивчені питання оптимального співвідношення різних сторін підготовки в процесі багаторічного тренування. Технологічні труднощі реалізації даного принципу обумовлені складністю алгоритмізації багаторічного учбово-виховного процесу, що забезпечує спадкоємність цілей, поточних педагогічних завдань, використовуваних засобів і методів фізичного виховання на кожному віковому етапі. Ігнорування цих питань при розробці багаторічних програм фізичного виховання неминуче приводить до відхилень фізичного розвитку індивіда. Ефективність фізичного виховання дітей багато в чому обумовлена правильним підбором фізичних навантажень переважної спрямованості в період сенситивного розвитку організму, що, поза сумнівом, забезпечує сприятливі передумови для ефективного зростання їх спортивно-технічної майстерності.

Характер занять фізичними вправами осіб середнього і літнього віку набуває рис фізичної рекреації оздоровчої спрямованості. Таким чином, ефективна реалізація принципу вікової адекватності передбачає рішення наступних питань: визначення стратегії і технології переважної спрямованості підготовки на окремих етапах багаторічних занять; забезпечення гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення вегетативних і моторних функцій організму в процесі онтогенезу; забезпечення поступового збільшення фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей на кожному віковому етапі.

Резюме. Кожний з принципів був розглянутий окремо тільки для зручності викладу. На самій же справі всі вони синтезовані в систему єдиного педагогічного процесу і лише відображають його окремі сторони. Так, свідомість і активність обов'язково припускають доступність навчання і розвитку фізичних здібностей. Доступність і індивідуалізація забезпечується наочністю і систематичністю. Принцип систематичності, у свою чергу, сприяє поступовому підвищенню тренуючої дії. Враховуючи складність структури уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден з них не може бути реалізований повною мірою у відриві від сукупності принципів. Успішність учбово-виховного процесу буде забезпечена лише в тому випадку, якщо при ухваленні управлінських рішень викладач (тренер) враховуватиме вимоги всіх принципів.

Література

основна

1. Закон України „Про вищу освіту” // Освіта України - № 17. – 26 лютого 2002.- С. 2-8.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб. наук. праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
8. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
9. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
10. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб.наук.матеріалів. Львів: ЛДФК, 2003.
11. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
12. Хаулі Е.Г., Френкі Б.Д. Оздоровительный фитнес. К. Олимпийская литература.

рекомендована

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов / В. Г. Алабин, В. И. Зуб, А. А. Мищенко – Х. : Основа, 1993. – Вип. 1. – 87 с.
2. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.
3. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М. Г. Бердус, В. В Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт для всех» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.
4. Бирюк О. В. Ритмическая гимнастика / Елена Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с. : ил.

5. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский – К. : Здоров'я, 1988. – 110 с.
6. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : [учеб. пособ. для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.
7. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
8. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : [учеб. пособ. для студ. и преподавателей каф. физ. воспитания гуманитарных и техн. вузов РСФСР] / В. М. Выдрин. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
9. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – С. 35-42. (Новое в жизни, науке, технике. Сер.: «Физкультура и спорт». – № 2).
10. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
11. Гогоулан М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гогоулан. – 2-е изд. – Минск : Международный книжный дом, 1996. – 303 с.
12. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
13. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
14. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 10.
15. Дубогай О. Д. Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 43.
16. . Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
17. Завидівська Н. Н. Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
18. Завидівська Н. Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр.

- наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
19. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
 20. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
 21. Каганов Л. С. Развиваем выносливость – М. : Знание, 1990. – 98 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : Физкультура и спорт. – № 5.)
 22. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.
 23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
 24. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
 25. Лозинський В. С. Учитесь быть здоровым. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
 26. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб : Комплект, 1995. – 302 с.
 27. Мантек Чіа. ДО-ІН. Вправи для відновлювання здоров'я та досягнення довголіття / Чіа Мантек; [пер. з англ. Н. Шпет]. – К. : Софія, 2000. – 240 с.
 28. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова [и др.]; под ред В. А. Масленникова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
 29. Матвеев П. П. Теория и методика физической культуры / общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
 30. Моляко В. О. Духовність та творче здоров'я : духовність, як основа консолідації суспільства. – К., 2001. – Т. 15. – С. 170-177.
 31. Мосалев Б. Г. Досуг : методика и методология социологических исследований : учеб. пособие. – М. : МГУК, 1995. – 95 с.
 32. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
 33. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод. рек. / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : ЛГИФК, 1999. – 35 с.
 34. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : 1997. – 126 с.
 35. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 96 с.

36. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : Учебное пособие. – С-Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
37. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю. Е. // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17 – 19
38. Уильмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уильмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
39. Фельденкрайз М. Мистецтво руху. Заняття майстра / М. Фельденкрайз; [пер. с англ. А. Заславської]. – М. : Ексмо, 2003. – 352 с.
40. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.
41. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
42. Хьюз Э. Работа и досуг // Американская социология. – М. : Прогресс, 1972. – С. 68-81.
43. Цафрис П. Г Основные принципы лечения больных на курортах / П. Г. Цафрис, Ю. Е. Данилов. – М. : Медицина, 1975. – 310с.
44. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.
45. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : [навч. посібник] / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : «ОВС», 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.
46. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.
47. Goodale T. L. Recreation and Leisure. / T. L Goodale, P. Q. Wit. – Pennsylvania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.
48. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.