

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ЛЕКЦІЯ № 13-14**

**МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В  
ОСНОВНОМУ ТА СПОРТИВНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ  
ВІДДІЛЕННЯХ**

з дисципліни “ТіМФВ”  
для магістрантів 5 курсу ФФВ

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № \_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 року).

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

## ПЛАН

1.Форми ФВ студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації та їх взаємозв'язок у послідовному формуванні фізичної культури майбутнього фахівця відповідного рівня.

2.Особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні.

3.Особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні.

4.Засоби і методи фізичного виховання, що використовуються у роботі зі студентами основного і спортивного навчального відділення.

5.Реалізація принципів фізичного виховання під час занять зі студентами основного і спортивного навчального відділення.

6.Контроль і самоконтроль у фізичному вихованні студентів.

## Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посіб. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 164 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

## **1. Форми ФВ студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації та їх взаємозв'язок у послідовному формуванні фізичної культури майбутнього фахівця відповідного рівня.**

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах має два взаємозв'язаних етапи: перший – базовий, обов'язковий на I-II курсах по 4 години на тиждень, другий – факультативний на III-V курсах, який передбачає самостійно (в спортивно-оздоровчих групах, в групах спортивного вдосконалення) покращення фізичного стану, удосконалення знань, вмінь, навичок.

Навчальний і тренувальний процес з фізичного виховання здійснюється на навчальних та секційних заняттях протягом всього періоду їх навчання у вузі згідно з розкладом і здійснюється в таких формах:

- Навчальні заняття – практичні, теоретичні (в тому числі і методичні) проводяться на I-II курсах згідно з розкладом;
- Самостійні заняття на I-V курсах
- Заняття в спортивних секціях на I-V курсах
- Індивідуальні заняття – фізичні вправи в режимі навчального дня, для фізичної підготовки, заняття спортом, туризмом і загартування.

Навчальні заняття – практичні, теоретичні (лекції, методичні бесіди і ін.) з дисципліни “фізичне виховання” передбачаються розкладом вузу. При складанні навчального розкладу дворазові заняття (по дві академічні години) плануються рівномірно протягом тижня.

Практичні і теоретичні заняття проводяться викладачем кафедри фізичного виховання. Самостійна навчальна практична робота студентів з фізичного виховання (домашні завдання) проводиться під керівництвом і контролем викладача.

Зміст теоретичного розділу програми передбачає вивчення студентами основ ТіМФВ. Лекційний курс розрахований на 2 роки в обсязі 20 год. на тиждень. На 1 курсі читається 10 лекцій. В них розкриваються основні поняття системи ФВ, мета, задачі, нормативні вимоги, організаційні форми занять фізичними вправами. Викладаються вимоги особистої гігієни, сну, харчування, одягу, до організації самостійних занять. Даються відомості про ФА, її значення для розвитку організму людини. На 2 курсі студенти ознайомлюються з метою і задачами спортивного тренування, основними його розділами, принципами, засобами, методами.

Практичний курс програми містить матеріал для вирішення задач ФВ для кожного з навчальних відділень окремо для хлопців і дівчат. Весь навчальний матеріал основного відділення класифікується за видами спорту: гімнастика, л/а, плавання, лижні гонки, спортивні ігри, туризм, ППФП.

Залік з ФВ. Терміни і порядок виконання контрольних вимог, вправ і нормативів визначається навчальною частиною ВНЗ разом з кафедрою ФВ на весь рік. Рекомендовано тестування ФП проводити протягом 1-го місяця

занять на кожному курсі (попередній контроль) і повторно – в кінці кожного року до початку екзаменаційної сесії (підсумковий контроль).

Позанавчальні заняття:

- Фізичні вправи протягом навчального дня;
- Заняття в спортивних секціях на курсі та факультеті під керівництвом і контролем викладачів, громадських інструкторів, спортивних тренерів;
- Заняття в різних спортивних секціях за місцем проживання студентів (в гуртожитках);
- Заняття в оздоровчо-спортивних таборах під час канікул;
- Участь в масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах у вихідні та святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, спортивні свята тощо).

Позанавчальні заняття з ФВ проводяться у формі:

- занять в спортивних клубах, ФО центрах, секціях, групах за інтересами;

- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом. (Основна задача таких занять – сприяти підвищенню ФА. Самостійні заняття рекомендуються в період екзаменаційних сесій, канікул, коли академічні заняття з ФВ не проводяться. Для самостійних занять надаються спортивні споруди, викладачами кафедри забезпечується методичне керівництво. Зі студентами спеціального відділення самостійну форму занять рекомендують практикувати у вигляді *виконання домашніх завдань*. *Додаткові* заняття організовуються для відстаючих і слабопідготовлених студентів. Їх задача - зміцнення здоров'я, розвиток ф.я., необхідних для засвоєння програмного матеріалу, виконання нормативів);

-масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів (Спортивний клуб разом з викладачами кафедри ФВ складає положення і календар спортивних заходів. Кількість видів спорту залежить від матеріально-технічної бази ВНЗ, регіону, складу викладачів тощо);

-занять протягом дня по забезпеченню працездатності, післяробочого відновлення, психорегуляції, корекції. Види занять: ранкова, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фк-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, заходи післяробочого відновлення, супровідні вправи.

## **2. Особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні.**

Організація та проведення практичних занять вимагає розподілу студентів за навчальними академічними відділеннями – основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на підставі результатів медичного обстеження на початку навчального року з урахуванням статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи

загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Навчальний процес з ФВ у групах ЗФП спрямований на (завдання):

- всебічний ФР студентів, ЗФП;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.
- формування інтересу до занять з ФВ.

Завдання ППФП доцільно розглядати у двох напрямках:

- покращення якості виконання виробничих операцій;
- забезпечення високої працездатності.

Перший напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Розвивати конкретні, професійно необхідні здібності та рухові якості.
2. Підвищувати функціональні можливості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму до чинників виробничої діяльності, що негативно впливають на організм.
4. Розширити арсенал рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій.
5. Виховувати вольові якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Сформувані знання про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної виробничої діяльності.
2. Сформувані вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.
3. Сформувані вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності після виробничої діяльності.

### **3. Особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні**

У спортивне навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Студенти основного та спортивного відділень представляється право вільного вибору виду спорту і навчальної групи з урахуванням їх інтересів.

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від

практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки.

Із одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перевід студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у будь який час навчального року.

Підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі, на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

Навчальний процес з ФВ у *спортивному* відділенні спрямований на (завдання):

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Зміст занять будується відповідно до закономірностей спортивного тренування. Підготовчі періоди співпадають з навчальними семестрами, змагальні - зимовими і літніми канікулами.

*Кількісний склад навчальних груп спортивного відділення:*

Студенти, які мають 3-2-й розряд, займаються у групах по 10-12 чол. 6 год. на тиждень.

Студенти, які мають 2-1-й розряд, займаються у групах по 6-8 чол. 8 год. на тиждень.

Студенти - КМС, МС, займаються у групах по 4-6 чол. 8-12 год. на тиждень.

Завдання диференціюються відповідно до рівня підготовленості та можливостей студентів.

Завданнями для початків є:

- перехід з нижчого до більш високого рівня підготовленості
- підвищення спортивного розряду
- підвищення функціональних можливостей організму

Завданнями для студентів, які вже мають певні досягнення є:

- підтримання на належному рівні можливостей організму
- підтримання високого рівня підготовленості
- досягнення найвищого розряду.

#### **4. Засоби і методи фізичного виховання, що використовуються у роботі зі студентами основного і спортивного навчального відділення.**

Засіб — це те, що створене людиною для досягнення певної мети.

До засобів фізичного вдосконалення відносять фізичні вправи, природні сили природи і гігієнічні чинники.

**Фізичні вправи** - це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається

**Фізичні вправи** — рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку.

Природні сили природи, чинники гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, що займаються, а також успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

Отже, **фізичні вправи** можна визначити як рухову діяльність, здійснювану за законами фізичного вдосконалення особи.

**Класифікація фізичних вправ** – це розділення їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки.

За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних задач, індивідуальним і віковим особливостям тих, що займаються, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

В даний час відомо більше 300 класифікацій фізичних вправ (Наталов, 1976). У зв'язку з тим, що теорія і практика фізкультурної освіти безперервно збагачується новими даними, класифікації не залишаються незмінними. Проблема вдосконалення класифікації полягає в тому, щоб систематизувати все різноманіття існуючих фізичних вправ, виходячи з об'єктивних можливостей, що представляються ними для формування фізичної культури особи в цілому і окремих її компонентів. Важливо також і те, щоб в класифікації передбачалася можливість появи і прогнозування нових форм фізичних вправ.

##### **Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:**

1.Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.

2.Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.

3.Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.

4.Класифікація вправ за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані.

5. Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.

6.Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

7.Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.

8.Класифікація вправ за інтенсивністю роботи

Розглянемо їх.

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання. За цією ознакою вправи підрозділяються на загально-розвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні і ін.

У свою чергу, залежно від значущості їх у відповідному виді фізкультурної діяльності, вони можуть мати різні різновиди. Наприклад, спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі.

2. Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини. За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісний-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних і вольових здібностей і т.д.

3. Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків. Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові і інші вправи.

4. Класифікація вправ за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані. До групи циклічних вправ входять ходьба, біг, плавання, веслування, пересування на велосипеді і на лижах, біг на ковзанах і ін. Їх характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність і зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ відносяться: метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядах, ривок і поштовх штанги і ін.

5. Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп. Залежно від того, на які м'язові групи вони впливають, виділяють вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, тазу, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ в процесі проведення занять по бодибілдингу, атлетичній гімнастиці, пауерліфтингу, гирьовому спорту і ін.

6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів. При цьому виділяють динамічні вправи, якщо в процесі виконання якої-небудь дії м'язи скоротившись, коротшають або подовжуються; статичні (ізометричні), при виконанні яких довжина м'язів при скороченні



залишається незмінною; комбіновані, тобто одночасно поєднуючі обидва режими роботи м'язів.

7. Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі. В цьому випадку розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окислення за участю кисню; анаеробного характеру, виконання яких відбувається в безкисневих умовах; і анаеробно-аеробні вправи, тобто змішаного характеру.

8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи. Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому угруповання і рівні градації вправ за цією ознакою в окремих видах фізичної культури може відбуватися по-різному. Як правило, вони підрозділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

### **Природні сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання**

Природні сили природи (сонце, повітря, вода) є важливим засобом зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Одне з головних завдань фізичного виховання — формування у школярів основних знань, про вплив на організм природних сил природи, а також практичних навиків їх використання в самостійних заняттях фізичними вправами і в повсякденному житті.

В процесі фізичного виховання природні сили природи застосовуються у поєднанні з рухами (заняття фізичними вправами на повітрі, при опроміюванні сонячними променями, у воді і т.п.), а також у вигляді спеціальних процедур (повітряні і сонячні ванни, купання і ін.). Вони можуть бути використані в двох напрямках: по-перше, для створення умов успішної організації і проведення занять фізичними вправами і, по-друге, для гартування організму тих, що займаються.

Сприятливі умови зовнішнього середовища підсилюють позитивний вплив фізичних вправ, дозволяють застосовувати значне навантаження, організовувати раціональний відпочинок, викликають у тих, що займаються позитивні емоції, бадьорість і життєрадісність.

Методика використання природних сил природи повинна спиратися на дослідження єдності організму і середовища, впливу середовища на організм тих, що займаються.

Велике значення в процесі фізичного виховання, фізичної рекреації, занять спортом має гартування, тобто створення стійкості організму до дії несприятливих природних чинників: холоду, жару, підвищеної сонячної радіації (особливо при їх різких коливаннях). Гартування дає можливість зберігати здоров'я і працездатність. Тому його необхідно проводити з найбільш раннього віку.

До **гігієнічних** чинників відносять заходи щодо особистої і суспільної гігієни праці, побуту, відпочинку, харчування, навколишнього середовища і т.д. В процесі виконання фізичних вправ, що різносторонньо

впливають на організм і особистість тих, що займаються, дотримання гігієнічних норм і правил є обов'язковим, оскільки це підвищує ефект дії вправ.

Велике значення в створенні необхідних гігієнічних умов має стан матеріально-технічної бази, спортивного устаткування, інвентаря і одягу.

### **Методи фізичного виховання як складові педагогічного процесу.**

Метод – це:

- шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
- певний спосіб застосування яких-небудь засобів з відомою, наперед наміченою метою;
- спосіб взаємної діяльності педагога і учня, за допомогою якого досягається виконання поставлених завдань;
- сукупність прийомів і правил діяльності педагога, вживана для вирішення певного кола завдань;
- як певним чином впорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що приводять до досягнення результату, відповідного наміченій меті;
- як форму освоєння навчального матеріалу і ін.

**Безперервний** — коли вправи повторюються практично без пауз відпочинку (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, перекиди, перевороти і т.п.), в цих випадках комплекс вправ розглядається як серія; і повторення регулюється інтервалами відпочинку між серіями.

**Інтервальний** — коли вправи або серії повторюються через строго регламентовані паузи відпочинку, засновані на стадіях після робочого відпочинку; комплекс вправ може об'єднуватися в серії.

**Повторний** — коли паузи відпочинку між вправами строго не дозуються; застосовується при навчанні руху, в уроках загальної фізичної підготовки (ЗФП) і т.п.

**Змінний метод** характеризується послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ, шляхом направленої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т.д.

**Повторний метод** характеризується багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності

**Інтервальний метод** – зовні схожий на повторний. Обидва вони ґрунтуються на багатократному повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Але якщо при повторному методі характер дії навантаження організм визначається виключно самою вправою (тривалістю і інтенсивністю), то при інтервальному методі великою тренувальною дією володіють інтервали відпочинку.

Інтервальний метод в даний час використовується в бігу, веслуванні, лижних гонках, плаванні, фігурному катанні, спортивних іграх

Основу **ігрового методу** складає певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного "сюжету" (задумом, планом гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної і значною мірою випадкової зміни ситуації

**Метод змагання** - це один з варіантів стимулювання інтересу і активізації діяльності що займаються з установкою на перемогу або досягнення високого результату, в якій-небудь фізичній вправі при дотриманні правил змагань

**Круговий метод (тренування)** - це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм - силової витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів:

- I. Практичні методи (методи вправлення)
- II. Методи використання слова.
- III. Методи демонстрації.

I. Практичні методи поділяють на три групи:

1. методи навчання рухових дій;
2. методи вдосконалення та закріплення рухових дій;
3. методи тренування (методи розвитку рухових якостей).

До методів навчання руховим діям належать такі методи:

- метод навчання вправ загалом;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій належать такі методи:

- ігровий метод;
- змагальний метод.

До методів тренування належать такі методи:

- метод безперервної вправи;
- метод інтервальної (повторної) вправи;
- метод комбінованої вправи.

Метод безперервної вправи включає в себе такі методи:

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

Метод інтервальної (повторної) вправи включає в себе такі методи:

- метод інтервальної (повторної) варіативної вправи;
- метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи;

- метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи;
- метод інтервальної (повторної) рівномірної вправи.

Метод комбінованої вправи включає в себе такі методи:

- метод колового тренування;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням структури та змісту завдань;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням змісту завдань;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням структури завдань;

## II. Методи використання слова

У процесі фізичного виховання використовуються загальнопедагогічні прийоми методу слова: розповідь, опис, пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, словесні оцінки, команда, підрахунок.

### III. Методи демонстрації

Розрізняють дві основні форми показу:

1. Демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність).
2. Використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

## 5. Реалізація принципів фізичного виховання під час занять зі студентами основного і спортивного навчального відділення.

**Принципи** – це найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання і усестороннього розвитку особи.

У ФВ розрізняють такі групи принципів:

- загальні (соціальні);
- педагогічні (дидактичні);
- специфічні.

До **загальних** (соціальних) принципів належать:

- \* принцип гармонійного розвитку особистості;
- \* принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП);
- \* принцип оздоровчої спрямованості.

Розглянемо принцип гармонійного розвитку особистості.

Однією із основних умов реалізації цього принципу у процесі фізичного виховання потрібно використання таких засобів і методів, які б гарантували спрямований розвиток всіх основних рухливих якостей людини, сприяли би повному виявленню індивідуальних фізичних здібностей і створювали достатньо великий фонд життєво важливих рухових вмінь і навичок.

Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю, професійно-прикладною фізичною підготовкою

Цей принцип підкреслює основну прикладну функцію фізичного виховання у суспільстві – готувати членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини.

Принцип оздоровчої спрямованості

При використанні принципу оздоровчої спрямованості необхідно враховувати наступне:

- при виборі засобів фізичного виховання виходити із їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;
- планувати і регулювати фізичні навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я;
- забезпечувати систематичність лікарсько-педагогічного контролю.

**Розглянемо 2-гу групу принципів – це педагогічні (дидактичні) принципи фізичного виховання**

Розрізняють такі принципи:

- свідомості і активності;
- наочності;
- доступності й індивідуалізації;
- систематичності і послідовності;
- повторності;
- науковості;
- міцності і прогресування.

У процесі реалізації **принципу свідомості** учні повинні:

- розуміти мету своєї навчальної діяльності. Але для цього в них повинна бути свідомо потреба в цій діяльності;
- усвідомлювати навчальні завдання, які їм потрібно вирішувати для досягнення поставленої мети;
- розуміти цінність вправ, які вони вивчають.

При реалізації **принципу свідомості** в цілому необхідно дотримуватись деяких правил:

- \* вимоги до рівня усвідомлення своєї діяльності;
- \* необхідно планомірно розширювати межі свідомого відношення учнів до процесу навчання, постійно спрямовувати думки учнів на щось нове;
- \* при реалізації принципу слід враховувати зміст педагогічних завдань, які вирішуються.

Реалізуючи **принцип активності**, необхідно дотримуватись наступних **правил**:

- вимоги, які висуваються, повинні враховувати характер мотивів, якими керується учень;
- активність учня має пряму залежність від доступності вимог, які до нього висуваються;

- стимулювання активності може бути досягнуто через усвідомлення учнями зв'язку між руховими діями, які вивчаються;
- для підвищення підтримки активності необхідно іти від розвитку у дитини інтенсивної уваги;
- навчально-виховний процес необхідно організовувати таким чином, щоб активність кожного учня спрямовувалась на колективну діяльність.

### Принцип наочності

Наочність може бути:

- зорова;
- слухова;
- рухова;
- словесна.

**Зорова наочність** – використання малюнків, схем, кінофільмів.

**Слухова наочність** - спроби сприйняття звуку: хлопок, темп, ритмічні вправи.

**Рухова наочність** - формування уяви про фізичну вправу за рахунок м'язових відчуттів.

**Словесна наочність** - формування образної уяви про рухову дію за рахунок правильного пояснення, як виконувати фізичну дію.

Ефект при реалізації цього принципу підвищується за рахунок дотримання певних правил:

- на різних етапах навчання необхідно комплексно застосовувати різні прийоми наочності;
- принцип наочності необхідно реалізувати у всіх вікових групах з врахуванням особливостей психічного розвитку.

### Принцип індивідуалізації

Принцип індивідуалізації потребує обліку рівня розвитку дитини, а саме: неоднаковий рівень здоров'я дітей (поділ на медичні групи), рівень фізичної підготовленості, стать учнів, різний об'єм знань і вмій.

Індивідуалізація може здійснюватись **2-ма шляхами**: типовою індивідуалізацією і персональною.

**Типова індивідуалізація** – це можливість організації навчання дітей, які мають схожі характеристики: рівень здоров'я, фізичної підготовленості, стать і вік.

**Персональна індивідуалізація** – це облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості (психічні процеси, рівень працездатності).

### Принцип доступності

Існують 2 види доступності:

- програмно-нормативна доступність (доступність навчального матеріалу, зафіксована в державних програмах з фізичного виховання);
- індивідуальна доступність (передбачає доступність навчального матеріалу для конкретної особи).

*Реалізація принципу доступності вимагає знання наступних дидактичних правил.*

- Доступність навчальних завдань повинна передбачати витрати певних зусиль на їх виконання.
- Чим більше інформації закладено в руховій дії, тим нижча її доступність.
- Об'єм навчального матеріалу повинен бути невеликий.
- Оцінюючи доступність фізичної вправи, необхідно враховувати її структурну складність і величину психофізіологічних зусиль, які витрачаються на виконання.

### **Принцип систематичності**

Реалізація цього принципу передбачає розробку системи занять, системи навчального матеріалу і способів його реалізації, обумовлена метою і завданням навчання.

### **Принцип послідовності**

В основі цього принципу лежить послідовність задач, засобів і методів навчання на уроках. Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу (послідовність вивчення фізичних вправ і зв'язок між ними).

### **Принцип повторності**

Реалізація цього принципу опирається на 3 основні положення:

- ☉ Фізичні вправи мають вплив при умові їх повторення.
- ☉ Фізичні вправи приводять до втоми, тому потрібна перерва для відпочинку.
- ☉ Необхідно передбачати характер і кількість повторень вправи, інтервали відпочинку.

### **Принцип науковості**

Реалізуючи цей принцип, необхідно дотримуватись наступних правил:

- при відборі навчального матеріалу використовувати науку, як джерело сучасної системи понять і фактів;
- дотримуватись правильних наукових положень;
- застосовувати тільки ті методи навчання, які мають педагогічну і психофізіологічну обумовленість;
- поступово вводити в навчальний процес методи досліджень;
- використовувати в розмові тільки офіційно прийняту в науці термінологію.

### **Принцип міцності**

Реалізація цього принципу повинна базуватись за 2 напрямками:

- формування міцної системи спеціальних знань. В основі цього є загальні закономірності запам'ятовування теоретичних відомостей;
- формування міцних рухових вмінь.

### **Принцип прогресування**

У цьому принципі розкривається залежність ефекту навчання від прогресування педагогічних вимог. І тому його ще називають принципом динамічності або принципом поступовості. Принцип впливає із закономірності поступового, але нерівномірного розвитку розумових і фізичних здібностей дитини.

Реалізація цього принципу здійснюється за 2-а напрямками:

- 1) ускладнення дій, які вивчаються;
- 2) розширення їх складу.

До специфічних принципів належать:

- а) принцип спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини;
- б) принцип адекватності (відповідності);
- в) принцип систематичності;
- г) принцип циклічності і хвилеподібності.

а) спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини. В основі цього принципу лежать такі закономірності:

- висока суспільна значимість здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості людини;
- систематичне підвищення вимог до фізичної підготовленості і працездатності людини (сучасний потік інформації).

Методичні положення, які впливають з цього принципу:

- єдність соціального і біологічного в структурі особистості людини;
- необхідність індивідуалізації моделей рівня здоров'я людей.

б) адекватності (відповідності) (“не пошкодити”).

В основі цього принципу лежать такі закономірності:

- генетична природа;
- єдність організму людини в його будові, функціонуванні та розвитку;
- антифазність (неспівпадання) періодів інтенсивного росту елементів систем рухів з періодами росту структур організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- ймовірність характерних адаптаційних реакцій (стандартизація і індивідуалізація);
- високий ступінь індивідуальних рухових проявів (стабільність і варіативність);
- залежність амплітуди та часу адаптації від віку, статі та стану тренуваності.

в) систематичності - в основі цього принципу лежать такі закономірності:

- безперервність життєдіяльності людини;
- гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- взаємозв'язок навантаження і відпочинку;



- нелінійність процесу розвитку рухових якостей.
  - г) циклічності і хвилеподібності - в основі цього принципу лежать закономірності:
    - наявність біоритмічних проявів (робота серця, температура, тиск, робота шлунку та інше). Розрізняють біоритми органів, систем, добові ритми, довготривалі ритми;
    - фазовість систем та органів.
- Методичне положення, яке впливає із закономірностей:
- періодична зміна тренувальних впливів в залежності від стану людини (показників внутрішнього навантаження).

**Принцип безперервності, тренувального процесу, системності змін навантаження і відпочинку.**

Основний зміст цього принципу полягає в тому, що збільшення показників кожної рухової здібності можливе лише за умови постійного тренування.

**Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки** виражається в необхідності постійного збільшення величин тренувальних завдань. Проте таке збільшення повинно враховувати фізіологічні закономірності роботи організму.

**Принцип циклічності** полягає у повторенні найрізноманітніших компонентів фізичного виховання. Наприклад, з певним інтервалом повторюють уроки фізичної культури (двічі-тричі на тиждень), кожного нового навчального року повторюються завдання (засвоєння та вдосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу, вдосконалення основних рухових здібностей тощо). Різниця між елементами, що повторюються полягає у їх змісті.

Наприклад, як у дев'ятому, так і у десятому класах планується навантаження на витривалість (тобто повторюються у навчальних планах цих класів). Проте величини навантажень будуть в десятикласників більшими, ніж в заняттях учнів дев'ятих класів. Перелік подібних прикладів можна було б продовжувати дуже довго.

**Принцип вікової адекватності** (відповідності) є найбільш важливим у практичній діяльності вчителя фізичної культури. Він зобов'язує будувати навчально-виховний процес відповідно до вікових особливостей школярів.

**6. Контроль і самоконтроль у фізичному вихованні студентів.**

Основна мета контролю у ФВ – виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів до запланованих результатів і при виникненні невідповідності прийняття необхідної корекції.

Педагогічний контроль – це контроль зі сторони викладача, що здійснюється відповідно до професійних функцій.

Самоконтроль – це контроль стану свого організму індивідуумом як під час виконання фізичних навантажень, так і в різні періоди відновлення.

### **Особливості попереднього контролю в процесі фізичного виховання студентів.**

Завдання попереднього контролю – визначити вихідний рівень можливостей і готовність студента до занять фізичними вправами.

Попередній контроль дозволяє:

- організувати студентів у групи для занять фізичними вправами
- підібрати, розробити і конкретизувати програми ФВ відповідно до індивідуальних особливостей студентів.

Вхідний (попередній) контроль дозволяє встановити *особливості студента*: його схильності, інтереси, задатки, мотивацію до занять, *готовність студента*: показники фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рухові здібності).

### **Особливості оперативного контролю в процесі фізичного виховання студентів.**

Оперативний контроль передбачає оцінку реакцій організму студента на фізичне навантаження у процесі заняття і після нього, а також прийняття рішень у процесі занять, корекція завдань, керуючись інформацією, що поступає від студента.

У процесі оперативного контролю визначається оцінка:

1. поведінкових реакцій студента на команди викладача
2. техніки виконання вправи
3. адекватності вибраної програми до поставлених завдань заняття
4. адекватності фізичного навантаження до функціональних можливостей організму студента
5. інтенсивності навантажень.

### **Особливості поточного контролю в процесі фізичного виховання студентів.**

Мета поточного контролю – оцінка поточних станів, які є наслідком фізичних навантажень в серії занять, ефективності мікро циклу занять з ФВ і спортивного тренування.

Поточний контроль якісніше планувати зміст наступних кількох занять, рівень тренувального навантаження в них.

У літературі (Матвеев, 1991) поточний контроль поділяють на цикловий та етапний.

Мета циклового контролю – оцінити систему занять в межах завершеного циклу.

### **Особливості етапного контролю в процесі фізичного виховання студентів.**

Етапний контроль (результат етапу) – проводиться після закінчення певного етапу з метою встановлення кумулятивного ефекту. Дозволяє оцінити систему занять. Застосовується для перевірки завдань, що поставлені

викладачем в робочому плані, засобів і методів, умов наступних занять.

Операції етапного контролю включають:

- аналіз даних оперативного контролю, що накопичені впродовж етапу (циклу)
- тестування показників, які свідчать про стан студентів, рівень їх тренуваності
- співставлення отриманих результатів з результатами попереднього контролю на початку занять, визначення динаміки результатів
- висновки про ефективність програми занять впродовж етапу
- прийняття рішень про корекцію програм у новому етапі занять.

### **Самоконтроль у фізичному вихованні студентів.**

Самоконтроль – це регулярне спостереження людини за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Він дозволяє людині, яка займається фізичною культурою, оцінювати ефективність занять, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартування. Самоконтроль, який проводиться регулярно, допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити заняття фізичними вправами.

Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

- рівня фізичного стану;
- інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються;
- ефективності оздоровчих занять.

Самоконтроль у процесі оздоровчих занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти.

У процесі систематичного самоконтролю ведеться спеціальний щоденник. Він включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо).