

Б.М. Шиян, В.Г. Папуша

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ДИСЦИПЛІН У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ**

Навчальний посібник



УДК 78.01.3
Ш 65

Читальна зала
ЛДЮФК 71

Б. М. Шиян, В. Г. Папуша

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ДИСЦИПЛІН У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Навчальний посібник

Харків
«ОВС»
2005

ББК 75.1я73
Ш65

Рецензенти:

Мицкан Б. М.,

доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Прикарпатського національного університету;

Вільчковський Е. С.,

член-кореспондент АПН, доктор педагогічних наук, професор кафедри ТМФВ Львівського державного інституту фізичної культури.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України

як навчальний посібник для студентів вищих навчальних

закладів фізичного виховання і спорту

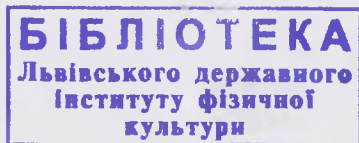
(лист № 14/18.2-964 від 29.04.2005 р.)

Шиян Б. М., Папуша В. Г.

Ш65 Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2005. — 208 с. ISBN 966-7858-39-1.

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і магістрам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.



ISBN 966-7858-39-1

© Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, 2005

© Видавництво «ОВС» ТОВ,
оригінал-макет, 2005

ВІД АВТОРІВ

Якість викладання спортивно-педагогічних дисциплін (СПД) на факультеті фізичного виховання визначається особистістю викладача, його методичною підготовкою, моральними якостями, професійною культурою. В умовах перебудови змісту, форм і методів навчання роль викладача вищої школи невимірно зростає, до нього висувуються високі вимоги, зумовлені сучасним трактуванням процесу навчання, згідно з яким студент — не пасивний об'єкт цього процесу, а його суб'єкт, який бере активну участь у вирішенні різноманітних дидактичних завдань.

У зв'язку з цим, новий підхід до викладання СПД має забезпечити перегляд традиційної стратегії навчання, розробку і використання сучасних технологій, які дозволять звільнити студентів від зайвої опіки, навчити їх самостійно оволодівати знаннями, уміннями і навичками та постійно оновлювати їх.

Належно підготувати викладача ВНЗ, в тому числі й спортивно-педагогічних дисциплін, покликана магістратура. Традиційно у перші роки роботи молоді викладачі вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, навчаючи студентів не були готові читати лекції, будувати професійно-спрямовані практичні заняття та семінари, належним чином організовувати навчальну практику, залучати студентів до проведення оглядово-методичних занять. Сьогодні ситуація змінюється на краще. За навчальним планом майбутнім магістрам читається предмет: «Методика викладання професійно-орієнтованих дисциплін спеціальності «фізична культура».

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі СПД.

Автори сподіваються, що на початку своєї викладацької діяльності випускникам магістратури вдасться уникнути методичних помилок і зробити свою працю цікавішою і продуктивнішою.

Водночас, автори усвідомлюють, що їх праця не позбавлена недоліків, тому із вяччіністю приймуть поради і зауваження колег щодо її подальшого удосконалення.

1

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ З ПОЗИЦІЇ ЇХ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ****1.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації
навчального процесу**

Традиційно при аналізі навчального процесу категорія «підхід» розглядається з позиції того, хто навчає, тобто — викладача. В цьому контексті особистісно-діяльнісний підхід до навчання, що сформувався до середини 90-х років, розглядався переважно як суб'єктно-орієнтовані організація й управління навчальною діяльністю її суб'єкта — студента при вирішенні педагогом спеціально підібраних навчальних завдань різної складності, спрямованих на розвиток студента як особистості. Водночас стало очевидним, що особистісно-діяльнісний підхід може розглядатись і з позицій самого студента, бо специфіка навчальної діяльності полягає в спрямуванні на розвиток і саморозвиток суб'єкта цієї діяльності.

Особистісний компонент особистісно-діяльнісного підходу передбачає, що в центрі навчання знаходиться студент як особистість (його мотиви, мета, неповторний психологічний склад). Згідно з інтересами студента, рівня його знань і умінь, викладач визначає завдання занять та формує, спрямовує і коректує весь освітній процес розвитку його особистості. Відповідно до цього, мета кожного заняття при реалізації особистісно-діяльнісного підходу формується з позиції кожного конкретного студента і всієї групи. Іншими словами, студент в кінці заняття повинен відповісти собі: чого він сьогодні навчився, чого не знав, або не міг зробити ще вчора. Така постановка питання стосовно до навчання означає, що всі методичні рішення (підбір навчального матеріалу, використання прийомів, способів, методів, засобів тощо) проходять через призму особистості студента: його потреб, мотивів, здібностей, активності, інтелекту та інших індивідуально-психологічних та функціональних особливостей. Врахову-

ються ці особливості через зміст і форму навчальних завдань, через характер спілкування зі студентом (учнем). Спрямовані до студентів завдання, зауваження, запитання в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинні стимулювати їх пізнавальну активність і проектувати її на майбутню педагогічну діяльність вчителя фізичної культури.

Визначаючи діяльнісний компонент в особистісно-діяльнісному підході до навчання, слід зазначити, що обидва його компоненти нерозривно пов'язані, оскільки особистість виступає суб'єктом діяльності.

Енергетичним джерелом діяльності, її передумовою є потреба. Такою потребою в даному контексті є прагнення стати висококваліфікованим учителем.

Однією з основних характеристик діяльності є її предметність. За предметом діяльності розрізняють і називають її види, наприклад — педагогічна, спортивна тощо.

Діяльність педагога спрямована на передачу соціокультурного досвіду, організацію засвоєння студентами (учнями) навчального матеріалу.

Діяльність студентів (учнів) спрямована на засвоєння цього досвіду та навчального матеріалу.

Суттєвою характеристикою діяльності є її мотивованість, яка визначає початковий момент діяльності. Якщо предмет діяльності — це те, на що вона спрямована, то мотив — це те, задля чого відбувається ця діяльність.

Саме навчання, педагогічне спілкування в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинно реалізуватися за схемою $C2 \leftrightarrow C1$, де $C1$ — це педагог, людина, яка викликає інтерес до предмета, до себе як партнера, це інформативна для студентів (учнів) змістовна особистість, цікавий співрозмовник; $C2$ — це студент (учень), з яким викладач спілкується за принципом співробітництва у вирішенні навчальних завдань, організовуючи, координуючи й стимулюючи цей процес.

Одночасно для вирішення навчальних завдань слід організувати навчальне співробітництво і самих студентів (учнів), сформувати колективний суб'єкт. Іншими словами, в навчальному процесі повинна працювати схема $C2+3+4 \leftrightarrow C1$, внаслідок чого повинен утворитись єдиний взаємодіючий колективний, сукупний суб'єкт (Cc).

Співробітництво — це гуманістична ідея спільної розвиваючої діяльності студентів і викладачів, яка базується на взаєморозу-

мінні, проникненні в духовний світ один одного, колективному аналізі ходу і результатів цієї діяльності.

В основі стратегії співробітництва лежить ідея стимулювання і спрямування педагогом пізнавальних інтересів студентів (учнів).

Значення цієї форми організації навчання настільки велике, що весь педагогічний процес сьогодні розглядається як «педагогіка співробітництва».

З психологічної точки зору співробітництво як спільна діяльність, як організаційна система активності суб'єктів, що взаємодіють, характеризується:

- просторовою і часовою співприсутністю;
- єдністю мети і завдань;
- відповідними організацією і управлінням навчальною діяльністю;
- відповідним розподілом функцій, дій і операцій;
- наявністю міжособистісних стосунків.

Навчальне співробітництво в процесі занять можна представити у вигляді розгорнутої сітки взаємодій за такими чотирма лініями:

- педагог ↔ студент(учень) ↔ студент(учень);
- студент ↔ студент в парах, трійках, малих групах;
- загально-групова взаємодія студентів;
- педагог ↔ педагогічний колектив.

Динаміку становлення спільної діяльності педагога й студентів (учнів) психологи з певною умовністю поділяють на три фази і шість форм, які переходять одна в іншу.

Перша фаза — «залучення до діяльності» включає три форми:

- розподіл дій між педагогом і студентами (учнями);
- імітуючі дії студентів (учнів);
- наслідувальні дії студентів (учнів).

Друга фаза — «погодження діяльності студентів з викладачем» передбачає наступні форми спільної діяльності:

- саморегулюючі дії студентів (учнів);
- самоорганізуючі дії;
- спонукаючі дії студентів (учнів).

Третя фаза передбачає партнерство в удосконаленні оволодіння діяльністю.

Неважко передбачити, що чим вищий курс (старший клас), тим швидше буде пройдений шлях становлення по-справжньому спільної діяльності. Але починати цей процес слід з першого курсу (з першого класу).

1.2. Зовнішня структура навчальної діяльності

Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів:

- 1) мотивація;
- 2) навчальні завдання;
- 3) навчальні дії;
- 4) контроль, що переходить у самоконтроль;
- 5) оцінювання, що переходить у самооцінювання.

Розглянемо детальніше кожний із компонентів.

1.2.1. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності

Мотивація як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив — це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до здійснення певної дії. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. З іншого боку слід пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди домінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів «інтерес» навіть часто використовують як синонім навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам (учням) можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити студентів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності — важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте важкість навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця важкість посилює її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко зникає.

Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу.

1.2.2. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності

Другим за рахунком, але найголовнішим за суттю компонентом навчальної діяльності є навчальне завдання. Адже практично уся навчальна діяльність може бути представлена як система навчальних завдань.

Першою і найсуттєвішою особливістю навчального завдання є його спрямованість на суб'єкт (студента, учня), оскільки передбачає зміни в самому суб'єкті, якому належить вирішувати поставлене завдання.

До навчальних завдань висуваються такі *вимоги*:

— проектуватись повинна система завдань, а не кожне окреме завдання;

— при конструюванні системи завдань треба прагнути, щоб вона забезпечувала досягнення як близької, так і далекої мети;

— реалізація навчальних завдань повинна забезпечити засвоєння системи засобів, необхідної і достатньої для успішного здійснення навчальної діяльності;

— студенти (учні) повинні усвідомити завдання і дії з їх вирішення та контролювати виконання цих дій;

— вирішуючи навчальне завдання, студенти (учні) повинні мати чітке уявлення про його суть і засоби розв'язання.

Вирішення завдання студентами (учнями) *вимагає*:

— його розуміння;

— прийняття завдання як необхідного для себе. Іншими словами, завдання повинно бути особистісно значущим;

— вирішення завдання повинно викликати у студентів (учнів) позитивні емоційні переживання та бажання поставити і вирішити власні завдання.

У зв'язку з цими вимогами важливе значення має правильне, конкретне формулювання завдань і способи їх доведення до свідомості студентів (учнів).

Для прикладу наведемо конкретні завдання з вивчення перекиду назад, які треба вирішити на окремих уроках для засвоєння даної вправи.

Завдання:

1. Перевірити вміння учнів виконувати переكاتи.
2. Розучити опору на руки для перекиду назад.
3. Розучити опору на руки під час виконання перекиду назад.
4. Перевірити вміння працювати руками в перекиді назад.
5. Домогтися прямолінійного виконання перекаату вперед.
6. Удосконалити групування в перекиді назад.
7. Домогтися енергійного переходу від вихідного положення до перекаату.
8. Удосконалення опору на руки.
9. Перевірити вміння виконувати перекид назад загалом.
10. Удосконалення перекиду назад в мінливих умовах.
11. Поєднання перекиду назад з іншими діями.

Щодо способів доведення завдань до свідомості учнів необхідно зауважити, що їх повідомлення повинно забезпечити поєднання прагнення учнів вирішувати завдання і зусилля педагога. Тому під час повідомлення завдань уроку учитель прагне викликати зацікавленість учнів у їх розв'язанні.

Цьому сприяє висунення завдань, пов'язаних з потребою учнів. Наприклад, група хлопчиків, що відвідує секцію футболу, розучує на уроці перекиди. Вчитель пов'язує важливість опанування даних рухових дій з удосконаленням спортивної майстерності футболіста.

У процесі висунення завдань важливо створити в учнів чітке уявлення про шляхи їх вирішення. Цим формується свідоме ставлення й активність учнів при виконанні вимог учителя. Якщо відповідні завдання можна розв'язати різними способами, слід назвати їх і дати змогу учням обрати для себе кращий варіант. Це особливо слід практикувати на уроках зі старшокласниками.

Висунуте завдання повинно відповідати лімітові часу, а його формулювання має бути настільки доступне учням, щоб вони самі в кінці уроку могли оцінювати рівень його реалізації.

Уже в процесі постановки завдань учитель звертається до знань, які отримали учні з інших предметів. З одного боку, це сприяє формуванню переконання учнів у доцільності вимог вчителя фізкультури, а з іншого — підкреслює значущість знань з інших предметів у практичній діяльності учнів. Найчастіше на уроках фізичної культури використовуються знання учнів з предметів, що можуть пояснити сутність рухів та їхній вплив на організм.

На кожному уроці вчитель розв'язує багато завдань, але акцентує увагу на основних для даного заняття. Саме таких завдань,

пов'язаних з навчанням, може бути на одному уроці не більше двох—трьох. Їх учитель і оголошує на початку, а деталізує, у вигляді окремих завдань, в процесі всього уроку (передусім під час спеціального розділу підготовчої частини і в основній частині уроку). Водночас учитель подає інформацію про виховну й оздоровчу значущість даного заняття. Наприклад, націлюючи учнів на гру, вчитель нагадує про значення колективних зусиль у досягненні перемоги; вказує на час вдиху і видиху та їхню роль в успішному виконанні тих чи інших рухових дій; звертає увагу школярів на важливість дихання в енергетичному забезпеченні роботи.

Завдання уроку, їхнє доведення до свідомості учнів повинні бути тісно пов'язані з іншими формами фізичного виховання учнів, зокрема їх самостійною роботою.

Врешті-решт, слід застерегти майбутнього вчителя від формального ставлення (що, на превеликий жаль, часто трапляється) до висунення і особливо доведення до учнів завдань уроку та звернути увагу на необхідність при цьому враховувати вікові і статеві особливості, попередній досвід дітей і пов'язувати їх з наступною діяльністю. Пам'ятайте: на формальну постановку завдання учні відповідають формальним ставленням до уроку. Наведемо декілька конкретних формулювань завдань уроку:

освітні — ознайомити з прямолінійною постановкою ноги з передньої частини стопи при бігу по прямій; закріпити навичку відштовхування у стрибках в довжину з розбігу; навчити руху кисті в киданні малого м'яча; виробити правильну поставу під час бігу;

оздоровчі — розучити комплекс вправ для формування правильної постави; сприяти загартовуванню організму учнів; перевірити правильність побудови стопи учнів;

виховні — виховувати сміливість, охайність, товариськість тощо.

Отже, початком будь-якої діяльності є усвідомлення мети і здатність студентів відповісти на питання: «Для чого?», «З якою метою я це роблю?».

1.2.3. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі навчальної діяльності

У загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям як контроль (самоконтроль) і оцінка (само-

оцінка). Це обумовлено тим, що будь-яка дія є довільною, регульованою лише при умові контролювання й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюються шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали в процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії (у випадку збігу) або корекції (у випадку, якщо план і результати діяльності не збігаються).

Отже, *контроль передбачає три ланки:*

- формування моделі, взірця, бажаного результату дії;
- порівняння цього взірця і реальної картини дії;
- прийняття рішення про продовження, завершення чи корекцію дії.

Дії контролю і оцінки педагога в процесі навчання повинні перейти в дії самоконтролю і самооцінки студентів (учнів). Зовнішню структуру навчальної діяльності можна зобразити схематично (рис. 1):

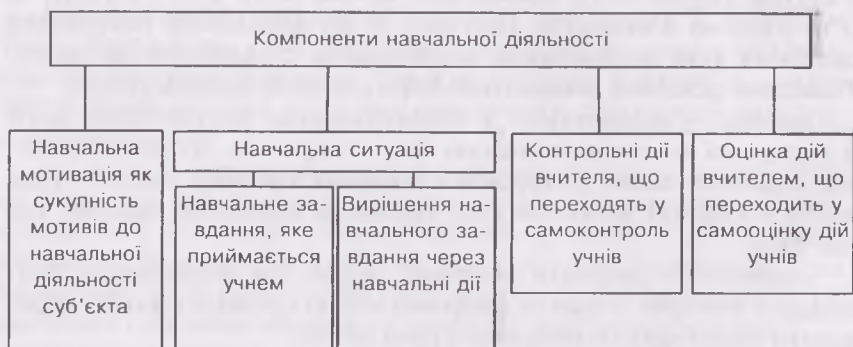


Рис. 1. Зовнішня структура навчальної діяльності

1.3. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя

Для забезпечення професійно-технічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури кожен викладач СПД має усвідомити функції спортивного педагога і «озброїти» його уміннями реалізовувати ці функції.

1.3.1. Педагогічні функції вчителя

Для того, щоб учитель фізичної культури став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати свої загальнопедагогічні й спеціальні (з урахуванням специфіки своєї професії) здібності, включаючи і рухові.

Відзначимо, що праця вчителя фізичної культури, незважаючи на велику питому вагу рухового компонента, є розумовою. Результати його професійної діяльності залежать, як і у вчителів інших предметів, головним чином від величини й обсягу розуму. Для того, щоб стати професіоналом, учитель фізичної культури повинен багато знати. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико-біологічного циклу, теорією і методикою фізичного виховання, методикою застосування ТЗН, комп'ютерних технологій.

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховній меті, і спрямована на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій забезпечує виконання певної педагогічної функції учителя.

Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять: орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (та, що стимулює розвиток) й інформаційна, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. В процесі професійно-педагогічної підготовки учителя слід діагностувати рівень розвитку цих здібностей і цілеспрямовано формувати ті з них, прояв яких виявився недостатнім.

Узагальнення матеріалів багатьох досліджень другої групи (організаційно-структурних) функцій дозволяє визначити, що до неї входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна і гностична (дослідницька). Практична педагогічна діяльність забезпечується реалізацією саме цих функцій, тому розглянемо їх детально.

Конструктивна функція учителя забезпечує:

- визначення мети і завдань навчально-виховного процесу;
- відбір навчального матеріалу, який слід засвоїти учням, його систематизацію;
- проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу;
- проектування власної майбутньої діяльності і поведінки у взаємодії з учнями;

- підбір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, способів організації і форм навчальної, тренувальної і виховної роботи;
- виявлення невідповідності між запланованим і досягнутим результатом.

Організаторська функція реалізується через:

- забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності учнів;
- організацію учнівського колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань;
- організацію позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання учнів;
- матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу;
- організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях (розподіл робочого часу, інструктування, контроль, дозування навантаження тощо).

У процесі оволодіння організаторськими вміннями майбутні педагоги в процесі практики поступово досягають *таких рівнів:*

- репродуктивного, при якому особа діє за інструкцією, або наслідує організаторські дії учителя, чи інших осіб;
- адаптивного, при якому студент пробує застосувати досвід організаторських дій в нових, але типових ситуаціях;
- моделюючого, при якому студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, які забезпечують виконання певних колективних завдань учнів, або завдань окремих дітей;
- творчого, при якому студент проявляє достатню самостійність та ініціативу, організовуючи педагогічно доцільну діяльність учнів; уміє ставити мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності.

Зрозуміло, що не кожний студент може оволодіти організаторськими здібностями на творчому рівні. Проте найактивніші оволодівають ними, що дозволяє стверджувати: майбутній учитель за роки навчання може і повинен накопичувати досвід організаторської роботи, уміти організовувати фізкультурно-спортивне життя учнівського колективу.

Комунікативна функція передбачає:

- встановлення ділових і неформальних особистих стосунків, взаємовідносин з окремими учнями і групами учнів;
- ділове спілкування з іншими вчителями та адміністрацією школи;

- контакти з державними і громадськими фізкультурно-спортивними організаціями;
- налагодження взаємодії з батьками учнів;
- уміння знаходити меценатів (спонсорів).

Гностична функція передбачає вивчення:

- змісту і способів впливу на учнів, розуміючи їх внутрішній стан;
- вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- особливостей процесу і результатів власної діяльності, її переваг і недоліків.

Гностична функція вчителя є провідною, оскільки пізнавальна діяльність в процесі навчання є основним видом діяльності, без якого неможливі (або стають неповноцінними) всі інші її види.

Гностична функція реалізується ефективно, якщо її кінцевим результатом є правильна самооцінка, самоконтроль, самосвідомість, самопроекування, самоуправління тих, хто навчає і навчається.

Без реалізації гностичної функції педагогічна діяльність учителя неефективна і формальна. Без неї неможлива педагогічна творчість.

Реалізація професійних функцій вчителем визначає в значній мірі ту атмосферу, в якій працюють учні. Хороший вчитель опирається, перш за все, на глибокі знання змісту навчального матеріалу, на володіння методами викладання і на вміння розвивати у своїх учнів суспільно значущі мотиви для поглибленого засвоєння навчального матеріалу. Додамо, що характер атмосфери, в якій проходить навчання, дуже важливий для формування особистості учня. В процесі фізичного виховання вчитель допомагає учням краще пізнати самого себе, реалізувати свої сили і здібності.

1.3.2. Педагогічні уміння

Для реалізації педагогічних функцій учитель повинен володіти педагогічними уміннями.

Педагогічні уміння представляють собою сукупність різноманітних дій учителя. Вони виявляють індивідуальні особливості учителя і свідчать про його предметно-професійну компетенцію.

Всю різноманітність педагогічних умінь можна об'єднати у *шість груп*.

До першої групи відносяться уміння, що забезпечують реалізацію переважно конструктивних функцій, а саме:

- формувати педагогічні завдання;
- орієнтуватись на учня, як на активного співучасника навчально-виховного процесу, який розвивається, має власні мотиви і мету;
- передбачати і при потребі трансформувати педагогічні ситуації;
- гнучко змінювати педагогічні завдання;
- достойно виходити зі складних педагогічних ситуацій;
- передбачати близькі і далекі результати вирішення педагогічних завдань.

Друга група педагогічних умінь покликана забезпечити ефективні передумови педагогічної діяльності і включає три підгрупи.

До підгрупи «чого навчати» входять:

- уміння формувати навчальну програму, виділяти в ній ключові ідеї навчального предмету, оновлювати його зміст;
- здатність формувати в учнів спеціальні уміння і навички, здійснювати міжпредметні зв'язки.

Підгрупа «кого навчати» передбачає уміння:

- вивчати індивідуальні можливості учнів;
- виявляти зону можливого розвитку учнів, умови їх переходу з одного рівня розвитку на другий, враховувати можливі складності;
- при плануванні й організації навчально-виховного процесу діяти згідно з мотиваціями учнів;
- розширювати простір для самоорганізації учнів;
- працювати з учнями, що мають різні здібності, формувати для них індивідуальні програми.

Підгрупа «як навчати» включає уміння:

- підбирати і застосовувати комплекси прийомів і форм навчання та виховання, враховувати при цьому затрати сил і часу учнів та вчителя;
- порівнювати й узагальнювати педагогічні ситуації та комбінувати їх;
- здійснювати індивідуальний підхід до учнів та організувати їх самостійну навчальну діяльність;
- варіативно вирішувати педагогічні завдання.

Третя група включає переважно дидактичні уміння:

- використовувати набуті знання та передовий педагогічний досвід;
- хронометрувати і фіксувати процес і результати своєї праці;
- зіставляти труднощі учнів і якість своєї праці;
- бачити сильні і слабкі сторони своєї праці, оцінювати свій стиль, аналізувати свій досвід, порівнювати його з досвідом інших учителів;
- створювати умови психологічної безпеки у спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів учнів.

Четверта група включає уміння психологічного забезпечення навчально-виховного процесу, а саме:

- зрозуміти позицію учня, «читати» його внутрішній стан, проявити інтерес до його особи та орієнтуватися на його розвиток;
- володіти засобами невербального спілкування (міміка, жести тощо);
- стати на позиції учня;
- створити обстановку довіри і терпимості;
- використовувати переважно організуючий вплив, а не дисциплінуючий;
- користуватися демократичним стилем керівництва;
- подякувати учневі, а при потребі вибачитися перед ним;
- однаково ставитися до всіх учнів;
- відмовитися від корпоративного стереотипу «вчитель завжди правий»;
- з гумором ставитися до окремих моментів педагогічної ситуації, не зауважувати деяких негативних моментів, бути готовим посміхнутися, володіти тонами і півтонами, слухати і чути учнів, не перебивати їх мови і навчальних дій.

П'ята група умінь — це перш за все уміння, спрямовані на самореалізацію педагога, а саме:

- утримувати стійку позицію педагога, який розуміє значущість своєї професії, може долати труднощі в ім'я її соціальної цінності;
- реалізувати і розвивати свої педагогічні здібності;
- управляти своїм станом;
- здійснювати творчий пошук;
- створювати перспективу свого професійного розвитку, визначати особливості свого індивідуального стилю, використовувати все позитивне зі своїх природних даних;

- удосконалювати свої сильні сторони й усувати слабкі, бути відкритим у пошуку нового, переходити з рівня майстерності на рівень творчості, новаторства.

Шоста група передбачає уміння контролювати стан і спрямовувати розвиток учнів. До них належать уміння:

- виявляти знання, навички учнів на початку і в кінці навчального року та оцінювати їх;
- оцінювати навчальну діяльність учнів та їх здатність до самооцінки та самоконтролю;
- виявляти педагогічні відставання й усувати їх;
- стимулювати готовність учнів до самонавчання і безперервного самовдосконалення;
- побачити особистість учня загалом у взаємозв'язку того, що він говорить, думає і які його вчинки;
- створювати умови для вдосконалення недорозвинених рис особистості окремих учнів.

Названі уміння піддаються свідомому вихованню і самовихованню. Залежно від їх співвідношення, рівня розвитку і конкретного поєднання формується індивідуальний стиль діяльності вчителя.

Формування індивідуального стилю значною мірою детерміноване особистими якостями людини, її здібностями. Є. А. Клімов¹ вважав, що людям професійної схеми «Людина—Людина» (а саме до неї він відносить педагогічну професію) притаманні *такі здібності*:

- керувати, навчати, виховувати, здійснювати корисні дії з обслуговування різних потреб людей;
- слухати, вислуховувати, спостерігати і співчувати;
- мовна (комунікативна) культура;
- спостережливість до проявів почуттів, розуму і характеру людини, до її поведінки, моделювання її внутрішнього світу;
- оптимістично підходити до людини з упевненістю, що вона завжди може бути кращою;
- глибока й оптимістична переконаність у правильності ідеї служіння народові;
- приймати рішення в нестандартних ситуаціях;
- високий рівень саморегуляції.

¹ Клімов Е.А. Развивающийся человек в мифе профессии. — Обнинск, 1993. — С. 47.

Водночас протипоказаннями для вибору професії цього типу Є. А. Клімов вважає:

- дефекти мови, невиразну мову;
- замкнутість;
- виражені фізичні вади;
- надмірна млявість, повільність;
- байдужість до людини.

Про роль особистих якостей у діяльності вчителя фізичної культури гімназії № 32 м. Києва заслуженого вчителя України І. Козетова читай статтю «Здорові люди — сильна держава» у журналі «Фізичне виховання в школі». — № 3, 1999 року.

1.3.3. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя

Педагогічні уміння, сформовані на основі особистих здібностей для виконання педагогічних функцій, лежать в основі педагогічної майстерності.

Педагогічна майстерність визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовленість, здатність викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для дітей, зрозуміло викладати їм навчальний матеріал, викликати інтерес до предмета, активізувати їх. Вчитель повинен уміти при необхідності належним чином реконструювати, адаптувати навчальний матеріал, важке робити легким, складне — простим, незрозуміле — зрозумілим.

Сьогоднішнє розуміння професійної майстерності включає здатність не тільки доносити знання, популярно і зрозуміло викладати матеріал, але й організувати самостійну роботу учнів, розумно і тонко «диригувати» пізнавальною активністю учнів, спрямовувати її в потрібному напрямку.

Усі названі компоненти майстерності проявляються не окремо (то як знання, то як уміння тощо), а інтегрально, в діях і вчинках, в умінні вирішувати поставлені педагогічні завдання, в здатності організувати навчально-виховний процес.

Завдяки педагогічній майстерності учитель реалізує свої професійні функції: передає учням соціальний досвід, формує у них соціальні й особисті якості, готує до життя.

У практичній діяльності вчителів використовуються спеціальні прийоми викладання, які сприяють підвищенню рівня засвоєння школярами навчального матеріалу.

Сукупність таких прийомів становить педагогічну техніку вчителя. Вона включає в себе: техніку мовлення, міміку, пантоміміку, управління емоціями (рис. 2). Відмінності між діяльністю вчителя і учня під час навчання полягають у тому, що діяльність першого — переважно розумова, а другого — розумово-практична.

За допомогою слова учитель пояснює школярам будову рухів, способи їх виконання, механізм впливу на здоров'я, сфери використання в житті тощо.

Описати словесно рухові дії — це значить розповісти учням про їх елементи, встановити зв'язки між ними, роз'яснити темп, ритм, амплітуду виконання дій. Учні краще розумітимуть навчальний матеріал, якщо вчитель образно викладатиме його. Слово входить у свідомість через образ. Якщо за словом учень не бачить образу, воно нічого не означатиме для нього. У кращому випадку слово може залишитися в пам'яті, але ніколи не стане об'єктом думки чи дії. Не випадково, К. С. Станіславський зазначав, що говорити — це значить малювати словами образи.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним з граматичної, фонетичної і синтаксичної точок зору. З культури мовлення вчителя учні роблять висновок про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність.

Діти не переносять повчальних бесід учителя. Не допускайте у дитини навіть думки, що ви претендуєте на якусь владу над нею — радив Ж. Ж. Руссо. Їм подобається дискурсивна (розважлива) мова, за допомогою якої розкриваються протиріччя, наприклад, між організмом людини та його «ворогами» — шкідливими звичками, малорухливим способом життя, переїданням тощо. Інший приклад, учитель розповідає, що в тих випадках, коли людина працює фізично, скелетні м'язи під час скорочення потовщуються, стискають вени, виштовхуючи кров до серця і легень. Коли ж людина мало рухається, допомога від м'язів зменшується і серцю доводиться самотійно качати кров. Це призводить до перевантажень і виникнення серцево-судинних захворювань.

Пояснюючи школярам навчальний матеріал, учитель повинен ретельно контролювати своє мовлення. Воно повинно бути як не дуже гучним, так і не дуже тихим. Мовна діяльність учителя фізкультури характеризується низкою специфічних особливостей.



Рис. 2. Педагогічна техніка вчителя фізичної культури

Йому нерідко доводиться напружувати свій голос через наявність сторонніх шумів під час проведення занять на спортивних майданчиках або в спортивному залі. Не випадково одним із професійних захворювань учителів фізкультури є ушкодження голосових зв'язок.

Профілактика цього захворювання полягає у свідомому виробленні вчителем звички говорити з учнями природним за силою звучання голосу. Педагог повинен прагнути віддавати перевагу низьким тонам, чітко вимовляти слова, особливо їхні закінчення, робити невеликі паузи між словами й реченнями, уповільнювати мовлення і посилювати інтонацію на особливо важливих смислових моментах матеріалу, що вивчається. Темп мовлення вчителя не повинен перевищувати 60—75 слів на хвилину.

Для профілактики захворювання голосових зв'язок вчителю фізкультури рекомендується після роботи протягом 1—1,5 год. менше розмовляти. При цьому мовні фрази повинні бути стислими. Це допомагає позбутися нестачі кисню в крові, яка виникає внаслідок тривалих розмов.

Зазвичай, вчитель не дуже добре знає особливості свого голосу і мовлення. Для одержання інформації про ці особливості досвідчені вчителі записують свій голос на магнітофонну плівку. Прослуховуючи себе ніби з боку, і роблячи повторні записи, вони поступово усувають дефекти мовлення.

Учитель впливає на учнів не тільки словами, а й мімікою (вираз обличчя, очей), пантомімікою (рухи голови, рук, тулуба, ніг). Виразом обличчя, очима, бровима вчитель показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність чи байдужість, стурбованість, здивування, осуд, обурення. З одного боку авторитетний учитель своєю мімікою може сказати учневі більше і вагоміше, ніж неавторитетний учитель довгими настановами. З іншого боку, спостережливий учитель за виразом обличчя учнів легко «читає» не тільки їхній душевний стан і настрій, а й одержує інформацію про витривалість до різних фізичних навантажень, ступінь втомлюваності, достатність відпочинку.

Не менший вплив на учнів справляє пантоміміка вчителя. Виразні, плавні жести, правильна постава, розпрямлені плечі, красива, добре підігнана спортивна форма свідчать про розвиненість у вчителя фізичної культури почуття власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах. І навпаки, сутулість, опущене підборіддя, розв'язаність чи тривожність, метушливість

або скованість рухів, недбалість в одязі викликають в учнів негативне ставлення до вчителя, призводять до зниження його авторитету.

Голос, міміка, пантоміміка піддаються самотренуванню. Уже через 2—3 місяці роботи над собою всі ці компоненти педагогічної техніки значно покращуються. Отже, вдосконалення прийомів педагогічної техніки має стати завданням навчальної діяльності студентів на СПД, а дії викладача — прикладом, вартим наслідування. Лише за такої умови можна досягнути успіху.

Управління емоціями. Як і будь-якій людині, вчителю фізичної культури притаманні особисті переживання, радощі й прикрасі, що позначаються на його духовному, психічному стані. Однак, педагог не має права показувати на уроках свої переживання дітям, оскільки настрої учителя передається учням і здебільшого відбивається на їхніх навчальних результатах. Занадто вразливі діти, переймаючись переживаннями вчителя, стають дратівливими і агресивними. Водночас такі якості вчителя, як образливість, дратівливість дуже шкодять його авторитету. В стані роздратування вчитель може несправедливо покарати учня, образити його.

Дратівливість є джерелом гніву. Його називають короткочасним божевіллям. Він супроводжується втратою вчителем контролю над своїми діями і вчинками. Гнів часто пов'язаний з грубістю, несправедливістю, які руйнують шановливе ставлення дітей до вчителя. Педагог може іноді дозволити собі гніватися, але робити це він повинен педагогічно доцільно, не втрачаючи відчуття міри.

Уміння вчителя тримати під контролем свідомості власні емоції у взаєминах з дітьми не тільки свідчить про сформованість у нього високорозвиненої педагогічної техніки, а й є показником високої духовної культури.

Професійна діяльність учителя фізкультури має багато спільного з будь-якою виробничою діяльністю. Вона включає у себе мету, засоби праці, технологію, виконавців.

Кінцевою метою занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я учнів, забезпечення їхнього всебічного розвитку, підготовка до життя. Кінцева продукція — знання, рухові вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості, особистісні якості учнів (моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні, естетичні). Досягти всього цього можливо за умови готовності вчителя, його уміння

реалізувати педагогічні функції за допомогою раціональних прийомів педагогічної техніки. Лише такий вчитель приречений на успіх. А допомогти студенту стати таким може освічений викладач СПД, який на своїх заняттях бачить перед собою не особу, яку треба навчити бігати, стрибати, грати, плавати, ходити на лижах, виконувати гімнастичні вправи, а й майбутнього вчителя, який повинен за роки навчання засвоїти ази педагогічної майстерності.

2

ЛЕКЦІЯ З СПД

Лекція — традиційна форма навчання у ВНЗ. Вона виникла більше тисячі років і тому стала провідною формою і методом педагогічного процесу у вищій школі.

Зважаючи, що в ті далекі часи наука була розвинена слабо і фактичних наукових даних було мало, то положення, висловлені лектором, вважались істиною в останній інстанції, а слова «вчитель сказав» припиняли будь-які спроби обговорення. Таким чином, характерною рисою середньовічної лекції була її пасивність. Від учнів вимагалось слухати і запам'ятовувати, а не творчо мислити.

Сучасна лекція як головна ланка дидактичного процесу навчання у ВНЗ виконує наукові, виховні, світоглядні функції, вводить студента у творчу лабораторію лектора. Лекція методологічна (вводить студента в певну галузь науки та концептуально представляє курс) і організаційна (інші форми логічно йдуть за нею, змістовно і тематично спираються на неї) — основа всіх форм навчальних занять, особливо самостійних. Вона розкриває понятійний апарат конкретної галузі знань, її проблеми, логіку, дає цілісне уявлення про навчальний предмет, показує його місце в системі навчальних дисциплін, збуджує інтерес до предмета, розвиває професійні інтереси.

Водночас, викладачі СПД вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту по-різному ставляться до лекційних курсів. При цьому, на жаль, переважає їх недооцінка. Однією з причин цього є невеликий обсяг названих занять. Так, на факультеті фізичного виховання з таких предметів як плавання, рухливі ігри, аеробіка, настільний теніс передбачено лише по 1 год. лекційних занять. Проте на лекції з легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики відводиться по 30 год.; на туризм — 22 год. і ПСМ — 54 год.

Ми вважаємо, що невеликі за обсягом лекційні курси вимагають ще вищої якості, щоб забезпечити реалізацію покладених на них завдань.

При підготовці лекцій викладачі СПД зустрічаються зі специфічними труднощами, суть яких полягає в тому, що одні і ті

ж питання в різних дисциплінах трактуються інколи по-різному. Це стосується принципів, методів і засобів навчання, форм його організації. Тому в кожному навчальному закладі мусить бути прийнятий єдиний термінологічний апарат, уніфікований відповідно до понятійного апарату курсу теорії і методики фізичного виховання.

У всіх курсах читаються лекції з проблем планування, контролю та обліку роботи.

Аналіз текстів лекцій за даною тематикою, опитування викладачів, бесіди з ними та відвідування занять виявили, що на лекціях за названою темою розглядаються переважно питання, які стосуються видів і форм планування, і не розглядаються особливості технології планування шкільного навчального матеріалу для реалізації відповідного розділу програми (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри тощо) на уроках фізичної культури і в спортивних секціях. В жодній з дисциплін не розглядаються можливості поєднання відповідних вправ (наприклад, гімнастики) з іншим (наприклад, легкоатлетичним, ігровим матеріалом шкільної програми). Така інформація є надзвичайно корисна і необхідна майбутньому вчителю при визначенні змісту комплексних уроків.

Поряд з вирішенням цих питань кожний лектор повинен дбати про професійно-прикладну спрямованість своїх лекцій і окремих її фрагментів, про підвищення їх загальної культури, необхідність оперативної передачі студентам найновішої інформації, виховний вплив лекцій. Про шляхи і способи вирішення цих і інших завдань лектором читайте у наступних розділах.

2.1. Значення вузівської лекції і роль лектора

Педагогіка вищої школи дотримується точки зору, за якою найважливішими формами навчально-виховної роботи у ВНЗ є лекція і самостійна робота студентів, оскільки лекції формують теоретичну базу вивчення предмета, знайомлять слухачів з методологією дослідження, вказують напрямок роботи на інших формах занять, пробуджують думку студента.

Спілкуючись зі студентами, лектор має можливість пояснювати матеріал з різних точок зору. При цьому його дії обумовлюються реакцією слухачів: як продовжити викладання, які приклади навести і чи наводити взагалі? Всього цього навіть дуже

змістовний підручник не подає. На лекції можливі повторення. Її зміст може відрізнятись від змісту підручника, якщо погляди на певні питання лектора не збігаються з поглядами автора підручника.

На лекціях слід, у першу чергу, показувати студентам невіршені питання і тенденції розвитку техніки видів фізичних вправ, методики навчання і виховання фізичних вправ.

Цінність лекції знижується, якщо вона переказує зміст підручника. Це недопустимо навіть у випадку, коли лектор і автор підручника — одна особа. Лекції — це головна форма оперативної передачі студентам найновішої інформації.

Сучасна педагогіка вищої школи особливу увагу приділяє вихованню у слухачів *уміння самостійно здобувати знання*. Під особистим керівництвом досвідченого викладача, крім наукових знань, фактів, подій, студент черпає силу переконання, поглядів, критичних оцінок.

Завдання лектора в цьому контексті полягають у тому, щоб зацікавити студентів, спонукати їх до активної пізнавальної діяльності. І в цьому особливо важлива *роль особистості лектора*, оскільки лекція не тільки вчить, але й виховує.

Лектор повинен любити не себе в професії, а професію в собі. Великого значення цій якості лектора надавав Л. Толстой, який наголошував, що і без любові можна повідомити учням певні знання, але потужного впливу на їх духовний стан без любові досягнути не вдається.

Лектор має володіти високою загальною культурою, оскільки доведено, що за інших рівних умов, фахівець, який володіє високою культурою, результативніший у праці.

Важливою рисою лектора є професійна терплячість. Перші кроки залучення студента до невідомої науки є важкими не тільки для студента, але й для лектора. Перші контрольні опитування, що виявляють пасивність студентів, їх слабкі знання можуть збентежити особливо молодого лектора. І тільки його терпіння, систематична клопітка праця приведе з часом до оволодіння новою наукою.

Масове опитування викладачів педагогічних вузів виявило такі основні уміння і можливості лектора, як педагогічну інтуїцію і такт; стимулювання пізнавальних інтересів слухачів; вказівки і поради з організації самостійної роботи; спонукання і заохочення до самостійного мислення; висвітлення останніх досягнень науки

у своїй галузі; демонстрація своєї точки зору в суперечливих питаннях; зв'язок теоретичного матеріалу з практикою; висвітлення світоглядних і методологічних питань.

Окремі, навіть добре прочитані лекції не забезпечують повноцінного викладання. Потрібний *взаємозв'язок лекцій* у курсі кожної СПД і курсів СПД між собою.

Налагодити такий взаємозв'язок допоможуть міжкафедральні стосунки та методична рада факультету. Адже навчальний план і програми не завжди передбачають такий зв'язок. Тому турбуватися про це повинен сам лектор. Він повинен прагнути логічно пов'язати зміст кожної лекції з попередньою і наступною, що забезпечить нашарування знань. Створення на кафедрах наскрізних програм, що дозволять ознайомитися з матеріалом суміжних курсів, сприятиме підвищенню ефективності окремих лекцій, а невелика затрата часу на пояснення зв'язку дисципліни, що викладається, з базовими (педагогіка, психологія, ТМФВ, фізіологія) і суміжними, виправдовує себе, забезпечуючи свідоме сприйняття студентами навчального матеріалу. Таким чином, кожна СПД буде засвоюватись як частина професійної діяльності, а не як окремий предмет поза контекстом майбутньої професії.

Отже, для оволодіння лектором професійними знаннями, уміннями і навичками, необхідно багато працювати над собою, і до такої роботи він повинен бути готовим. Але навіть засвоївши всі види умінь, досягнувши високого їх рівня, перед кожною лекцією і особливо, під час лекції слід наполегливо працювати. За зовнішньою легкістю, розкутістю, довершеністю професійної методики і техніки доброго викладача стоїть велика витрата його енергії.

2.2. Виховна функція лекції

Вищий навчальний заклад готує не тільки фахівця, але і громадянина з активною життєвою позицією, людину, яка орієнтується в складних моральних і політичних проблемах, уміє і бореться за свої переконання, бере активну участь у побудові і розвитку громадянського суспільства. Це обумовлює необхідність формування активної творчої, різнобічної особистості молодого фахівця. Формування такої особистості є одночасно і передумовою науково-технічного прогресу і подальшого вдо-

сконалення суспільних відносин в період переходу від тоталітаризму до демократії.

Було б неправильно думати, що оволодіння знаннями вирішить виховні питання. Відомі непоодинокі випадки, коли освічені люди використовують знання лише з особистою метою, а інколи і на шкоду іншим людям. Від світоглядної і моральної спрямованості навчання залежить як молода людина розпорядиться набутими знаннями, вміннями і навичками.

Засвоєння наукових знань впливає на ставлення молоді до предметів і явищ дійсності. Сила цього впливу залежить від характеру і змісту знань. Ті знання, що містять ідеї і принципи, що формують особистість, відповідно до вимог сучасної педагогіки, повинні в процесі навчання трансформуватись у переконання, в керівництво до дії майбутнього фахівця. В цьому полягає органічна єдність навчання і виховання. Саме навчальний процес у вищій школі є основою виховання, оскільки його правильна організація є визначальною частиною виховної роботи.

Суть виховного навчання на лекції полягає у тому, що вона впливає на студентську аудиторію незалежно від того, чи цей вплив був завчасно запланований, оскільки лекція виховує як змістом, так і особистим спілкуванням студентів з *лектором — вченим, педагогом, громадянином, особистістю*.

Кожна навчальна дисципліна має особливі виховні можливості. Такі невичерпні можливості має і кожна СПД. При цьому прямий виховний вплив шляхом проголошення різних виховних істин у вигляді повчань і моралізувань студенти, зазвичай, не сприймають. Тут необхідний такий опосередкований метод, який не фіксував би свідомість на думці: «Тепер нас виховують». Саме лекція через її зміст, вдалі приклади, методику викладання дозволить ефективно реалізувати виховні завдання.

При підготовці і під час лекції слід пам'ятати, що вимоги до її ідейного і світоглядного змісту, як би він не реалізувався, повинні *органічно впливати* із особливостей навчальної дисципліни. Не можна допускати відірваності «виховного матеріалу» від решти матеріалу лекції і її основної ідеї. Це може зашкодити самій виховній ролі лекції і її навчальній ефективності. Лекція, що має виховну мету, повинна бути, перш за все, науковою.

Велике виховне значення має викладання матеріалу лекції в *історичному* аспекті («від минулого через сучасне — в майбут-

не») нашої професії. Історія України, наше сьогодення та перспективи розвитку дають цікаві і вражаючі факти для виховання студентів на лекціях.

Досвід і наукові дослідження свідчать, що з великим інтересом студенти ставляться до *наукового матеріалу*, одержаного в дослідженнях самим лектором та його учнями. Саме такий матеріал дає можливість створити ефект співучасті, залучити студентів до пошуку і сумнівів дослідника, розкрити шлях до наукової істини, яким пройшов дослідник.

Лекція повинна читатись *красномовно й емоційно*. Невиразна лекція знижує її виховний ефект. Ще Цицерон зауважував, що лектор, який знає матеріал, але позбавлений красномовства, може опуститись до посереднього рівня, а оратор, який майстерно виконав лекцію, але посередньо володіє темою, може перемогти того, хто знає матеріал краще.

Недостатній життєвий досвід молоді породжує її схильність до наслідування. Про це не повинен забувати лектор і ставити до себе високі вимоги. Якщо викладач не зумів викликати *добри почуття* студентів до себе, то марно чекати, що такі почуття викличе дисципліна, яку він читає. Кожний прослуханий курс лекцій мимовільно, і на все життя, асоціюється в свідомості слухачів з особою лектора, яка відіграє, зазвичай, вирішальну роль у навчально-виховному процесі.

Велике значення має *загальна культура лектора*. Спілкування з таким педагогом сприяє підвищенню загальної культури майбутніх фахівців поряд з розширенням їх професійного світогляду.

Студенти добре поінформовані про кожного лектора, котрий ще не читав свого курсу, та й про самий курс. Якщо він читає його протягом декількох років, то формується певне *традиційне ставлення* аудиторії, яке значною мірою визначає успіх викладача й успішність з предмета.

На лекціях викладачі повинні розповісти слухачам про *науковий напрямок* роботи кафедри, про дослідження студентських наукових груп, їх традиції. Виховне значення наукової роботи студентів важко переоцінити, а основи цієї роботи закладають лекції. Саме на них перед студентами розкриваються широкі горизонти науки, ставляться проблеми і накреслюються шляхи їх вирішення. При цьому лектор розкриває наслідки роботи з даної проблеми, проведені студентами минулих років, називає знайомі аудиторії імена учасників. Це зацікавлює слухачів, спонукає випробувати свої сили і можливості.

Кожна лекція повинна *виховувати серйозне ставлення* до предмета, готувати студентів до подолання професійних труднощів. Адже не секрет, що багатьом випускникам — майбутнім учителям доведеться відстоювати престиж свого предмета.

Надзвичайно важливо переконувати студентів у необхідності докорінної перебудови роботи вчителя в напрямку реалізації ним принципів *гуманізму і демократизму* процесу фізичного виховання школярів.

На лекціях студенти повинні отримувати різноманітну інформацію про шляхи використання засобів фізичної культури у *виховній роботі зі школярами*. Кожна СПД при цьому має свою специфіку. Якщо, наприклад, викладач гімнастики підкреслює роль масових і показових виступів у пропаганді фізичної культури, то про роль кросів, пробігів повинен говорити викладач з легкої атлетики, а про залучення до занять спортом педагогічно занедбаних «важких» підлітків доречно наводити приклади на лекціях зі спортивних ігор, одноборств тощо.

2.3. Науковість, доступність та систематичність лекції

Науковість лекції — це викладання достовірних в сучасній науці положень та відповідність її змісту даним науки про предмет викладання, а методики викладання — вимогам педагогіки вищої школи.

Викладач повинен прагнути до того максимального рівня науковості, який не шкодить доступності розуміння. При цьому слід пам'ятати, що одна і та ж аудиторія, а, зазвичай, і окремі слухачі можуть мати різний рівень готовності до сприйняття різних тем і питань дисципліни. Це особливо притаманне СПД, оскільки студенти мають різні спортивні спеціалізації і для кожного з них певні СПД професійно ближчі. Якщо ці обставини не враховуються, то це призводить до втрати інтересу окремих студентів до лекцій, і вони їх не відвідують.

Науковість лекції передбачає інформацію про динаміку розвитку науки, пошуків і досягнення, боротьбу напрямків.

Однією з ознак науковості лекції є критичний аналіз різних точок зору та окремих наукових положень.

Науковій лекції властиві такі якості: логічність, аргументованість, точність і стислість викладання.

На лекціях з СПД, особливо на молодших курсах, викладач повинен розповісти слухачам про *науковий напрямок кафедри*, про найцікавіші дослідження, участь в них студентів. Їм слід розкрити суть досліджень, проведених у попередні роки, назвати прізвища студентів, які досягли певних результатів у науково-дослідницькій роботі. Саме на лекції перед студентами розкриваються широкі горизонти науки, ставляться проблеми, вказуються можливі напрямки їх вирішення.

Розкриваючи під час лекції різні питання, викладач зобов'язаний пов'язувати їх з *шкільною практикою і критично оцінювати* діяльність школи з фізичного виховання учнів. При цьому в процесі наукового аналізу слід наводити і позитивні, і негативні приклади, говорити про труднощі, з якими випускник може зустрітись у процесі самостійної роботи. При цьому важливо наводити приклади із досвіду роботи випускників факультету. Це позитивно сприймається студентами.

Радимо лектору на життєвих прикладах показувати місце шкільного предмета «фізична культура» в системі народного господарства країни, значення курсу СПД і лекції, яка читається для майбутньої професійної діяльності.

Доступність лекції означає, що її зміст повинен бути зрозумілим, а обсяг поданого матеріалу посильним для засвоєння студентами. Але, прагнучи забезпечити доступність лекції, недопустимо знижувати її науковість.

Непосильний за змістом і обсягом навчальний матеріал, як і методи його викладання, призводить до формального запам'ятовування інформації, не активізує творчої активності студентів і, як наслідок, звужує ефективність навчального процесу.

Інформація про рівень підготовленості слухачів дозволяє лектору оптимізувати зміст і методику викладання лекції, внести корективи в зміст практичних занять, провести необхідні групові та індивідуальні консультації, дати посильні домашні завдання та рекомендувати відповідну літературу.

Водночас, слід визнати неправомірним прагнення деяких викладачів до максимально можливої доступності викладання матеріалу, при якій у студентів розвиваються лінощі мислення, виникають шкідливі уявлення, що труднощі у навчанні і практичній діяльності немає. Лектор повинен вчити студентів долати труднощі в оволодінні знаннями, пам'ятаючи, що в науці немає легкої дороги і тільки той може досягти її вершин, хто не боїться втоми і видирається по її кам'янистих стежках нагору.

Систематичність лекцій забезпечується таким порядком викладання і засвоєння знань, за якого кожне її наступне положення базується на попередньому; нове долучається до раніше засвоєного в логічному зв'язку. Так відбувається не формальне накопичення знань, а їх засвоєння — як професійно важливих.

Забезпечуючи систематичність, не забуваймо, що якість викладання оцінюється, в першу чергу, підвищенням загального теоретичного і професійного рівня слухачів і набуття ними умінь самостійно здобувати нові знання.

Незважаючи на різноманітність змісту, в кожній лекції повинна бути певна єдність і завершеність, які забезпечать відповідну систему як кожній лекції, так і лекційному курсу загалом. Систематичність також передбачає обґрунтованість послідовності тем в курсі і питань у кожній лекції.

Психологія навчання підтверджує, що чітко оформлені в систему положення лекції запам'ятовуються і засвоюються легше. В цьому не раз переконувався автор цих рядків.

2.4. Свідомість і міцність засвоєння знань та наочність лекції

Принцип *свідомості* передбачає активну самостійну діяльність студентів на лекції. Необхідною умовою його реалізації є постійне підтримання уваги слухачів. К. Д. Ушинський порівнював увагу з дверима, через які проходить все, що тільки проникає у свідомість людини.

Увага, як відомо, є зосередженість діяльності людини на чомусь певному, в даному контексті на змісті лекції, і звільнення від усього іншого. Існує думка, що завантаженість уваги студентів на лекції складає 60—80 %. Ця увага розподіляється на пізнавальну діяльність і конспектування. Тому викладач повинен турбуватися про ослаблення останнього, що досягається виділенням окремого часу на записи під диктовку. В іншому випадку творчий процес сприйняття буде знижуватися.

Найціннішою є мимовільна увага, яка виявляється без зусиль слухача, оскільки за таких умов сили витрачаються на засвоєння матеріалу. На початку лекції увага, зазвичай, досягається зусиллям волі слухачів. Завдання лектора полягає в тому, щоб захопити їх і підтримувати цей стан протягом всієї лекції. Основним

збудником мимовільної уваги є *інтерес* до фактів і подій, які розглядаються на лекції. А. Дістервег вважав, що тільки той володіє слухачами, хто здатний викликати їх увагу до себе.

Інтерес студента як емоційний вияв його пізнавальних потреб може проявлятися до обраної професії, дисципліни, що вивчається, до конкретної лекції. Він визначається низкою факторів, серед яких — мотиви, установки, настрої. Одна справа, якщо мотивом навчання є прагнення одержати вищу освіту саме з даної спеціальності. Друга — якщо це, скажімо, сімейна традиція, яка не стала особистим прагненням молодшої людини. Третя — просто бажання одержати диплом про вищу освіту. Природно, що рівень свідомості навчання в цих трьох випадках буде різним, знижуючись від першого до третього.

Студентська молодь, як правило, немає достатнього життєвого досвіду. Тому лекції слід тісно пов'язувати з практикою, з життям, з професійними ситуаціями, що забезпечує не тільки прояв інтересу і набуття необхідних знань, але і є певною мірою школою життя.

На життєвих прикладах лектору слід демонструвати важливість обраної студентом професії для поліпшення здоров'я молоді, її підготовки до військової служби, діяльності у нестандартних ситуаціях, під час стихійного лиха тощо.

Водночас, лектор повинен пропагувати ідею, що без теорії обійтися не можна, що лише емпіричний шлях у професійній діяльності вчителя фізичної культури неприйнятний, що теорія повинна розвиватися, випереджуючи практику, вести її за собою. Історія розвитку спорту свідчить про це. Яскравим прикладом є зростання спортивних досягнень, яке було б неможливим без серйозних наукових досліджень у цій галузі.

Кожний лектор в глибині душі вважає свій предмет особливо важливим. Але досвідчений лектор, пояснюючи важливість своєї дисципліни, повинен вказати на її нерозривну єдність з іншими в процесі професійного становлення майбутнього вчителя.

Одержані на лекціях знання повинні бути *міцними*. Запам'ятовуванню навчального матеріалу сприяє його повторення на лекціях. Повторення повинно базуватися на розгляді питань з різних боків під різними кутами. При цьому, в першу чергу, студент повинен запам'ятати головні ідеї, напрямки, принципи.

Одним із найважливіших факторів, що сприяють свідомому і міцному засвоєнню знань на лекціях, є її *наочність*.

Наочність не лише сприяє підвищенню доступності розуміння матеріалу, але й покращує розуміння зв'язків наукових теоретичних знань з життям, з практичною професійною діяльністю.

Наочність підвищує інтерес, активізує пізнавальну діяльність учнів, сприяє підвищенню свідомості і міцності засвоєння знань.

Якщо викладач користується зарисовками на дошці, то доцільно одночасно з цим почати пояснення. Студенти повинні зрозуміти суть зображеного і тільки після цього перерисовувати.

Демонструвати плакати слід тільки тоді, коли в цьому виникла потреба. Не рекомендується передчасно вивішувати всі ілюстрації. Це відволікає увагу студентів. Значно полегшує працю викладача і підвищує її результативність застосування новітніх технологій наочності, серед яких мультимедійні, анімаційні демонстрації, інтерактивні посібники. Водночас, не варто перетворювати ТЗН в головні події лекції. Спеціальні дослідження показують, що протягом лекції доцільно демонструвати не більше 3—4 кінофрагментів чи відеозаписів тривалістю 12—15 хв. або не більше 10—15 діапозитивів. Метою демонстрації є показ процесів, які важко уявити, чи побачити неозброєним оком, або пояснення практичних дій учнів у процесі виконання фізичних вправ, переміщень в іграх, тактичних дій тощо.

Багато лекторів з СПД використовує натуральну демонстрацію, недооцінюючи образотворчу та схематичну, що знижує її цінність для формування професійних навичок. Наочність на лекції повинна не тільки допомогти засвоїти матеріал, але і слугувати взірцем її використання у майбутній педагогічній діяльності студента.

2.5. Активізація пізнавальної діяльності студентів на лекції

Дані літератури свідчать, що 70 % студентів на лекції бачать своїм основним завданням вести детальний конспект, і лише дещо більше 10 % — перш за все осмислюють інформацію, що одержують від лектора. Тому останнім часом вузівські лектори частіше згадують слова Плутарха про те, що студент не повинен бути посудиною, що наповнюють, а — факелом, який запалюють. До цього слід, правда, додати, що запалити може тільки той, хто сам горить.

Активізують студентів наведені, як приклад, факти із практичної діяльності самого лектора; випадки, коли невдале виконання вправи підказувало нові ефективніші способи її виконання, або народжувалися нові вправи. Це особливо властиве складнокоординаційним видам фізичних вправ, наприклад, гімнастиці.

Активізує студентів аналіз і пошук шляхів вирішення різних навчально-виховних ситуацій, які трапляються у процесі фізичного виховання учнів. Тут діє правило: «На помилках вчаться». Висвітлення невдач, специфічних труднощів і помилок завжди підвищує увагу слухачів, особливо, якщо вони беруть участь у пошуку причин виникнення цих ситуацій і помилок при їх розв'язанні. Якщо студентам пропонують покритикувати невдалі рішення учасників педагогічних ситуацій, то теж можна розраховувати на активність аудиторії.

Викликає у студентів інтерес висвітлення обставин, які допускають відмову від прийнятих норм або параметрів і виправдовують «професійний ризик». Тому в певних випадках, наприклад, у змагальній діяльності приймають рішення щодо ризику, який слугує досягненню мети. Завдяки такому ризику, в 2002 р. збірна України з плавання на чемпіонаті світу виграла золоту медаль в естафеті, і таких прикладів можна навести багато.

Підвищує активність студентів на лекції і увага до їх інтересів. Студенти активізуються, якщо, наприклад, матеріал лекції буде особливо корисним для виконання курсових робіт, індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, або в підручниках він викладений складно для розуміння студентами.

Одним із дійових прийомів активізації студентів є своєчасний жарт, дотепна фраза, каламбур. Тому добрий лектор повинен бути дотепною людиною.

Підвищує інтерес до лекції використання художньої та публіцистичної літератури за авторством відомих спортсменів та їх мемуари.

Поширеним і ефективним прийомом активізації студентів на лекції є «риторичні питання», звернені до слухачів, які є твердженнями, висловленими в питальній формі. Коли питання задане, аудиторія підсвідомо мобілізується, щоб відповідати, і це загострює увагу студентів.

Велике активізуюче значення має яскравий приклад з життя і діяльності корифеїв науки із даної дисципліни.

Увага студентів може бути мобілізована не тільки мовою, але й мовчанням. Читаючи лекцію, спробуйте зробити довшу, ніж

звичайно, паузу, і побачите, як студенти відірвуться від конспектів і, очікуючи, будуть дивитися на вас.

Подолайте в собі і невпевненість, уникніть неприродності в поведінці. Якщо вам це не вдається, то увага студентів буде зосереджена не на тему, не на те, що ви говорите, а на вас. Ефект лекції буде нижчим, незважаючи на змістовність матеріалу.

2.6. Підготовка до лекції. Контакт лектора з аудиторією

Опитування лекторів-початківців виявило, що вони найбільше переживають, щоб їм вистачило підготовленого матеріалу на лекцію та щоб не помилитися під час викладання матеріалу.

Лектори-початківці прагнуть сказати все, що знають, оскільки вони вважають, що все важливе і шкодують опустити цікаві дрібниці.

Досвідчені викладачі вважають, що лектор, по-перше, повинен не просто володіти предметом своєї лекції, а панувати над ним; по-друге, знати аудиторію та міру напруження й уваги, з яким вона здатна сприймати даний матеріал. Для цього до лекції слід ретельно готуватись як з позицій відбору її змісту, так і методики викладання.

Ефективним прийомом підвищення якості підготовки до лекції є її аудіо- і відеозапис з наступним прослуховуванням і внесенням корективів.

До лекції слід готувати конспект (і ні в якому разі повний текст), який під час лекції лежить на трибуні перед очима лектора. З часом потреба в конспекті відпадає, і він буде замінений планом.

Деякі фахівці вважають, що на початку план повинен бути повідомлений студентам. Інші не бачать в цьому потреби. Вони настільки систематизовано викладають матеріал, що план, а разом з ним і тема лекції, сприймаються студентами під час її викладання. Це призводить до кращого засвоювання матеріалу, оскільки активізується пізнавальна активність слухачів.

Вважають, що лектор готується до лекції все своє життя і ще 2—3 год. безпосередньо перед нею. Таким чином, уся діяльність лектора як вченого, педагога і вихователя готує його до того, щоб бути лектором. Але це не знижує важливості підготовки до

кожної лекції окремо як для досвідченого лектора, так і для початківця. Кваліфікованому педагогу це необхідно, щоб освіжити в пам'яті зміст матеріалу, збагатити його найновішою інформацією, виключити другорядну і застарілу, вдосконалити викладання окремих питань.

Частина навіть досвідчених і кваліфікованих лекторів прочитують лекцію вдома і навіть перед дзеркалом, відпрацьовуючи міміку та жести і досягаючи таким чином гармонійної єдності змісту і форми лекції. Домашні «генеральні репетиції» цінні для всіх лекторів і особливо для молодих.

Безпосередньо перед наступною лекцією викладач має усамітнитись і відповідно налаштуватися. Це дозволяє спокійно останній раз проглянути матеріал і в уяві «пробігти» всю лекцію.

Добра лекція є процесом співтворчості лектора і студентів, необхідною умовою якої є *контакт лектора з аудиторією*. При цьому слід пам'ятати, що аудиторія розуміє лише того, хто розуміє її.

Сучасна педагогіка вважає, що лектор починається саме тоді, коли вступає в творчий контакт з аудиторією.

Однією з умов налагодження контакту є вміння стежити за аудиторією, дивлячись в обличчя і очі слухачів, щоб кожному студенту здавалося, що саме для нього читається лекція.

Найвищим проявом контактування є бесіда. Тому дбаючи, щоб лекція не перетворилася в бесіду, викладач повинен включати в неї елементи бесіди, і якщо це вміло виконується, то — корисно.

Важливою умовою контактування є здатність лектора сприймати реакцію на одержану інформацію і адекватно реагувати на неї, коректуючи при необхідності хід лекції.

На лекції слід створити таку доброзичливу атмосферу, в якій студенти не соромилися б задавати питання, як тільки вони виникнуть. Досвідчені лектори вміють викликати питання і, відповідаючи на них, посилювати контакт зі слухачами. Недопустимо, щоб викладач розглядав питання під час лекції, як прояв недисциплінованості слухачів. Це придушує таку бажану їх пізнавальну активність і, разом з нею, контакт.

Наскільки лектор досягнув мети і вирішив поставлені завдання можна довідатися, вдало організувавши на лекції контроль засвоєння навчального матеріалу.

2.7. Мова лектора, його стиль, манери і дисципліна

Головним інструментом лекційного викладання є мовлення. Тому від того, як уміє викладач користуватися цим інструментом, залежить, до якої категорії лекторів його віднесуть студенти: до тих, кого легко чи важко слухати. Саме на таке оцінювання повинен орієнтуватись викладач ВНЗ. Підтвердженням цього є і судження, що добрий лектор не той, котрий легко говорить, а той, котрого легко слухати.

Досвід показує, що молоді лектори, стараються надати мовленню науковий характер, а насправді воно виглядає наукоподібним. Цього треба уникати і говорити просто, доступно та природно.

Мовленнєва культура лектора характеризується правильністю, лаконічністю, якісністю, точністю і емоційністю.

Під час лекцій, як і при інших спілкуваннях, слід уникати: неправильних наголосів (говорити «кіло~~м~~етр» замість «кілометр»; «~~т~~ренери» замість «тренера»; «~~л~~егкоатл~~е~~т» замість «легкоатлет»; «доку~~м~~ент» замість «документ» тощо); професійних жаргонів та вульгарних виразів («*фізична підготовка*» замість «фізика», «*твердо*» чи «*впевнено*» замість «залізно», «*розуміти*» замість «усікти», «*псувати нерви*» замість «тратити нерви» тощо); тавтологічних зворотів (говорити «в роботі розроблено», «свій автореферат»); порушень загальноприйнятих словосполучень («*відіграє роль*» замість «має роль»; «*має значення*» замість «відіграє значення» тощо).

Говорити треба переважно короткими реченнями і достатньо голосно, але не крикливо, чітко вимовляючи кожне слово. Це особливо стосується визначень, вимови імен та прізвищ, професійних термінів.

Недопустимо лекцію читати тихо і монотонно, оскільки монотонне мовлення, як і крикливо, втомлює слухачів і відволікає їх.

Тон читання лекції повинен бути спокійним. Він створює тло, на якому найвиразнішими будуть різні вкрай необхідні прийоми акцентування. Але спокійний тон не повинен бути одноманітним. Так для виділення важливого матеріалу голос варто підвищувати, а при повтореннях і коментарях — знижувати. До такого прийому слухачі звикають і за цією ознакою можуть визначати головні місця лекції.

Не можна говорити готовими, завченими фразами, мовою підручника. Вони сприймаються слухачами, як неприродні.

Щодо темпу читання лекції, то тут слід розрізнити два поняття: «темп мовлення» і «темп викладання». Темп мовлення, за винятком місць, де дослівно будуть записуватися визначення, імена, дати, повинен бути настільки швидким, щоб виключити дослівний запис студентами. Останнє заважає свідомому засвоєнню матеріалу, оскільки при дослівному запису працює не голова, а рука.

Занадто швидке мовлення негативно позначається на дикції, занадто повільне — навіть смуток. Зрозуміло, що темп мовлення — суто індивідуальна якість, але певні орієнтири щодо цього можна визначити такими параметрами: середньою нормою можна вважати 70—80 слів за 1 хв. Занадто повільним мовленням є 40—50 слів за 1 хв.; занадто швидким — більше 100—110 слів за хвилину.

Велике значення в педагогіці приділяється зовнішній формі поведінки лектора, його *стилю і манері*.

Зовнішня форма лекції повинна підпорядковуватися певним *загальним правилам*. Ось деякі з них.

Виразність мовлення можна посилити жестами, мімікою, позою і рухами тіла. Один жест вартий декількох фраз. Так, кивок або поворот голови вбік, означає згоду або заперечення. Заперечення або виключення можна виразити також різким горизонтальним змахом руки. Такий самий жест зверху донизу — жест ствердження. Розведення рук в сторони долонями до слухачів виражає безпорадність або непорозуміння. Жести допомагають висловити не тільки почуття, але й форми та розмір предметів. Водночас, жестикуляція повинна використовуватися помірно, пам'ятаючи, що жести і міміка — допоміжні засоби, а головним є мовлення.

Для посилення ефекту мовлення велике значення має міміка. У всіх ситуаціях обличчя лектора повинно випромінювати доброту, висловлювати доброзичливе ставлення до студентів. Не варто в спілкуванні зі студентами піддаватися своїм хвилиним настроям.

Стриманою та природною повинна бути і поза лектора. Під час лекції не варто ходити по аудиторії, а читати її слід з кафедри. При цьому за час лекції рекомендується декілька разів поміняти позу, зійти з кафедри і наблизитись до студентів, коли треба викласти особливо важливий матеріал. Не можна читати лекцію сидячи. В цьому положенні можна бесідувати.

Одним із показників якості лекції є дисципліна лектора і студентів. Вона проявляється в їх акуратності і підтягнутості у всіх проявах, включаючи зовнішній вигляд. Неохайність костюма, неголене обличчя, непричесане волосся формують негативне враження і ставлення. Усім своїм виглядом лектор повинен бути взірцем дисциплінованості.

Досвідчений лектор весь час стежить за аудиторією, щоб знати, як сприймається матеріал, яка дисципліна. Недисциплінованість, зазвичай, є наслідком нецікавої подачі матеріалу і незмістовного викладання. Проте, не всі прояви недисциплінованості чиняться з вини викладача. До таких можуть віднести, наприклад, свідоме задавання провокаційних запитань.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Відповідно до діючого навчального плану для студентів факультету фізичного виховання на практичні заняття з СПД відводиться понад 2000 год., це майже половина всього бюджету часу. Тому ми вважаємо, що саме в процесі проведення практичних занять повинна формуватися професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури, його педагогічна майстерність.

При традиційному способі проведення практичних занять з СПД основні зусилля викладачів і студентів спрямовані на засвоєння фізичних вправ і поліпшення фізичних кондицій майбутніх учителів та тренерів. Водночас, коефіцієнт корисної дії цих занять щодо набуття професійно-педагогічних умінь надзвичайно низький, оскільки технологія процесу навчання, його методична оснащеність у більшості випадків залишається прихованою від студентів. А це, зазвичай, призводить до того, що добре володіючи вправою, студент виявляє певну безпорадність при спробі навчити інших. Помічено також, що чим вища педагогічна майстерність викладача, тим важче визначити, за допомогою яких методів і методичних прийомів він досягає швидких успіхів.

Якщо такий стан речей може бути прийнятний для проведення занять з фізичного виховання зі студентами інших спеціальностей, то на факультеті фізичного виховання викладач зобов'язаний розкривати методику проведення занять, їх технологію, а саме:

а) використання різноманітних способів виконання вправ і методів організації навчальної організації учнів на уроках фізичної культури адекватних завданням;

б) широке використання різноманітних прийомів наочності на різних етапах навчання фізичних вправ;

в) використання зорових, тактильних, слухових, світлових та інших орієнтирів;

г) виявлення помилок при навчанні фізичних вправ і пошук шляхів їх усунення;

г) використання прийомів активізації діяльності студентів на практичних заняттях з СПД і їх проєкція на працю майбутнього вчителя щодо навчання учнів;

д) розробка методики удосконалення фізичних якостей, чітке визначення параметрів тренувальних навантажень при удосконаленні кожної з них;

е) використання тестів-орієнтирів, здатних прогнозувати потенціальні можливості кожного учня щодо виконання контрольних нормативів;

є) пошук шляхів поєднання фізичних вправ кожного конкретного виду СПД з іншими;

ж) оволодіння студентами технологією оцінювання техніки виконання фізичних вправ з різних розділів шкільної програми;

з) використання різних способів контролю.

Таким чином увага студентів у процесі їх професійної підготовки повинна зосереджуватись на наступних її компонентах:

1) меті і завданнях навчання;

2) мотивації навчальної діяльності;

3) засобах і методах навчання;

4) організації і управлінні навчальним процесом;

5) матеріально-технічному забезпеченні навчального процесу;

6) контролі ходу навчального процесу.

Таким чином, усі вищезазвані компоненти утворюють методику, яку слід розуміти як систему управління навчально-виховним процесом. Варто зазначити, що наявність усіх названих вище компонентів сама по собі ще не утворює систему управління. Компоненти методики утворюють систему управління лише за умови, якщо між ними є тісний взаємозв'язок і взаємодія. Завдяки цим взаємозв'язкам налагоджується взаємозалежність компонентів, яка виражається в тому, що зміни в одному із них викликають зрушення в усіх інших і в цілій системі загалом. Разом з тим, кожний окремий компонент методики навчання є складним утворенням зі своєю метою, завданнями, побудовою, функцією.

Розглянемо детально кожен з названих компонентів.

3.1. Мета і завдання навчання

Відповідно до вимог Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» розбудова народної освіти в країні

ставити нові завдання в справі докорінного перегляду принципів фізичного виховання учнівської молоді, визнаючи головними принципами гуманізму, демократизму та природовідповідності. Це, в свою чергу, вимагає переосмислення змісту, організації та методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Центральне місце в цьому процесі належить факультету фізичного виховання, який покликаний допомогти майбутньому вчителю формувати педагогічне кредо, бачити мету, визначати завдання, добирати найефективніші засоби, методи та форми їх реалізації.

Керуючись *стратегічною метою* фізичного виховання школярів (до закінчення шкільного курсу навчання сформувати вміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя) та *завданнями* предмета «Основи здоров'я і фізична культура», які передбачають:

— *розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;*

— *формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь;*

— *набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;*

— *виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;*

— *виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;*

— *формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;*

— *формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;*

— *виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості* — необхідно створити впорядковану систему професійної підготовки майбутнього вчителя, де організація навчального процесу була б зорієнтована на навчання професії. Така організація навчального процесу вимагає від викладачів усіх СПД проводити практичні заняття таким чином, щоб кожний студент міг усвідомити: навіщо потрібний даний матеріал для майбутньої професії; в яких ситуаціях виникає в ньому потреба; як практично користуватися цим матеріалом тощо. Студент, який пройшов такий курс підвищення професійної компетентності, не буде байдужим виконавцем шкільної програми, а підходитиме до навчально-виховного процесу творчо. Для цього за роки навчання студент повинен одержати належну гуманітарну, біологічну,

психолого-педагогічну, спортивну, багатопрофільну професійно-прикладну фізичну підготовку та навички роботи з професійного самовдосконалення.

Сучасна система підготовки фахівців фізичної культури включає різноманітні блоки навчальних дисциплін, які прямо або опосередковано зв'язані між собою. Провідне місце в цій системі займає блок СПД, який, крім удосконалення фізичних можливостей студентів, покликаний розвивати їх професійні здібності; формувати творчий підхід до навчання і виховання, вміння передбачати і прогнозувати педагогічні явища і ситуації; вказувати оптимальні шляхи вирішення завдань навчально-виховного процесу, тобто все те, що забезпечить їм у майбутньому можливість ефективно виконувати педагогічні функції вчителя фізичної культури.

На практичних заняттях з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, лижного спорту, плавання тощо студенти повинні засвоїти термінологію фізичних вправ, навчитися якісно демонструвати рухові дії (з дотриманням відповідних вимог до демонстрації вправ). Вміти лаконічно і доступно пояснити (описати) техніку фізичної вправи, виявляти і виправляти помилки згідно з визначеними практикою правилами, добирати адекватні підвідні та підготовчі фізичні вправи з метою корекції техніки виконання рухової дії, оволодіти технікою страхівки і допомоги, жестикуляції.

Курс рухливих ігор повинен озброїти студентів знаннями теорії і методики проведення ігор, необхідними прийомами і навичками роботи з дітьми, умінням використовувати рухливі ігри залежно від змісту навчального процесу, віку та підготовленості учнів. На практичних заняттях студенти повинні вивчати правила та методи проведення рухливих ігор, щоб досягти найвищого виховного ефекту; уміти за завданням викладача використовувати спеціальну літературу, робити короткий опис гри, її правил та методичних вказівок; підготуватися до гри (робоче місце, підібрати відповідний інвентар, розробити конспект). Коротко, логічно і образно розповісти про гру, правильно розподілити учнів на команди, вибрати ведучих, капітанів команд тощо; навчитися керувати поведінкою учнів, слідкувати за дотриманням правил та ролей учасниками гри. Навчитися бачити помилки і своєчасно їх виправляти, аналізувати проведену гру.

На практичних заняттях з ритміки студентам потрібно дати знання про ритміку і хореографію (як художнє і фізичне явище),

сформувати в них музично-ритмічне відчуття як основу відображення музики в русі, яке ґрунтується на взаємодії слухових, м'язових і зорових аналізаторів, індивідуальну хореографічну майстерність, що проявляється у свідомому володінні і керуванні процесом хореографічного руху. Показати шляхи формування хореографічних навичок учнів, навчити підтримувати чіткий ритм роботи, дисципліну, культуру взаємостосунків серед учнів.

Одним із вагомих чинників професійного становлення майбутнього вчителя є його підготовка, яка здійснюється в курсі ПСМ. Курс ПСМ покликаний розв'язати два пов'язаних між собою завдання: перше — особисте спортивне вдосконалення студентів та досягнення високих спортивних результатів; друге — підвищення якості професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів і особливо тренерів (оволодіння основами планування та управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства тощо).

3.2. Мотивація навчальної діяльності

Мотив — це спонукальна сила діяльності, те, задля чого вона здійснюється. Мотиви навчальної діяльності мають динамічний характер. Вони змінюються залежно від соціальних установок особистості, умов її формування і розвитку в процесі навчання.

За даними наукових досліджень понад 35 мотивуючих установок спонукають школярів 5—11 класів до практичних занять фізичними вправами. Серед них: мати красиву поставу, ходу, фігуру; красиво, пластично рухатися; стати спортсменом, досягти високих результатів; виїздити на змагання; почувати впевненість у собі тощо. На жаль, серед мотивуючих установок відсутня найбільш соціально значуща — бути здоровим, почуватися краще, довше прожити тощо. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що в шкільному віці узагальнююче поняття «здоров'я» (як перспектива) не є спонукально значущим для школяра.

Разом із тим, це досить значущий суттєвий факт з точки зору процесуальності фізичного виховання в спрямованості його на формування мотивації школяра до занять фізичними вправами. І відкидати його, як такого, аж ніяк не можна. Потрібно будувати процес фізичного виховання таким чином, щоб усі вузькі мотиви, в кінцевому рахунку, переросли в широкі, більш соціально

значущі. Такий підхід буде виступати рушійною силою у формуванні мотивації учнів до занять фізичними вправами, сприятиме вдосконаленню самого процесу фізичного виховання в школі. У посиленні цього процесу важливу роль відіграє пред'явлення школярам еталонів, потреб, мети, ідеалів, які повинні поступово перетворюватися із зовнішньо зрозумілих у такі, які можливо внутрішньо свідомо сприйняти і реально практично реалізувати.

Головними засобами мотивації навчальної роботи учнів є мотивування і стимули.

Мотивування — це сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання учнів у значенні кожної вправи, розділу програми і предмета в цілому. У результаті мотивування учні повинні отримати відповідь на питання: «Задля чого потрібно вивчати дану вправу, розділ, предмет?» Якщо учні внутрішньо приймуть мотивуючі докази вчителя, тоді навчальний матеріал набуває для них особистого значення (сенсу). В цьому випадку, по-перше, навчальна мета («що треба робити?») збігається з навчальним мотивом («задля чого це потрібно робити?»); по-друге, вся навчальна діяльність учнів перетворюється з репродуктивної в усвідомлену. Наведемо приклад. Студенти факультету на заняттях з легкої атлетики починають вивчати стрибок у довжину. Викладач повідомляє їм, що світовий рекорд у стрибках в довжину серед чоловіків Б. Бімона (США) дорівнює 890 см (ставить прапорець у стрибкову яму на відстань 890 см від бруска). Спортсмен, який показав цей результат, мав зріст 191 см, масу тіла — 72 кг; 100 м пробігав за 10,3 с; стрибав у висоту 213 см і 16,02 м — потрійним. Почав займатися стрибками в довжину з 14 років, а в 20 років установив світовий рекорд. За шість років систематичних тренувань можна досягти таких вражаючих результатів. Цього стрибка ви будете навчати учнів 5-х класів. Скажіть їм, що збіжить 6 років, ви будете навчатися в 10 класі, і за навчальними нормативами юнаки мають досягнути результату 440 см, а дівчата — 370 см (IV рівень компетентності). Це майже наполовину менше, ніж результат Бімона. Далі збоку ями поставте один прапорець на 440 см, а другий — на 370 см від бруска. Учні наочно бачать різницю цих відстаней. «А чи цікаво вам знати, який результат стрибка ви здатні показати сьогодні?» — запитайте далі і запропонуйте кожному виконати 2—3 спроби та запам'ятати свій кращий результат. Далі вчитель повинен повідомити учням, що в 5 класі слід орієнтуватися на такі результати:

300 см для дівчаток та 340 см — для хлопчиків, і запропонувати кожному підрахувати власний дефіцит досягнення. Після підрахунків учні визначають дефіцит власної підготовленості і переконаються в тому, що ліквідувати його протягом навчального року цілком можливо.

На наступних заняттях викладач повідомить, що одним із провідних компонентів навчальної діяльності є інтерес. Якщо його до виконання фізичної вправи учні не проявляють, то вчитель спробує примушувати їх. У такій ситуації процес навчання стає невтішним, стомлюючим, малоефективним. Щоб уникнути цього, вчителю необхідно будувати навчальний процес так, щоб учні мали можливість проявляти самостійність та ініціативу (головна умова формування інтересу), а цього можна досягти, надавши їм знання про вправу, її спортивне і прикладне значення; за допомогою підготовчої частини уроку налаштувати їх на практичне виконання та поцікуватися про відчуття емоційного задоволення від діяльності, скориставшись елементами гри та змагальності.

Опираючись на власні спостереження, викладач повинен націлити студентів на необхідність використання названих прийомів і зауважити при цьому, що вчителі фізичної культури із названих прийомів використовують переважно прийом один — практичну діяльність. Знанням і емоційному задоволенню приділяється значно менше уваги. В результаті всі педагогічні зусилля мають низьку результативність. Сподівання на те, що знання й емоційне задоволення з'являться в учнів і без допомоги вчителя практично не виправдовуються. А їх подальша діяльність вступає у протиріччя з навчальними завданнями, зі змістом вимог програми.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми пропонується концепція формування рухових дій на основі «понятійних» (що робити? як робити?), «рухових» (як контролювати?) і «чутливих» (що відчувати?) компонентів. Згідно з цією концепцією, на першому етапі процесу навчання фізичним вправам пропонується впливати переважно на «понятійні» та «рухові» компоненти. На другому — на «рухові» та «чутливі»; на третьому — комплексно: «понятійні», «рухові» і «чутливі».

Учні, які навчалися за цією схемою, змогли за короткі терміни оволодіти технікою виконання стрибка в довжину з розбігу «зігнувши ноги» (табл. 1).

Стрибок в довжину з розбігу «зігнувши ноги»

Фази стрибка	Понятійний компонент	Рухливий компонент	Чутливий компонент
	Що робити? Як робити?	Як контролювати?	Що відчувати?
1	2	3	4
Розбіг	<p>Виміряти розбіг ступнями: короткий 25—30; середній 55—60; повний 110—130. Прийняти вихідне положення перед початком розбігу: ноги нарізно, долоні на колінах. Падінням вперед розбіг почати активно, якомога швидше вийти на оптимальну швидкість. Підтримувати оптимальну швидкість, перейти на акцентований біг на останніх шести кроках. Підготуватись до відштовхування. Підвищити швидкість розбігу за рахунок частоти кроків, останній крок виконати найшвидше</p>	<p>Зосередження перед розбігом не менше 6 с. Виконати декілька пробних стрибків та внести корективи щодо попадання на брус. Приріст довжини кроків згідно з принципом «золотого ряду»: 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55 см. Перехід до специфічного бігу стрибуну: тулуб вертикально, стегна піднімаються до кута 90°.</p> <p>Точність пробігання контрольних відміток, оптимальність швидкості бігу, збільшення передостаннього та зменшення останнього кроку на 3/4 ступні</p>	<p>Впевненість у своїх діях. Уявити стрибок в цілому (ідеомоторне вправлення). Почати розбіг з настроєм на виконання запланованого результату або нормативу.</p> <p>Тягу вперед, контакт з доріжкою, піднімання стегон, збільшення частоти кроків, зростання пружності м'язів</p>
Відштовхування	<p>Ногу на відштовхування поставити вперед-зверху-під себе. Відштовхнутись активно, але не ударом поставити ногу на брусок. Увага на виліт в кроці, активний підйом махової ноги і протилежної руки</p>	<p>Точність попадання на брус, активний мах ногою і її затримка в момент закінчення відштовхування, високий виліт в кроці</p>	<p>Ногу на поштовх ставити напруженою, живіт втягнутий, бачити дальній край стрибкової ями. Пружне відштовхування. Ритм підходу до поштовху на поштовх: «соол — даа — тик!»</p>

Продовження табл. 1.

Політ	Триматися вертикально. Затриматися в кроці до 1 с, підтягнути поштовхову ногу до махової, нахилити тулуб уперед до торкання грудьми колін, руки опустити вниз — назад	Відсутність падіння швидкості, затягнутий політ та активне групування перед приземленням	Замах гомілками, політ із затримкою дихання. Натяг м'язів задньої поверхні стегна та напруження м'язів спини та живота
Приземлення	Гомілки винести вперед, амортизувати приземлення за рахунок згинання ніг у колінах та кульшових суглобах, сісти в слід від п'ят	Приземлення в групуванні, вихід гомілок вперед	Відчуття суцільності і узгодженості усіх рухів і стрибка в цілому

Заслуговує на увагу такої метод навчання рухових дій як метод припису алгоритмічного типу. Цей метод тісно пов'язаний з програмованим навчанням і є його складовою частиною. Відповідно до цього методу весь навчальний матеріал розподіляється на частини (дози, порції або навчальні завдання) і навчання учнів цим частинам відбувається у чітко визначеній послідовності, з урахуванням їх індивідуальних можливостей і готовності до виконання. Перехід кожного учня до виконання наступної частини (дози) вправ можливий лише за умови виконання попередньої. Наведемо приклад розучування стрибка ноги нарізно через козла в ширину за *методом припису алгоритмічного типу*.

1. Навчальні завдання (засоби) для формування правильного приземлення.

1. В. п. — стоячи біля гімнастичної стінки обличчям до неї і спираючись прямими руками на рівні грудей, піднятися навшпиньки й опуститися на всю стопу.

2. В. п. — те саме. 1 — поштовхом ніг прийняти положення вис стоячи на 2—3 рейці. 2—3 — тримати; 4 — в. п.

3. Прийняти правильне положення приземлення і фіксувати його 5 с.

4. Те саме, з утриманням великого м'яча на голові.

5. В. п. — о. с. 1 — махом рук уперед — вгору піднятися навшпиньки; 2 — прийняти положення правильного приземлення; 3 — тримати; 4 — в. п.

6. В. п. — упор присівши. 1 — стрибок вгору прогнувшись; 2 — прийняти положення правильного приземлення; 3 — тримати; 4 — в. п.

7. В. п. — упор присівши на гімнастичній лаві повздовжньо. 1 — стрибок вгору прогнувшись із приземленням на гімнастичний матрац; 2—3—4 — тримати.

8. Те саме, але з різних приладів зі збільшенням їх висоти до 90—110 см.

9. Те саме, але з приземленням в ціль.

10. Стрибок прогнувшись з гімнастичного містка і прийняття правильного приземлення.

11. Перекид вперед і стрибок вгору прогнувшись.

12. Те саме після двох-трьох перекидів вперед.

13. Перекид назад і стрибок вгору прогнувшись.

14. Стрибки вгору на підлозі з поворотом на 45—90—180°, з прийняттям правильного приземлення.

2. Навчальні завдання для формування правильного розбігу і вистрибування на місток.

1. Біг на місці, високо піднімаючи стегна, спираючись руками на опору.

2. Те саме, але без опори руками.

3. Повільний біг навшпиньках.

4. Стрибкоподібний біг.

5. Біг з високим підніманням стегна.

6. Біг із закиданням гомілок назад, із незначним просуванням уперед.

7. Біг на 10—15 м з поступовим прискоренням.

8. Біг з прискоренням на дистанції 15—20 м.

3. Навчальні завдання для настрибування на місток і поштовху ногами.

1. В. п. — вис стоячи на пальцях на першій рейці гімнастичної стінки. Піднятися навшпиньки і повернутись у в.п.

2. Стрибки ноги разом з опорою руками на рейку гімнастичної стінки (кінь, колода, козел і т.д.).

3. В. п. — стійка на пальцях, руки на пояс. Підскоки з напруженими ногами (не опускаючись на п'ятки) з незначним просуванням уперед.

4. В. п. — стійка на пальцях, руки зігнуті під прямим кутом. Стрибки на прямих ногах з незначним просуванням уперед. Відштовхування здійснювати лише стопами з мінімальним згинанням ніг в колінних суглобах.

5. В. п. — стоячи на гімнастичній лаві впоперек, руки зігнуті під прямим кутом. Стрибок ноги нарізно (над лавою) і пружно відштовхнутись стопами (ноги в колінах не згинати), повернутись у в. п. Зістрибуючи з лави, руки опускаються вниз, а при відштовхуванні ногами від підлоги — енергійно повертаються у в.п.

6. Те саме, але з просуванням по лаві вперед.

7. З 2—3 кроків стрибок поштовхом однією ногою з приземленням на дві.

8. Те саме, але після приземлення на пальці виконати стрибок вгору.

9. Те саме, але з відштовхуванням з містка.

10. З 2—3 кроків вистрибнути на місток і відштовхнутись двома ногами, заскочити на гірку з 4—5 матраців.

11. Стоячи на містку, руки на козла (коня, колоду). Темпові підскоки на містку з високим підніманням тулуба (таза) над приладом.

12. Те саме, але з розведенням ніг в сторони.

4. Навчальні завдання для формування правильного поштовху руками.

1. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей.

2. В упорі на брусах відштовхування прямими руками за рахунок опускання і піднімання грудинно-ключичних суглобів.

3. Поштовх набивного м'яча прямими руками, що лежить на козлі (коні).

4. Стоячи на відстані 1 м від стінки, впасти прямими руками на неї, швидко відштовхнутися у вихідне положення. Поштовх здійснюється (без згинання рук) за рахунок збільшення кута між руками і грудьми.

5. В упорі лежачи на підлозі (можна руки на лаву або гірку з 3—4 матраців) поштовх двома руками зі сплеском (2 оплески).

6. З упору лежачи на підлозі поштовхом рук перейти в упор лежачи за палицю і наступним поштовхом рук повернутись у в. п.

7. В упорі лежачи на підлозі перед гіркою з 2—3 матраців поштовхом рук перейти в упор лежачи на гірку з 2—3 матраців.

8. В упорі лежачи поштовх руками і ногами одночасно.

9. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ніг прийняти положення присід.

10. З упору лежачи одночасним поштовхом ніг прийняти положення упор стоячи ноги нарізно.

11. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ніг прийняти положення — стійка ноги нарізно, нахил тулуба вперед, руки вперед — догори — в сторони.

12. В. п. — в упорі лежачи, ноги на лаві. Повільно прогнутись, а потім швидко підняти таз, імітуючи поштовх руками (кисті рук від підлоги не відривати).

13. В парах: перший — в упорі лежачи, ноги нарізно; другий підтримує партнера за ноги в ділянці таранно-гомількового суглоба («тачка»).

14. В. п. — те саме: перший виконує одночасні поштовхи руками без затримки з просуванням уперед.

15. Наскок в упор на коліна і махом рук зіскок ноги нарізно.

16. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину (в ширину).

Експериментально доведено, що навчання дітей і підлітків методом припису алгоритмічного типу дає позитивні результати.

Разом із тим слід зазначити, що будь-який метод навчання може виявитись неефективним, якщо навчальний процес не «оживляти» такими прийомами, як:

- елементи новизни, різноманітність засобів, методів організації діяльності, способів виконання вправ;

- постановка конкретних, доступних завдань, які можна виконати наприкінці уроку або на наступному уроці;

- забезпечення виразного, точного і глибокого розуміння кожним учнем завдань, змісту і значення кожної вправи або серії вправ;

- застосування ігрового і змагального методів;

- постійне спонукання учнів до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час шляхом використання системи заохочень (подяка, грамота, фото на дошці пошани тощо);

- регулярний контроль досягнень учнів у засвоєнні знань, умінь і навичок; у розвитку якостей;

- широке використання наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання, інвентарю;

- проведення уроків з музичним супроводом, в нестандартних умовах, на природі.

Отже, підсумовуючи викладене, зазначимо, що ефективність педагогічної праці викладача (учителя) визначається тим, яку функцію виконує навчання в процесі отримання студентами (учнями) знань, формування умінь і навичок: пасивного чи активного сприйняття і засвоєння інформації. Завдання викладача

(учителя) полягає у тому, щоб домогтися максимальної активізації пізнавальної діяльності студентів (учнів), розвивати в них активне, самостійне творче мислення, вчити використовувати необхідні для цього прийоми і методи.

3.3. Засоби і методи навчання

На практичних заняттях в циклі СПД, як і на уроках фізичної культури, вивчається, повторюється, закріплюється і вдосконалюється велика кількість різноманітних фізичних вправ, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні й оздоровчі завдання. Серед них: стройові (організуючі вправи), загальнорозвиваючі (загальнорозвивальні), загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, підвідні, імітаційні, змагальні.

У цьому розмаїтті фізичних вправ дуже важливо визначити, які саме аспекти методики навчання й особливості застосування повинні бути пріоритетними для кожної СПД, аби уникнути їх зайвого дублювання, не втратити педагогічно професійно-орієнтовані зв'язки між дисциплінами й одночасно озброїти студентів широким і різноманітним арсеналом засобів.

Стройові вправи належать до найтипівіших вправ, що становлять основу засобів гімнастики. На практичних заняттях з гімнастики студенти повинні навчитись правильно подавати стройові команди (згідно з вимогами Стройового Уставу), оволодівати методикою їх навчання і практичного застосування.

Під час навчання стройових вправ слід наголошувати на тому, що педагогічну цінність вони мають лише за умови, коли виконуються правильно і чітко. Таке виконання стройових вправ сприяє вирішенню не тільки низки педагогічних завдань організаційного плану, але й має оздоровчий характер. Завдяки раціональному застосуванню стройових вправ, викладач (учитель) має можливість: швидко й організовано вишикувати групу (клас), перешикувати, розімкнути, зімкнути різними способами (приставними і танцювальними кроками, бігом, акробатичними діями тощо), перемістити з одного виду (місця) занять до іншого, зберегти узгодженість і високу організованість дій учнів упродовж всього уроку; розвивати почуття ритму, формувати правильну поставу, запобігати травматизму.

Стройові (організуючі) вправи включені в шкільну програму вже з I класу.

Програмою передбачено не лише навчати учнів правильно виконувати стройові вправи, але й формувати уміння проводити їх самостійно, оскільки в старших класах учні вже практикуються у проведенні підготовчої частини уроку, яку важко уявити без стройових вправ, всіляких шикунів і перешикувань.

Слід акцентувати увагу студентів і на те, що ефективність навчання учнів стройових вправ забезпечується широким використанням методів і прийомів, які активізують їх навчально-пізнавальну діяльність. Наприклад, ходьба під музику, без музики і знов під музику; виконання стройових дій після подачі правильної і невиконання після неправильної команди; виконання стройових вправ в ігровій і змагальній формах (хто краще? хто швидше?); використання рухливих ігор з елементами стройових вправ тощо.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ). Це рухи руками, ногами, тулубом і головою, які виконуються з різним м'язовим напруженням, різною швидкістю й амплітудою, симетрично й асиметрично, одночасно і послідовно. Таких елементарних рухів і їх поєднань може бути безліч.

ЗРВ виконують без предметів і з предметами, на приладах і біля приладів, із взаємною допомогою один одному, в шерензі, в колоні, в колі, в квадраті тощо. Вони застосовуються переважно на кожному практичному занятті (уроці фізичної культури). І на кожному з них треба наголошувати на необхідності підбирати вправи залежно від специфіки виду рухової діяльності (ігрові, легкоатлетичні тощо) та конкретної дії, яка буде вивчатися на даному занятті, його мети. Важливо також у кожне заняття включати 1—2 нові вправи й орієнтувати студентів на необхідність керуватися цим правилом у майбутній педагогічній діяльності.

Мета їх — підготовка рухового апарату (серцево-судинної, дихальної і нервової систем) до виконання складніших рухових дій.

Слід звертати увагу студентів і на ті завдання, які можна вирішити за допомогою ЗРВ, а саме:

— регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ і їх повторень, вихідні положення, характер виконання (швидко, повільно, напружено, розслаблено тощо).

— розвивати фізичні якості: силу, гнучкість, швидкість рухів, спритність;

— вибірково впливати на окремі частини тіла і групи м'язів;

- формувати правильну поставу і сприяти усуненню її дефектів;
- навчати учнів напружувати і розслабляти окремі (необхідні) групи м'язів;
- навчати учнів правильного дихання.

Навчати загальнорозвиваючих вправ досить просто. Достатньо повторити ту або іншу вправу декілька разів, і вона засвоєна. Але, на жаль, практика показує, що в арсеналі вчителя знаходиться не більше 20—30, а в кращому випадку — 50 ЗРВ. Цього явно недостатньо, щоб забезпечити оптимальний всебічний і гармонійний розвиток учнів, належним чином реалізувати освітні, виховні й оздоровчі завдання уроку і, головне, підтримувати інтерес учнів до процесу фізичного виховання. Кожен студент повинен отримати інформацію й усвідомити, що безсистемне й обмежене використання ЗРВ, особливо у молодшому шкільному віці, призводить до втрати сприятливих можливостей для розвитку і вдосконалення рухового апарата. Не розвинені своєчасно здібності стають перепоною у майбутньому для формування більш складних життєво важливих умінь і навичок.

Базову підготовку в цьому контексті студенти повинні здобути на практичних заняттях з гімнастики, а саме:

- засвоїти назви основних положень і рухів;
- знати правила уточнення назви і запису вправ;
- знати правила та форми запису вправ;
- уміти добирати ЗРВ для окремих частин тіла і певних груп м'язів;
- уміти складати нові вправи і перебудовувати їх;
- оволодіти методикою навчання ЗРВ.

Розширювати і поглиблювати цю підготовку студентів повинні викладачі інших СПД. Наприклад, на практичному занятті з гімнастики студенти вивчили комплекс ЗРВ (8 вправ). Викладач дає домашнє завдання: скласти можливі варіанти першої (другої, третьої і т. д.) вправи.

Перша вправа комплексу:

В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — в. п.

Варіантами виконання даної вправи можуть бути:

1. В. п. — о. с. 1 — права в сторону; 2 — ліва в сторону; 3 — права вгору; 4 — ліва вгору; 5 — права в сторону; 6 — ліва в сторону; 7 — права вниз; 8 — ліва вниз.

2. В. п. — о. с. 1—4 — руки вгору; 5—8 — руки вниз.

3. В. п. — о. с. 1 — права вгору; 2 — ліва вгору; 3 — руки в сторони; 4 — руки вниз.

4. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — тримати; 3 — руки вгору; 4 — тримати; 5 — руки в сторони; 6 — тримати; 7 — руки вниз; 8 — тримати.

За таким принципом складаються варіанти ЗРВ з використанням проміжних положень прямих рук, зігнутих рук, стійок, сидів, випадів, упорів тощо.

Наступним кроком у збагаченні студентів (учнів) ЗРВ повинно бути використання різноманітних предметів (великих і малих м'ячів, скакалок, обручів), приладів (гімнастичної стінки, лави, колоди, бар'єру тощо), групове (одночасне) виконання вправ у колі, в шерензі, квадраті тощо. Такий підхід до розучування ЗРВ демонструє студентам (учням) безмежність їх варіантів і комбінацій, вчить творчо підходити до їх складання, викликає інтерес до їх виконання. Наведемо приклади таких вправ:

I. Вправи з малим м'ячем

1. Підкидати м'яч і ловити його двома руками.

2. Те саме, але лівою або правою рукою.

3. Те саме, але під час польоту м'яча зробити один, два або три оплески в долоні.

4. Те саме, але за спиною і перед собою.

5. Підкидати м'яч угору і ловити його після відскоку на рівні голови (грудей, поясу, колін) спочатку двома, а потім однією рукою.

6. Підкинути м'яч угору, присісти і торкнутись підлоги однією (а потім двома руками) й спіймати м'яч.

7. Перекинути м'яч над головою із лівої руки в праву і навпаки.

8. Кинути м'яч об стінку і спіймати його після відскоку.

9. Те саме, але після підскоку від підлоги.

10. Кидки м'яча об стінку на дальність відскоку.

11. Кинути м'яч об землю так, щоб він відскочив якомога вище від землі і спіймати його.

12. Підкинути м'яч правою рукою за спиною над собою і спіймати його обома руками.

13. Те саме лівою рукою (правою).

14. Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і спіймати обома руками.

15. Те саме однією рукою.

16. Підкинути м'яч, зробити поворот на 360° і спіймати його.

II. Вправи з великим м'ячем

1. Передача м'яча з рук в руки: в шерензі, по колу; в колоні праворуч, ліворуч, над головою, між ногами.

2. Перекочування м'яча один одному по підлозі в двох шеренгах на відстані 2—3 м між ними.

3. Підкинути м'яч угору і зловити його обома руками.

4. Те саме, але після присідання.

5. Підкидання м'яча угору і ловіння його після повороту кругом і на 360° .

6. Підкидання м'яча угору і ловіння його після оплеска в долоні, або декілька оплесків.

7. Підкидання м'яча угору і ловіння його після присідання.

8. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.

9. Перекидання м'яча, стоячи в колі, праворуч і ліворуч.

10. Перекидання м'яча один одному знизу, від грудей або з-за голови.

11. Затиснути м'яч ступнями. Кидки м'яча вперед.

12. Підкидання м'яча вгору з-за спини однією або обома руками.

13. В. п. — вузька стійка, м'яч в руках за спиною. Нахиляючись вперед, підкинути м'яч угору і спіймати його.

14. В. п. — широка стійка, руки вперед з м'ячем. Нахиляючись вперед, кидок м'яча між ногами партнерові.

III. Вправи з короткою скакалкою

1. Обертання скакалки з виконанням стрибків на обох ногах, на одній нозі із міжскоком.

2. Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.

3. Обертання скакалки з виконанням стрибків на одній нозі, друга нога пряма вперед або назад, в сторону.

4. Біг з обертанням скакалки на два кроки.

5. Стрибки з обертанням скакалки вдвох, стоячи боком один до одного, взявшись під руки. Скакалку обертати вільними руками.

6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох (партнер стоїть попереду або позаду).

7. Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.

8. Обертання скакалки в горизонтальній площині над підлогою і стрибки через неї.

IV. Вправи з довгою скакалкою

1. Обертання скакалки вдвох зі зміною темпу (швидкості) обертання.

2. Обертання скакалки вдвох, перекладаючи її з правої руки в ліву і навпаки.

3. Пробігання під скакалкою, що обертається, з різним положенням рук.

4. Пробігання під скакалкою, що обертається по діагоналі (під гострим кутом до лінії, яка з'єднує ведучих). Початок довільний.

5. Те саме, але через зазначене число обертів скакалки.

6. Пробігання по прямій під скакалкою, що обертається. Початок довільний.

7. Те саме, але за сигналом учителя.

8. Вбігання під скакалку, що обертається, з виконанням деяких стрибків (2—6) з наступним вибіганням.

9. Те саме, але з поворотом на 90° , 180° , 360° .

10. Пробігання під скакалкою, що обертається, вдвох (утрьох), тримаючись за руки.

11. Стоячи перед скакалкою, що обертається, в колоні по одному, по чергові пробігання під скакалкою через кожні 2 або 3 оберти.

12. Те саме, але на кожен оберт скакалки.

V. Вправи з гімнастичними палицями

1. Балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні або на пальці правої (лівої) руки.

2. Стоячи спиною один до одного, руки вгору хватом палицю за кінці. Рухом рук вліво (вправо) і переступанням ніг зробити поворот на 360° і повернутись у вихідне положення.

3. В. п. — стійка, руки вгору хватом палицю за кінці. 1—2—3 — нахил вперед положити палицю; 4 — в. п.; 5—7 — пружинні нахили вперед — взяти палицю в руки; 8 — в. п.

4. В. п. — вузька стійка, палицю вертикально попереду хватом за верхній кінець. Відпустити палицю, швидко зробити перемах правою ногою над нею і спіймати палицю, не допустивши, щоб вона впала або змістилася з точки опори.

5. Те саме лівою ногою.
6. Те саме з поворотом на 360°.
7. В. п. — вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. Швидко перевести палицю за спину.
8. Те саме, але зменшуючи відстань між руками.
9. Те саме — вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. В стрибку перевести палицю за спину і навпаки.
10. Вправи з партнером. В. п. — стійка лівою (правою), руки вперед хватом палицю за кінці. Перший намагається перевести палицю у вертикальне положення. Другий намагається зберегти положення палиці.
11. В. п. — вузька стійка, руки вперед хватом за нижній кінець палиці обома руками (палиця вертикально). Нахилитись назад, торкнутись палицею підлоги і повернутись у вихідне положення.
12. В. п. — вузька стійка. Почергове присідання на одній нозі, друга — пряма вперед, з опорою однією рукою на палицю.

VI. Вправи з обручем

1. На рівному майданчику кидають обруч так, щоб він пролетів уперед і повернувся назад.
2. Пробігання через обруч, що повільно котиться по прямій.
3. Стрибок угору прогнувшись ноги нарізно над обручем, що котиться назустріч.
4. Обертати обруч правою (лівою) рукою в різних площинах (перед собою, збоку, над головою).
5. Обертати обруч навколо шиї, поясу.
6. Покотити обруч вперед, наздогнати його і перестрибнути способом «переступання».
7. Біг в обручі вдвох обличчям уперед, тримаючись попід руки; обличчям один до одного або спиною — галопом (приставними кроками).

VII. Групові вправи в шерензі, колоні, колі

1. Стоячи в шерензі (не менше 3—4-х учнів), поклавши руки на плечі один одному. Ходьба стройовим кроком, зберігаючи рівняння.
2. Те саме, але приставними кроками вліво або вправо.
3. Те саме, але стрибками вперед або назад.
4. Те саме, але з нахилами вперед і назад на кожні чотири рахунки.
5. Стоячи в шерензі, взятися за руки. 1—3 — три пружинні нахили вперед; 4 — в. п.; 1—3 — руки вгору, прогнутись; 4 — в. п.

6. Стоячи в шерензі, учні розраховуються на перший-другий і беруться за руки. 1—2 — перші номери нахилиються вперед, другі назад; 3—4 — в. п. На наступні чотири рахунки — навпаки.

7. Стоячи в шерензі, поклавши руки на плечі партнерів. Учні, на визначену кількість рахунків, починаючи з правого флангу, роблять нахил вперед з відставанням один від одного на один або два рахунки, а потім, послідовно випрямляючись, знову нахилиються, з тим же відставанням, створюючи «хвилю».

8. Стоячи в шеренгах (наприклад, по 16 учнів у кожній), команди розраховуються по порядку. Учні у кожній шерензі з 1 по 8 виконують поворот кругом. За сигналом вчителя учні кожної команди беруться за руки (або руки на плечі) і, зберігаючи рівняння, рухаються стройовим кроком, окреслюючи коло. Виграє та команда, яка найточніше окреслила коло, наприклад, за 30 с або за 1 хв. Враховується також збереження рівняння під час ходьби.

9. Стоячи в колонах упритул один до одного, взявшись руками за пояс партнера, що стоїть попереду. Ходьба.

10. Стоячи в колонах, руки на плечі партнера, що стоїть попереду. Ходьба.

11. Стоячи в колоні по одному (не менше 30 учнів), поклавши руки на плечі партнеру, що стоїть попереду. Послідовні нахили вліво і вправо, створюючи таким чином зигзагоподібну «хвилю».

12. Те саме, але послідовне присідання і підведення, позначаючи таким чином вертикальну «хвилю».

13. Стоячи в колонах (по 8—10 учнів) у присіді, поклавши руки на плечі партнера або тримаючись обома руками за пояс партнера. Ходьба в ногу — «Каченята».

14. Те саме, але стрибками.

15. Стоячи в колонах на відстані кроку один від одного, ліва рука вперед на плече партнера, права нога зігнута назад і підтримується знизу за стопу партнером, що стоїть позаду. Одночасні стрибки з просуванням вперед.

16. Танець «Летка — єнька».

17. Учні шикуються в коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. Другі беруться за руки і садять на них перші номери. За командою вчителя другі номери приставними кроками рухаються по колу вліво. Потім навпаки — вправо.

18. Те саме, але бігом.

19. Стоячи в колі, учні розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. За командою вчителя перші номери виконують кут у висі і утримують це положення 3—4 с. Потім — навпаки.

20. Те саме, але на 2 рахунки присісти і на 2 рахунки встати.

21. Стоячи в колі, руки на плечі один одному. 1—2 — глибокий присід; 3 — вистрибнути вгору; 4 — в. п.

22. Стоячи в колі, взявшись за руки, учні розраховуються на перший-другий. 1—3 — перші номери нахиляються вперед, другі — назад; 4 — в. п. Потім навпаки.

Слід також підкреслити, що ЗРВ повинні віддзеркалювати специфіку кожної СПД, її зміст і характер діяльності студентів, але ні в якому разі не зводиться до чогось середнього (не визначеного), оскільки такий стиль виконання вправ швидко породжує недбале ставлення студентів (учнів) до занять, а відтак призводить до втрати контролю над власними рухами і очікуваного впливу на організм.

Особливу увагу слід звернути на методичну підготовку студентів до складання спеціальних комплексів вправ (табл. 2), для цього вони повинні: вміти добирати адекватні вправи для спеціальних комплексів; знати, яку кількість вправ треба включити в конкретні комплекси; знати послідовність виконання вправ у комплексі; знати вимоги до правильного виконання вправ; знати кількість повторень кожної вправи.

Таблиця 2

Комплекси ЗРВ, їх призначення та їх місце у шкільній програмі

№ з/п	Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	Клас	СПД
1	Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості	1—4	Гімнастика, ритміка
2	Вправи без предметів з імітацією	1—11	Гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри
3	Комплекс вправ ранкової гімнастики (фізкультхвилинок, фізкультпауз)	1—4	Гімнастика
4	Комплекси вправ з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, саморобними предметами, іграшками, прапорцями тощо)	2—9	Гімнастика, спортивні ігри, ритміка
5	Комплекси вправ ранкової гімнастики з предметами	2—9	Гімнастика

Продовження табл. 2

6	Вправи для відновлення дихання	4—11	Гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, лижний спорт, спортивна боротьба
7	Вправи біля опори і на гімнастичній лаві	4—9	Гімнастика, спортивні ігри
8	Вправи з гантелями, еспандерами	5—11	Гімнастика
9	Вправи з гімнастичною лавою	5—11	Гімнастика
10.	Вправи на тренажерах	5—11	Гімнастика, спортивна боротьба
11	Вправи в парах, трійках і групах	6—11	Гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, лижний спорт, спортивна боротьба
12	Вправи для різних видів професійної діяльності людини: а) верстатників; б) транспортників; в) складальників на конвеєрі; г) будівельників; г) швейників; д) радіомонтажників; е) ремонтників та наладчиків; є) шахтарів; ж) сільськогосподарських працівників; з) операторів пультів управління; к) людей розумової праці.	10—11	Гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, лижний спорт, туризм

Наведемо декілька прикладів орієнтовних комплексів з використанням спеціальних вправ (табл. 3—6).

Орієнтовні комплекси вправ для профілактики плоскостопості

Комплекс 1. Виконується сидячи босоніж на килимі.

1. В. п. — сид нога нарізно в упорі ззаду. 1—3 — силою роз'єднувати пальці ніг; 4 — розслабити м'язи стопи. Повторити 4—6 разів.

2. В. п. — те саме. 1 — розвернути стопи назовні; 2 — в. п.; 3 — розвернути стопи до середини; 4 — в. п. Повторити 6—8 разів.

3. В. п. — те саме. 1 — взяти пальці на себе; 2 — тримати; 3 — в. п.; 4 — тримати; 5 — відтягнути пальці; 6 — тримати; 7 — в. п.; 8 — тримати. Повторити 4—6 разів.

4. В. п. — те саме. 6—8 колових рухів стопами до середини; 6—8 колових рухів назовні. Повторити 4—6 разів.

Орієнтовні комплекси спеціальних вправ для формування правильної постави

Таблиця 3

Комплекси вправ біля вертикальної площини для учнів 1—4 класів

№ з/п	Вихідне положення	Руки руками, ногами, тулубом для учнів:	
		1—2 класів	3—4 класів
1	Стати біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами	1 — крок лівою вперед; 2 — приставити праву; 3—4 — фіксувати положення основної стійки; 5 — крок лівою назад 6 — приставити праву	1—2 — два кроки вперед; 3 — приставити ліву; 4—6 — фіксувати положення о. с.; 7—9 — повернутись у вихідне положення; 10—12 — фіксувати положення о. с., стоячи біля вертикальної площини. Повороти 4—6 разів
2	Вихідне положення — те саме	1 — присісти, торкаючись вертикальної площини потилицею і тулубом, руками торкнутись підлоги; 2 — фіксувати положення; 3 — стати; 4 — фіксувати в. п. Повторити 6-8 разів у середньому темпі	1 — присісти на пальцях, руки в сторони; 2 — фіксувати положення; 3 — стати; 4 — фіксувати в. п.; Повторити 6—8 разів у середньому темпі
3	В. П. — стійка ноги нарізно, руки на пояс	1 — руки в сторони, напівприсід; 2 — в. п. Повторити 4—6 разів у середньому темпі	1 — нахил вліво; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вправо. Повторити 4—6 разів у кожен бік в повільному темпі
4	В. П. — стійка, руки на пояс	1 — зігнути праву ногу вперед і притиснути її руками до тулуба; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою	1 — ліву ногу вперед, руки в сторони; 2 — в. п.; 3—4 — те саме правою ногою. Повторити 4—6 разів кожною ногою
5	В. П. — о. с.	1 — стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 2 — стрибком прийняти в. п. Повторити 6—8 разів	1 — стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 2 — стрибком ноги разом, руки вгору; 3 — стрибком ноги нарізно, руки в сторони; 4 — стрибком прийняти в. п. Повторити 6—8 разів у середньому темпі

Комплекси вправ біля вертикальної площини для учнів 5—11 класів

№ з/п	Вихідне положення	Рухи руками, ногами, тулубом для учнів:		
		5—6 класів	7—9 класів	10—11 класів
1	2	3	4	5
1	Стоячи біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями	1 — крок лівою вперед, руки в сторони; 2 — приставити праву, руки вниз; 3—4 — фіксувати положення о. с.; 5 — крок лівою назад; 6 — приставити праву; 7—8 — фіксувати положення о. с., стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4—6 разів у середньому темпі	1 — крок лівою вперед; 2 — приставити праву; 3—4 — поворот кругом; 5—6 — поворот кругом; 7 — крок лівою назад; 8 — приставити праву; 9—12 — фіксувати положення, стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4—6 разів у середньому темпі	1—2 — два кроки вперед; 3 — приставити ліву ногу; 4—5 — поворот кругом; 6—7 — поворот кругом; 8—9 — два кроки назад; 10 — приставити ліву; 11—12 — фіксувати положення біля вертикальної площини. Повторити 4—6 разів у середньому темпі
2	Вихідне положення те саме	1. Присісти, торкаючись вертикальної площини потилицею і тулубом, руки вгору (через сторони). Повторити 6—8 разів у середньому темпі	1 — крок ліво, руки в сторони, 2 — тримати; 3 — приставити ліву, руки вниз; 4 — тримати в. п.; 5—8 — те саме вправо. Повторити 6—8 разів у середньому темпі	1 — широкий крок ліво, руки в сторони; присід на лівій, руки вперед; 3 — стати в широку стійку, руки в сторони; 4 — приставити ліву, руки вниз. Повторити 4—6 разів у кожен бік в повільному темпі
3	Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки на пояс	1 — нахил ліво, права рука вгору; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вправо. Повторити 4—6 разів у кожен бік в середньому темпі	1 — права нога в сторону, руки в сторони; 2 — в. п.; 3—4 — те саме лівою ногою. Повторити 4—6 разів у кожен бік в середньому темпі	1—3 — бічна рівновага на лівій; 4 — в. п.; 5—8 — те саме на правій. Повторити 4—6 разів на кожній нозі в повільному темпі

Продовження табл. 4

4	Вихідне положення — стійка, руки на пояс	1 — крок вліво, права нога в сторону; 2 — стати на праву, ліва нога в сторону; 3 — приставити ліву; 4 — фіксувати положення — стійка, руки на пояс. Повторити 4—6 разів кожною ногою в повільному темпі	1—3 — повільне присідання у напівприсід; 4 — в. п. Повторити 6—8 разів у повільному темпі	1—3 — повільне присідання у присід, руки дугами назовні, руки вгору. 4 — в.п. Повторити 4—6 разів у повільному темпі
5	Вихідне положення — стійка, руки за голову	1 — підвестися навшпиньки; 2 — в. п. Повторити 15—20 разів у середньому темпі	1 — підвестися навшпиньки, руки вгору; 2 — в. п. Повторити 6—8 разів у середньому темпі	1 — підвестися навшпиньки; 2 — опуститися на всю стопу; 3 — стати на п'яти; 4 — в.п. Повторити 10—12 разів у повільному темпі

Таблиця 5

Комплекси вправ з утриманням предмета на голові

№ з/п	Вихідне положення	Рухи руками, ногами, тулубом для учнів:	
		1—2 класів	3—4 класів
1	Вихідне положення — основна стійка, мішечок з піском на голові	1—2 — стати навшпиньки, руки в сторони і за голову; 3—4 — в. п. Повторити 6—8 разів у повільному темпі	Ходьба на місці. Виконати 20—30 кроків
2	В. п. — те саме	1—2 — напівприсід. Повторити 8—10 разів у різному темпі	1—2 — напівприсід, руки за голову; 3—4 встати, руки вниз. Повторити 8—10 разів у повільному і середньому темпі
3	В. п. — те саме	1 — крок вліво, руки в сторони; 2 — приставити праву, руки вниз, напівприсід; 3 — крок вправо, руки в сторони; 4 — приставити ліву, руки вниз, напівприсід. Повторити 6—8 разів у кожен бік в середньому темпі	1 — ліву ногу в сторони, руки в сторони; 2 — в. п.; 3—4 — те саме правою ногою. Повторити 6—8 разів у повільному темпі
4	В. п. — сід	1 — сід ноги нарізно, руки в сторони; 2 — в. п. Повторити 6—8 разів у середньому темпі.	1 — сід на п'яти; 2 — в. п. Повторити 6—8 разів у повільному темпі
5	В. п. — о. с.	Ходьба з мішечком на голові, переступаючи через великі м'ячі. Вправо виконувати протягом 30 с	Ходьба по лінії з мішечком на голові переступаючи через великі м'ячі

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Без предметів	З предметами
1. Ходьба на місці з дотриманням правильної постави, енергійними рухами рук і ніг, глибоким диханням.	1. Те саме, тримаючи в руках: гімнастичну палицю, великий м'яч, прапорці тощо
2. В. п. — о. с. 1—2 — руки вгору; 3—4 — в. п.	2. В. п. — стійка, тримаючи в руках м'яч, руки вниз. 1—2 — руки вгору; 3—4 — в. п.
3. В. п. — стійка, руки за голову. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.; 3 — присід, руки вгору; 4 — в. п.	3. В. п. — стійка, м'яч в руках за головою. 1 — присід, руки вперед; 2 — в. п.; 3 — присід, руки вгору; 4 — в. п.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 — руки вгору; 2—3 — пружинні нахили вперед; 4 — в. п.	4. В. п. — стійка ноги нарізно, палицю на груди хватом за кінці. 1 — руки вгору; 2—3 — пружинні нахили вперед; 4 — в. п.
5. В. п. — широка стійка. 1 — руки вперед; 2 — поворот тулуба вліво; 3 — поворот тулуба вправо; 4 — в. п. Повороти тулуба можна робити з напівприсіданням.	5. В. п. — широка стійка, м'яч в руках, руки вниз. 1 — руки вперед; 2 — поворот тулуба вліво; 3 — поворот тулуба вправо; 4 — в. п.
6. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — махом лівою, руки вперед, торкнутися кисті правої; 2 — в. п.; 3 — махом правою, руки вперед, торкнутися кисті лівої; 4 — в. п.	6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, хватом палицю за кінці. 1 — махом лівою, руки вперед, торкнутися кисті правої; 2 — в. п.; 3 — махом правої, руки вперед, торкнутися кисті лівої; 4 — в. п.
7. В. п. — лежачи на животі, руки вгору. 1—2 — прогнутись; 3 — тримати; 4 — в. п.	7. В. п. — лежачи на животі, руки вгору хватом палицю за кінці. 1—2 — прогнутись; 3 — тримати; 4 — в. п.
8. В. п. — стійка, руки на пояс. Стрибки на одній і двох ногах.	8. В. п. — стійка руки на пояс, палиця на підлозі перед пальцями ніг. Стрибки на двох уперед і назад через гімнастичну палицю.
9. Ходьба на місці	9. Ходьба на місці

5. В. п. — сід на п'ятах. 1 — стійка на колінах, руки за голову; 2—3 — прогнутися; 4 — в. п. Повторити 4—6 разів.
6. В. п. — присід. Пружні рухи ногами протягом 6—8 с.
7. Повільна ходьба на місці з високим підніманням стегна.
8. В. п. — стоячи на лівій, потрушування правою стопою і навпаки.

Комплекс 2.

1. Ходьба навшпиньки (ноги тримати прямі з максимальним підйомом на пальці). Вправа виконується протягом 30 с.
2. Ходьба по обручу (гімнастичній палиці, канату або мотузці), охоплюючи предмет пальцями ніг.
3. Те саме, але охоплюючи склепінням стопи.
4. Ходьба лівим (правим) боком уперед по рейці гімнастичної лави, охоплюючи склепінням стопи.
5. Перекати з п'ятки на пальці і, навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці.
6. В. п. — о. с. За допомогою пальців ніг переміщення тулуба вперед і назад.

При складанні спеціальних комплексів для різних видів професійної діяльності людини необхідно враховувати ті умови, в яких працюють конкретні фахівці, обсяг, інтенсивність та біомеханічні і психофізіологічні особливості їх виробничих рухів.

Так, наприклад, комплекс вправ для верстатників повинен сприяти розвитку сили м'язів плечового поясу, тулуба, стоп; удосконаленню рівноваги у вертикальному положенні, координації рухів рук; розвитку витривалості. Для будівельників важливий розвиток сили (кистей рук і розгиначів спини) і статичної витривалості м'язів плечового поясу, черевного пресу, розгиначів спини, ніг; розвиток координації рухів, рухливості в променево-зап'ясткових суглобах, вестибулярної стійкості; вдосконалення техніки рухових дій в умовах висоти й обмеженої опори, загартовування. Для шахтарів — розвиток сили і статичної витривалості м'язів плечового поясу й спини, спритності, гнучкості; формування навичок пересування і переповзання; загартовування організму.

Спеціальні вправи — це ті рухові дії, які застосовуються для розвитку фізичних і психічних якостей відповідно до вимог конкретного виду спорту. Вправи такого типу будують таким чином, щоб рухи і дії спортсмена в них якнайбільше відповідали характерові кінематичних і психологічних проявів обраного виду спорту. Їх поділяють на такі групи:

1. Спеціально-підготовчі вправи, що використовуються для розвитку якостей.

2. Підвідні, що відповідають структурі основних.

3. Імітаційні, що дозволяють у полегшених умовах повільно відтворити структуру основних.

Спеціально-підготовчі вправи застосовуються переважно для розвитку саме тих м'язових груп і рухових якостей, які є визначальними для засвоєння техніки виконання певної групи вправ. Спеціально-підготовчі вправи завжди передують вивченню основних (змагальних) вправ. Чим більше схожі спеціально-підготовчі вправи з основними, тим швидше формуються та ширше використовуються нові навички і якості. Спеціально-підготовчі вправи можуть відповідати декільком елементам основної вправи. Це дозволяє повторювати їх більшу кількість разів і в різних умовах: полегшених, стандартних, ускладнених, а також вибірково впливати на окремі групи м'язів. Так, наприклад, *стрибуни* у довжину використовують стрибки в кроці (далеко, високо, високо-далеко); стрибки з ноги на ногу через лаву, підскоки вгору на одній — друга на підвищеній опорі тощо. Стрибуни у висоту — стрибки на двох на місці, підтягуючи коліна до грудей; стрибки вгору з торканням високо підвішених предметів руками, головою, маховою ногою. *Метальники* м'яча (гранати) — колові рухи прямими і зігнутими руками; переміщення палиці за спину викрутом назад і повернення зворотним шляхом у вихідне положення; кидки набивного м'яча двома руками з-за голови з широким кроком уперед.

Плавці — пропливання відрізків дистанції основним (кролем на грудях) і додатковим (брасом) способами плавання; плавання з додатковими обтяженнями і гальмуючими пристроями.

У процесі проведення занять з СПД слід наголошувати, що спеціально-підготовчі вправи виконуються після ЗРВ з метою спеціальної розминки. Спеціальну розминку необхідно проводити перед кожним видом вправ (біг — стрибки — метання; акробатика — виси — упори тощо).

Підвідні вправи. На початковому етапі навчання рухових дій учні зустрічаються з певними труднощами. Кожна фаза рухової дії вимагає відповідних змін у взаєморозміщенні окремих ланок тіла, різних зусиль, а вся рухова дія — суворого ритму. Впоратися з усіма цими завданнями допоможуть правильно підібрані підвідні вправи.

Підвідні вправи — це ті рухові дії, які полегшують засвоєння основної вправи, оскільки їх структура за біомеханічними параметрами наближена (але не ідентична) до основної. За допомогою підвідних вправ відбувається нагромадження в центральній нервовій системі таких слідових ефектів, таких більш простих тимчасових зв'язків, які, внаслідок відомої однорідності і координаційної спільності з основною вправою, здатні полегшити засвоєння нової, більш складної рухової дії.

Такий шлях навчання, при якому заздалегідь застосовуються конкретні у кожному випадку підвідні вправи, які поступово створюють передумови для успішного оволодіння необхідними руховими діями, є одним із ефективних.

Найвідповідальнішим моментом реалізації такого навчання є створення системи підвідних вправ. Досягається це за допомогою глибокого аналізу й уміння викладача (вчителя) виділити з основної вправи найскладніші і найвідповідальніші елементи (підвідні вправи). Кожна підвідна вправа у такому варіанті повинна мати завершену форму і бути доступною для учнів. Засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

Аналіз змісту програми «Основи здоров'я і фізична культура» показує, що переважну більшість вправ, яка послідовно вивчається і часто повторюється у наступних класах, можна розглядати як добре сформовану систему спеціально-підготовчих і підвідних вправ. Так, наприклад, перекид уперед розпочинається з визначення:

1 клас — групування, переكاتи у групуванні; переكات у сторону;

2 клас — перекид уперед;

3—4 класи — 2 перекиди вперед;

5 клас — довгий перекид уперед;

6—9 класи — 2 довгих перекиди вперед;

10 клас — з кількох кроків довгий перекид уперед.

Але це не означає, що вчитель (викладач) повинен обмежуватися лише тим переліком вправ, які зазначені у шкільній програмі. Кожна основна вправа повинна «обростати» додатковими підвідними вправами. Наприклад, групування з положення сидячи, лежачи, упору присівши, стоячи, у стрибку тощо. Чим багатший і різноманітніший арсенал підвідних вправ, тим вища якість і швидкість засвоєння техніки вправ, що вивчаються.

У процесі навчання у вищому навчальному закладі студент повинен не тільки засвоїти основні групи підвідних вправ, які буде використовувати при навчанні учнів, але й одержати знання і вміння з методики їх застосування. Особлива увага при цьому повинна приділятися вправам, передбаченим шкільною програмою.

Імітаційні вправи — це один із різновидів спеціальних вправ навчання. Вони повинні якнайбільше відповідати координаційній структурі рухів основної вправи або її частин. При виконанні імітаційних вправ учень уявляє, що робить це в реальних умовах. У волейболі, наприклад, раптова зупинка сигналом та імітація визначеного прийому; скачок з наступною імітацією будь-якого технічного прийому (передачі); імітація нападаючого удару; імітація блоку з місця біля сітки або з переміщенням уздовж сітки тощо.

У легкій атлетиці — повороти без молота, кулі; у важкій — ривок гімнастичної палиці замість штанги; в плаванні — рухи руками, ногами на суші тощо.

Імітаційні вправи включаються у спеціальну й індивідуальну розминку і виконуються після спеціально-підготовчих вправ.

Виконання імітаційних рухів дає можливість:

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

Пропонуючи імітаційні вправи, треба пам'ятати, що вони приносять користь лише в тих випадках, коли учні здатні точно відтворити техніку вправи, що вивчається, в усіх її деталях.

Змагальні вправи. До змагальних або основних вправ відносяться ті, які є предметом засвоєння відповідно до вимог СПД або конкретного виду спорту. Техніка виконання змагальних вправ вимагає від майбутнього вчителя знань особливостей методики їх навчання. Структурна складність основних вправ значною мірою визначає, за допомогою якого методу буде здійснюватися процес початкового розучування. Якщо вправа відносно проста або виконується на заключному етапі засвоєння, то застосовується, зазвичай, метод розучування в цілому; якщо складна — за частинами з наступним об'єднанням їх у ціле.

Позитивною рисою методу розучування вправи в цілому є те, що цілісне вивчення сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. Недоліком — те, що учень одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. В методиці навчання рухових дій існує прийом, при якому вчитель вимагає від учнів при цілісному виконанні зосередити увагу лише на одному з елементів і не акцентувати на інші. Цілком логічно вважати, що даний прийом є також своєрідною формою аналізу дії, способом виділення окремих компонентів. Але таке вивчення окремої частини на тлі цілісного виконання рухової дії менш ефективне. Тому треба акцентувати увагу майбутніх учителів, щоб при використанні цього методу вони застосовували і такі прийоми, як: імітацію рухів, полегшені умови виконання, ідеомоторне виконання, зниження ступеня зусиль, фізичну допомогу.

Метод навчання вправ за частинами полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. При цьому дуже важливо враховувати педагогічну доцільність щодо кількості окремих частин. Складна вправа повинна бути поділена на такі частини, у яких би збереглися ознаки цілісної вправи, і вони були б доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість. Ознаки цілісності передбачають наявність у кожній частині елементів попередньої і наступної частини.

Позитивною рисою даного методу є те, що таке навчання і фізично, і психологічно полегшує засвоєння складних рухових дій, зменшує кількість помилок. Вивчення вправ за частинами дозволяє достеменно визначити конкретні недоліки кожного учня, скоротити час навчання, зробити процес навчання конкретнішим, а, значить, мотивованим, бо успіхи учнів підвищують їх інтерес до занять.

Негативною рисою є те, що при розучуванні частин формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні рухи, а також не виключаються випадки помилкового розчленування цілісної вправи на частини. В останньому випадку засвоєння частин рухової дії не гарантує правильного виконання дії в цілому, а іноді навіть заважає засвоєнню самої вправи.

Мають значення й особливості зв'язку між підготовчою, основною і заключною фазами дії. В одних випадках починають розучування фізичної вправи з основної фази, наприклад, з відштовхування в стрибках у довжину і висоту; в інших — з під-

готовчої, наприклад, при навчанні підйому розгином на брусах з розмахування в упорі на руках, спочатку розучується розмахування і перехід в упор зігнувшись.

Є фізичні вправи, які доцільно розучувати з заключної фази, наприклад, в опорних стрибках у гімнастиці — це приземлення.

У спортивних іграх і одноборствах (боротьба, бокс, фехтування тощо) розучування рухових дій повинно відбуватися таким чином, щоб збільшувалась їх доцільна варіативність, як того вимагає змагальна діяльність.

Підсумовуючи викладене, зазначимо, що ефективність методики навчання основних вправ не обмежується лише окремими методами і прийомами, — вона включає і врахування тих факторів, які супроводжують їх виконання. До таких, факторів слід віднести:

1. Індивідуальні особливості учнів, їх моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань і рухового досвіду; фізичний розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність; любов до праці.

2. Особливості самих вправ, їх характер, складність і важкість; новизна й емоційність тощо.

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

4. Дії вчителя щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання.

Як суб'єкт цього процесу, вчитель зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ. Це дозволить йому регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ, реалізувати принципи розвиваючого навчання, індивідуалізувати його.

Усю цю інформацію повинні отримувати майбутні вчителі на СПД в процесі особистого засвоєння вправ, передбачених програмами. Саме це є запорукою їх належної професійної підготовки.

3.4. Організація і управління навчальним процесом

Одним із основних критеріїв ефективності процесу професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців є оцінка їх підготовки до вирішення педагогічних завдань з організації

і управління процесом фізичного виховання школярів. Від того, як будуть сформовані ці уміння вчителя фізичної культури, так і складеться їх педагогічна діяльність у майбутньому. Адже відомо, що неправильно або стихійно сформована методика професійної підготовки студентів загалом, з одного боку, накладає певний штамп, а з іншого — виступає суттєвим гальмом у їх професійному самовдосконаленню. Тому дуже важливо, щоб практичні заняття з СПД організовувалися творчо, а управління діяльністю студентів (учнів) відбувалось у такій співпраці (викладач—студент; студент—викладач), яка б у кінцевому результаті призвела цю діяльність до рівня самоуправління. Для досягнення даної мети студенти повинні набути цілого комплексу умінь, а саме:

1. *Уміння використовувати основні професійно-педагогічні засоби і методи (способи і прийоми):*

- словесні (опис, пояснення, розповідь, розбір тощо);
- наочні (пряма й опосередкована наочність);
- практичні (ігровий і змагальний методи, методи розучування вправ у цілому і за частинами тощо).

Приклад перший. У підготовчій частині уроку учні, зазвичай, виконують ЗРВ за показом вчителя, без їх назви. Таке виконання вправ носить репродуктивний характер і не сприяє розвитку мовлення і мислення учнів. У результаті вони не засвоюють назви рухів і це ускладнює процес спілкування між собою і вчителем. Тому викладач має наголосити на тому, як повинен діяти вчитель, а саме: при початковому розучуванні він називає й одночасно показує фізичну вправу. На наступних уроках — або тільки називає, або тільки показує. У першому випадку вчитель формує в учнів поняття про рухи (напрямок руху, характер руху тощо), знання термінології назви вправ; у другому — привертає увагу до себе, якщо вона послабилась.

Приклад другий. Під час перешикування з однієї шеренги в дві, учні допускають помилки — вчитель використав спосіб виконання за поділом, подавши такі команди:

1) «Крок лівою назад, роби — Раз!», 2) «Крок правою в бік, роби — Два!», 3) «Приставити ліву, роби — Три!». Під час пауз учитель має можливість виправити помилки і навчити дітей здійснювати самоконтроль за власними рухами.

2. *Уміння виконувати основні технологічні операції планування навчально-виховного процесу:*

- тематичне планування;

- діагностику й оцінку вихідного стану підготовленості учнів (фізичної, технічної, психологічної);
- оцінку умов роботи (матеріально-технічна база, інвентар тощо);
- формувати системи навчальних завдань;
- визначати терміни етапів, періодів, циклів, необхідних для реалізації поставлених завдань;
- добирати засоби і методи, адекватні завданням, розподіляти їх у системи занять (уроків) на запланований термін;
- визначати основні параметри фізичного навантаження і розподіляти їх у системі уроків;
- складати плани (конспект уроку, робочий план тощо).

Приклад перший. У процесі вивчення техніки метання гранати студентами II курсу викладач легкої атлетики звертає увагу на те, що учні засвоюють цей вид метань у 9 класі. На дану вправу вчитель може виділити 7—10 уроків, взявши до уваги: готовність учнів, наявність ефективних засобів, методів, форм організації навчальної роботи тощо. Упродовж цих уроків учителю необхідно реалізовувати такі завдання:

1. Створити уявлення про метання гранати (етап ознайомлення).
2. Навчити тримати і випускати гранату.
3. Навчити виконувати фінальне зусилля.
4. Вивчити техніку кидкових кроків.
5. Навчити розбігу в поєднанні з кидковими кроками.
6. Навчити метання гранати в цілому.
7. Закріпити техніку метання гранати.
8. Удосконалювати техніку метання.
9. Контролювати техніку виконання метання гранати і досягати належного результату.

Схематично планування уроків, присвячених вивченню техніки метання гранати, може виглядати так:

Навчальна тема: «Техніка метання гранати на дальність» (9 клас).

Мета: сформувати рухову навичку.

Кількість уроків — 9.

Методи: цілісний, за частинами, ігровий, змагальний.

Обладнання, інвентар: 12 гранат (12 м'ячів).

Наочність: таблиця; навчальні, контрольні картки; кінокіл-
цівка.

№ з/п	Фази руху	№ уроку								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Підготовча (розбіг, кидкові кроки)				Пр	Пр	Пр			
2	Основна (фінальне зусилля — кидок)		Пр	Пр	Пр	Пр	Пр			
3	Заключна (гальмування поступальної швидкості)			Пр	Пр	Пр	Пр			
4	Цілісне виконання метання гранати	О						З	У	К

Умовні позначки: О — ознайомлення; Пр — початкове розучування; Пр — поглиблене розучування; З — закріплення; У — удосконалення; К — контроль.

Приклад другий. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей повинна здійснюватися вчителем з урахуванням індивідуальної динаміки особистих рекордів кожного учня. При такому підході кожен рухається до мети своїм темпом. Тестові перевірки доцільно робити через кожні 14 днів, оскільки мінімальний час, необхідний для перетворення потенціалу фізичних навантажень у підвищений рівень розвитку основних фізичних якостей, дорівнює 10 дням.

Знаючи початковий рівень підготовки з конкретного нормативу і кінцевий результат, який хоче показати учень в кінці навчального уроку, можна визначити дефіцит фізичної підготовленості кожного учня класу.

Дефіцит ділиться на кількість тренувальних мікроциклів у навчальному році (один тренувальний мікроцикл — це період між чотирма уроками фізкультури. Таким чином визначається планове завдання на кожний тренувальний цикл. Наприклад, учень 9 класу Стадник П. при першій тестовій перевірці показав результат у стрибках у довжину з місця 175 см. Норматив — 220 см (2 бали). Дефіцит тренованості — 45 см. Один тренувальний цикл (14 днів) включає 4 уроки фізкультури. У навчальному році 68 уроків фізкультури. 16 уроків відведемо на лижну підготовку. Розділивши решту 52 уроки на 4 уроки, отримаємо кількість тренувальних мікроциклів у навчальному році (12 мікроциклів + 1 резерв). Шляхом ділення дефіциту тренованості на кількість мікроциклів одержимо планову норму приросту ре-

зультатів зі стрибків у довжину з місця на кожний тренувальний мікроцикл (приблизно 3,7 см). Такі ж розрахунки можна провести за всіма іншими показниками фізичних якостей (табл. 7).

Таблиця 7

План ліквідації дефіциту фізичної підготовленості учня 9 класу Стадника П.

№ з/п	Фізичні якості (тестові завдання)	Початковий показник	На оцінку 2 бали	На оцінку 1 бал	Дефіцит тренуваності на оцінку 2 бали	Планова норма приросту в мікроциклі
1	Швидкість: біг на 30 м, с	6,1	1,3	0,1	4,8	6,0
2	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	± 0	+ 11	+ 0,9	+ 11,0	+6,0
3	Спритність: «човниковий» біг 4 x 9	10,7	1,2	0,1	9,5	10,3
4	Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	175	45	3,7	220	160
	і т. д.					

Такі розрахунки, наголошує викладач майбутнім учителям, активізують діяльність учнів, їх самостійну роботу і зроблять її систематичною та допоможуть забезпечити самоконтроль.

3. Уміння виконувати основні технологічні операції з організації навчально-виховним процесом:

— розподіляти учнів на групи, команди тощо (за розрахунком, за вибором капітанів, постійних команд, за вибором вчителя, за рівнем фізичної підготовленості тощо);

— формувати класний колектив (взаємодопомога, взаємонавчання, відповідальність за доручену справу тощо);

— застосовувати елементарні способи управління (підрахунок, музику, оплески, барабан тощо);

— урізноманітнювати способи виконання вправ (поточний, поперединний, позмінний (хвилями), одночасний, почерговий); методи організації навчальної діяльності (фронтальний, груповий, індивідуальний).

Наведемо один із *прикладів*. Учні першого класу виконують з упору присівши переكاتи назад і вперед. Учитель акцентує ува-

гу учнів на прийняття положення круглої спини під час перекаату назад, свосчасне групування; наголошує, що перекаат назад повинен завершуватися торканням потилицею гімнастичного матрацу; акцентує увагу на тих рухах ногами, які слід виконувати, щоб правильно повернутись у вихідне положення.

Після декількох спроб вчитель використав ігровий метод: клас шикується у дві шеренги обличчям одна до одної (шеренга дівчаток і шеренга хлопчиків). Поперемінно, спочатку хлопчики, а потім дівчатка виконують перекаати назад і вперед. Між двома парами учнів (біля лівої — правої руки) кладеться тенісний м'яч. За командою вчителя усі хлопчики одночасно виконують перекаати назад і повертаються у вихідне положення. Завдання для кожної пари: «Хто швидше візьме м'ячик».

Шеренга дівчаток спостерігає за виконанням вправи хлопчиками, визначає переможця. Після декількох повторень вправи хлопчиками — завдання виконують дівчатка.

Дії вчителя:

1. Спостерігає за правильним виконанням перекаатів, визначає учня, який найкраще їх виконує.

2. Урізноманітнює команди для початку виконання вправи (оплеск, свисток, «Руш!» тощо).

3. Організовує взаємооцінювання, дає вказівки щодо об'єкта спостереження.

4. Акцентує увагу учнів на техніку виконання вправи шляхом співставлення двох учнів (порівняння техніки виконання).

5. Формує правильні оцінювальні судження.

Таким чином, усі дії вчителя спрямовані на спонукання дітей акцентувати увагу на власні рухи, викликати інтерес до виконання вправи.

Усі названі технологічні операції і можливі варіанти дій учителя будуть засвоєні студентами і використовуватимуться ними в процесі самостійної педагогічної діяльності лише за умови, якщо систематично будуть мати місце на практичних заняттях з СПД.

4. *Уміння оперативно управляти діяльністю учнів на уроці:*

— підготуватися до уроку (підготовка конспекту уроку, місця занять, обладнання й інвентаря, забезпечення безпеки учнів при виконанні навчальних завдань, доцільність витрати часу на кожну частину уроку тощо);

— організовувати діяльність учнів і їх самоорганізацію (шикування, рапорт, пояснення завдань уроку і формування установок

на їх виконання, забезпечення культури праці і дисципліни, раціональний розподіл учнів класу на відділення, вибір місця для управління класом);

— ставити завдання і формувати адекватні уявлення учнів про рухову дію, що вивчається;

— спрямовано впливати на функціональні можливості організму учнів; розвивати фізичні здібності (регулювання обсягу й інтенсивності вправ, раціональне чергування роботи і відпочинку, нормування сумарного навантаження управління його динамікою, забезпечення оптимальної моторної і загальної щільності уроку);

— управляти поведінкою учнів у плані виховання їх особистісних якостей, формування етичних норм і навичок свідомої дисципліни і поведінки;

— оперативно контролювати процес засвоєння учнями програми уроку в цілому й окремих завдань (спостереження за виконанням завдань, аналіз помилок, оцінка виконання, визначення шляхів усунення помилок, своєчасне виправлення помилок тощо) та розв'язувати педагогічні ситуації.

Приклад перший. Частина учнів класу намагається виконати рухову дію, але з першої спроби їм це не вдається. Від усіх наступних спроб відмовляються.

Дії вчителя:

— проводить додатковий аналіз рухової дії, використовуючи попередні і нові (інші) методи і методичні прийоми навчання;

— визначає основні труднощі, планує шляхи їх подолання;

— активізує розумову (інтелектуальну) діяльність учнів;

— створює умови, що стимулюють і викликають інтерес до виконання вправи.

Приклад другий. Частина учнів класу намагається виконати рухову дію за допомогою багатьох спроб, але їм не вдається. Втрачають інтерес до виконання вправи і припиняють працювати.

Дії вчителя:

— звертає увагу учнів на систему основних опорних точок;

— здійснює фізичну допомогу;

— вчить добирати адекватні засоби, методи і методичні прийоми, які полегшують виконання вправи.

Приклад третій. Частина учнів класу намагається виконати рухову дію — не вдається. Дивляться на тих, у кого виходить. Намагаються повторити за ними, просять навчити. Незважаючи

на зовнішню активність, учні здатні лише до копіювання, наслідування, за порадою виконувати рухову дію.

Дії вчителя:

— використовує методи і прийоми, які активізують аналітичну діяльність учнів: самоаналіз, самооцінка, самонавчання, взаємонавчання;

— виховує самостійність у діях учнів шляхом виконання додаткових індивідуальних завдань.

Приклад четвертий. Частина учнів класу після невдалої спроби шукає способи, які полегшують виконання рухової дії, але роблять це виключно за допомогою аналогічного (попереднього) досвіду і часто невдало.

Дії вчителя:

— вчить пошуку адекватних шляхів вирішення завдань та проектування власних дій;

— спонукає до свідомого сприйняття та осмислення одержаної інформації.

Приклад п'ятий. Група учнів здатна виконати рухову дію самостійно. Вміють переносити прийоми навчальної діяльності з однієї справи на іншу: ставити завдання, добирати адекватні засоби, проявляти творчий підхід у навчанні, бачать кінцевий результат у роботі.

Дії вчителя:

— висуває учням більш складні завдання у навчанні;

— ставить за приклад іншим учням класу;

— залучає до тісної співпраці з нестигаючими учнями;

— всіляко заохочує (дошка пошани, грамота, подяка тощо).

5. *Уміння вести контроль за ходом навчально-виховного процесу:*

— облік виконаної роботи;

— тестування й облік результатів контрольних вправ;

— обробка й аналіз отриманих результатів тестування, їх узагальнення й систематизація;

— оцінювання ефективності навчально-виховного процесу по етапах і в цілому;

— аналіз причин відхилення від запланованих показників, визначення шляхів і методів їх усунення;

— внесення відповідних коректив у плани і програми занять.

Частина таких ситуацій може зустрітися під час заняття з СПД і, розв'язуючи їх, викладач повинен публічно їх аналізувати,

трансформуючи свої дії на можливі дії майбутніх учителів. Чим більше таких ситуацій буде розв'язуватися, тим більше педагогічного досвіду одержать майбутні педагоги.

3.5. Матеріально-технічне забезпечення навчального процесу

Підвищення ефективності і якості практичних занять (уроків фізичної культури), індивідуальної і самостійної роботи студентів (учнів) неможливе без належного матеріально-технічного забезпечення, а саме:

- капітальних споруд (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон, басейн тощо);
- капітального обладнання (стандартне і нестандартне): гімнастичні прилади; спеціально обладнані місця для бігу, стрибків, метання, подолання перешкод, лазіння, перелізання; тренажери для вдосконалення рухових якостей тощо;
- наочних засобів (плакати, муляжі, рисунки, схеми, кінограми, демонстраційні дошки, кінокільцівки, відеофільми, навчальні і контрольні картки тощо);
- технічних засобів (магнітофон; прилади для вимірювання часу, передачі різної інформації тощо);
- контрольних пристроїв для перевірки й оцінювання засвоєння знань, умінь і навичок, розвитку фізичних якостей тощо;
- дрібного спортивного інвентарю і снарядів (гімнастичні палиці, гантелі, обручі, скакалки, великі і маленькі м'ячі, гранати, ядра тощо).

Комплексне використання матеріально-технічної бази дозволяє:

- підвищити міцність і якість знань, умінь і навичок студентів (учнів);
- прискорити засвоєння знань, умінь, навичок і збільшити темпи росту результатів за показниками сили, пружкості, витривалості тощо;
- урізноманітнити форми і методи навчально-виховної роботи, формувати в учнів стійкий інтерес до занять фізичною культурою і спортом;
- підвищити свідомість засвоєння навчального матеріалу шляхом збагачення наочно-образного уявлення про нього;
- організувати навчання на достатньо високому рівні доступності й індивідуалізації.

Варто зазначити, що сьогодні створена і широко запроваджується в практику фізичного виховання школярів і студентів велика кількість різноманітних пристроїв, обладнання, тренажерів, технічних засобів навчання тощо. Зрозуміло, що зосередити все це в одному навчальному закладі поки що важко. Тим більше, знання про їх існування, теоретичне володіння методикою застосування послужить поштовхом до створення і запровадження в практику нових пристроїв, тренажерів, нестандартного обладнання тощо.

Говорячи про цей бік професійної підготовки вчителя, можна з упевненістю сказати, що націленість випускників ВНЗ на матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання учнів відбудеться лише за умови, якщо таке забезпечення буде мати місце на практичних заняття з усіх СПД.

Нижче подаються окремі зразки спортивних комплексів, різноманітних пристроїв, тренажерів, які вже використовуються у фізичному вихованні і спорті.

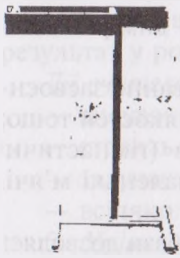


Рис. 2. Робочий стілець



Рис. 3. Демонстраційний пристрій

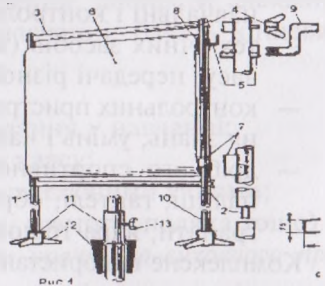


Рис. 4. Розбірний пристрій для наочного приладдя (рисунок, схеми, таблиці, інформація)

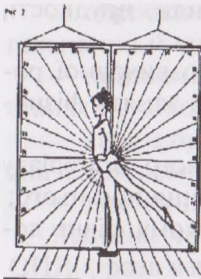


Рис. 5, 6. Градуировані карти. Призначення: використовуються для оцінювання рухів у просторі, часі і за ступенем м'язових зусиль

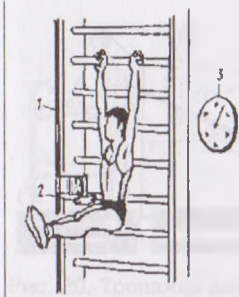


Рис. 7. Саморобний лічильник.
Призначення: використовується для контролю кількості і правильності виконання вправ

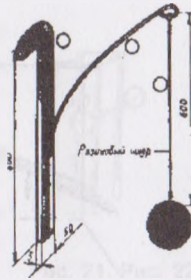


Рис. 8. Кронштейн для волейбольного м'яча.
Призначення: застосовується для вдосконалення нападаючого удару у волейболі

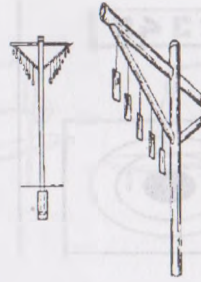


Рис. 9. Пристрій для виміру висоти стрибка. Пристрій дозволяє проводити заняття змагальним методом і отримувати об'єктивну інформацію про швидкісно-силовий рівень розвитку учнів

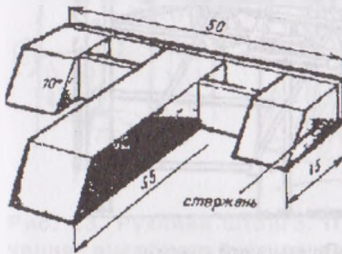


Рис. 10. Стартові колодки

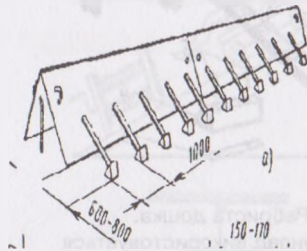


Рис. 11. Стартові колодки. Пристрій можна використовувати в приміщенні і на спортивних майданчиках

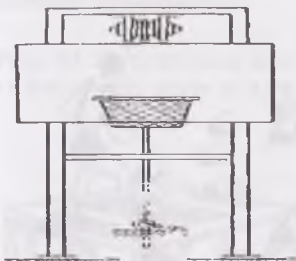


Рис. 12. Рухомий баскетбольний щит.
Даний пристрій доцільно встановлювати по обидва боки ігрового майданчика. В міру оволодіння технікою кидка і вдосконалення влучності щит слід поступово підносити до стандартного рівня

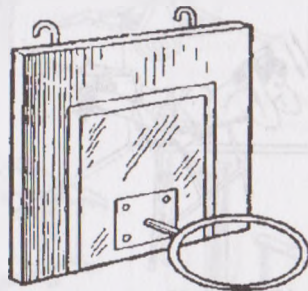


Рис. 13. Зйомний баскетбольний щит

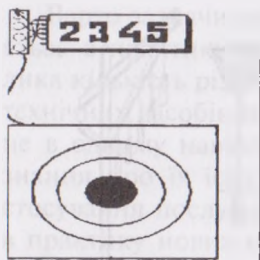


Рис. 14. Електрифікований щит — мішень

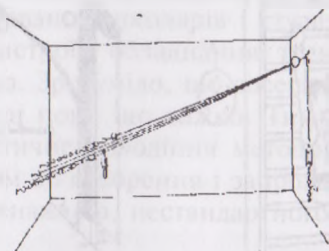


Рис. 15. Граната на тросі. Призначення: для засвоєння техніки метання гранати в умовах спортивного залу

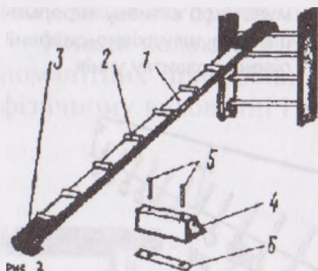


Рис. 16. Ребриста дошка. Даний прилад використовується як окремо, так і у поєднанні з іншими. Призначення: зміцнює м'язи стопи

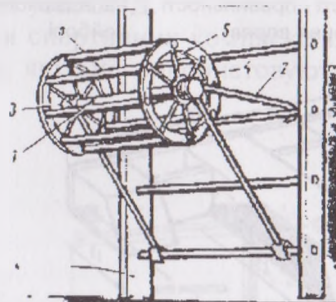


Рис. 17. Динамічний рукохід. Призначення: використовується для розвитку м'язів рук у висі і у висі лежачи



Рис. 18. Пристрій для розвитку м'язів спини і червового преса



Рис. 19. «Слизька доріжка». Призначення: впливає на вестибулярну функцію, зміцнює специфічні групи таранно-гомількового суглоба

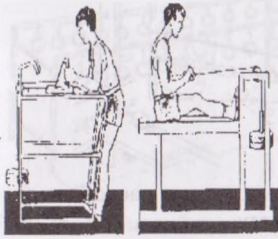


Рис. 20. Тренажер для комплексного розвитку рухових якостей

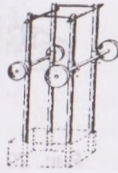


Рис. 21. Рис. 22.

Стационарна штанга.

Призначення: використовується для вдосконалення сили м'язів ніг, тулуба, рук у положенні стоячи, сидячи, лежачи

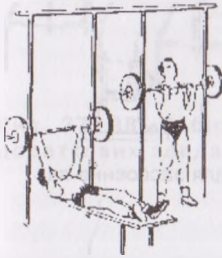


Рис. 23. Рухлива штанга. Призначення: використовується для вдосконалення сили м'язів ніг, тулуба, рук; швидкісно-силових якостей і силової витривалості

Рис. 24,25.Тренажер для розвитку вибухової сили м'язів ніг

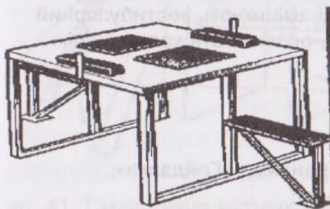
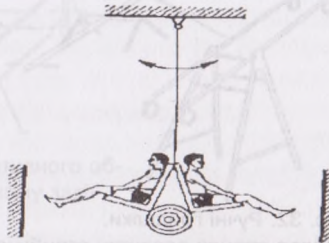
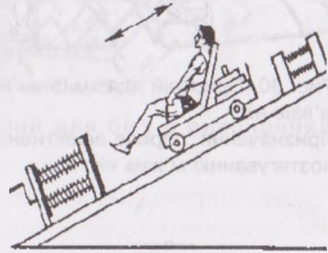


Рис. 26. Боротьба руками (Армреслінг)

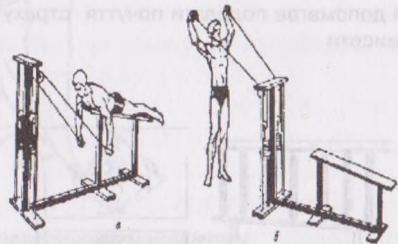


Рис. 27 (а, б). Тренажер для розвитку м'язів рук і плечового поясу

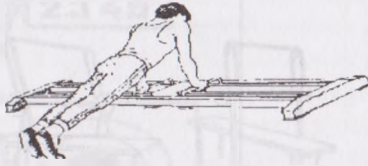


Рис. 28. Пристрій для розвитку м'язів плечового поясу

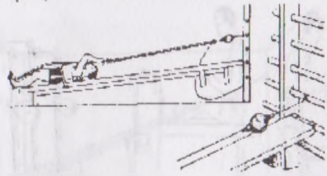


Рис. 29. Тренажер для засвоєння лазіння по канату

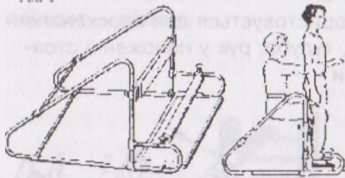


Рис. 30. Пристрій для зміцнення м'язів ніг.
Призначення: сприяє ефективному розтягуванню м'язів ніг

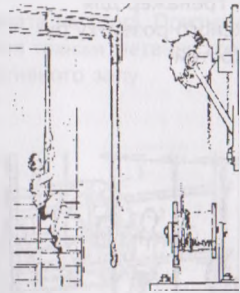


Рис. 31. Тренажер для засвоєння лазіння по канату

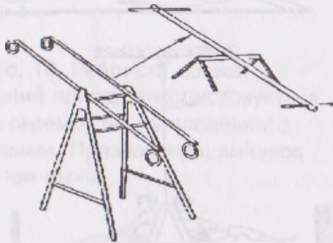


Рис. 32. Ручні гойдалки.
Прилад сприяє розвитку стрибучості і допомагає подолати почуття страху висоти

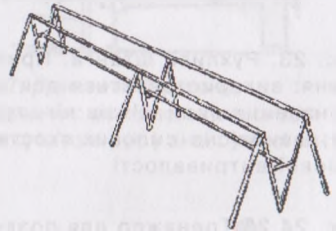


Рис. 33. Трижердинні різновисокі бруси.
Призначення: вправи на цьому приладі зміцнюють вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів

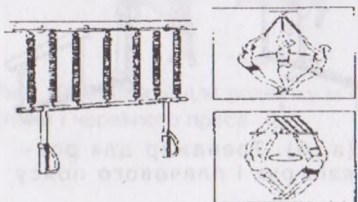


Рис. 34. Тренажер «Гойдалка».
Призначення: для розвитку координації

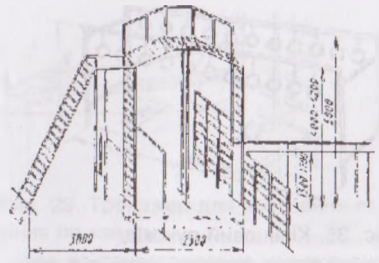
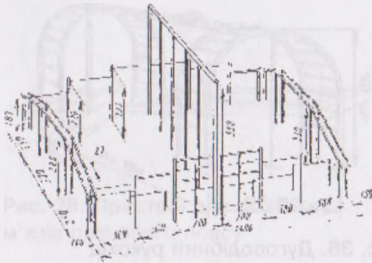


Рис. 42, 43. Універсальне гімнастичне мікромістечко

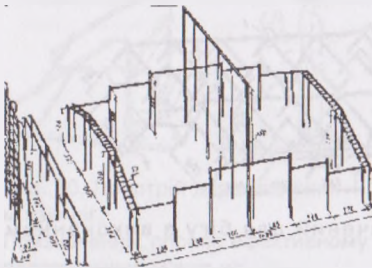


Рис. 44. Спортивно-оздоровчий комплекс нестандартного обладнання для вдосконалення фізичної підготовленості учнів

Сподіватись на масове використання різноманітних тренажерів, технічних засобів та пристроїв можна лише тоді, коли це буде використовуватися при викладанні СПД, коли ці заняття стануть достойним прикладом для наслідування.

3.6. Контроль за ходом навчального процесу

Під *педагогічним контролем* розуміють систему перевірки результатів навчання і виховання. *Контроль* — це сукупність дій, які дозволяють вивчити якісно-кількісні характеристики результатів навчання, оцінити, як засвоєний студентами (учнями) матеріал навчальної програми.

3.6.1. Функції педагогічного контролю

Виділяють три функції педагогічного контролю: діагностична, навчальна, виховна.

Діагностична функція передбачає виявлення та оцінювання можливостей і готовності студентів (учнів) до реалізації завдань

навчальної дисципліни (розділу навчальної програми), або окремо взятої вправи.

Головна мета діагностичної функції — отримання викладачем (учителем) науково-обґрунтованої інформації для вдосконалення системи управління якістю підготовки студентів (учнів).

Навчальна функція педагогічного контролю використовується як для діагностики, так і для активізації роботи студентів (учнів) щодо засвоєння навчального матеріалу.

Виховна функція передбачає відповідну організацію діяльності студентів (учнів), формування в них творчого ставлення до занять, розвиток пізнавальних здібностей тощо.

3.6.2. Типи і форми педагогічного контролю

Для фізичного виховання властиві два типи контролю: *педагогічний* (здійснюється викладачем, учителем, фахівцем) і *самоконтроль* (викладач—студент; учитель—учень), у якому об'єкт і суб'єкт контролю збігаються.

За формою педагогічний контроль поділяють на *попередній* (вихідний), *поточний*, *тематичний*, *етапний*, *підсумковий*.

Попередній контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності студентів (учнів) до реалізації завдань навчальної програми і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу, включаючи і розподіл контингенту студентів (учнів) за групами (згідно з їхніми індивідуальними можливостями). Такі відомості частково можна отримати, проаналізувавши результати, які показали студенти на вступних екзаменах, а учні — в попередньому річному циклі занять.

Наступним кроком попереднього контролю повинна бути комплексна діагностика усіх сторін готовності кожного студента (учня) до опанування програмним матеріалом кожної окремої спортивної дисципліни (розділами навчальної програми).

За допомогою різноманітних контрольних випробувань (тестів) викладач (учитель) визначає рівень теоретико-методичної і фізичної підготовленості, оцінює функціональний стан організму студентів (учнів).

Попередній, як і будь-який інший контроль, має здатність впливати на хід і результати навчання за умови, якщо його дані пройдуть через свідомість і дії тих, хто цим процесом управляє.

Безумовно, ті, хто бере в ньому безпосередню участь — студенти (учні). Тому необхідно, щоб проведення контрольних випробувань носило змагальний характер, а отримані результати фіксувалися в спеціальному журналі викладача і в зошитах студентів (учнів).

Облік такої інформації дозволяє усім учасникам навчального процесу бачити динаміку просування до поставленої мети на конкретному етапі навчання, обирати адекватні засоби для домашніх завдань тощо.

Поточний контроль, який можна назвати оперативно-поточним, безпосередньо пов'язаний з управлінням процесом засвоєння знань, умінь і навичок студентів (учнів) і виконує в ньому функцію прямого і зворотного зв'язку між викладачем і студентами, вчителем і учнями.

Використовуючи оперативно-поточний контроль, викладач показує студентам, як оцінити стан готовності студентів (учнів) до реалізації завдань, освоєння навантажень; проаналізувати показники оперативної працездатності, втоми і відновлення під час занять; як вести контроль за рисами рухових дій, що виконуються; параметрами навантажень і відпочинку; визначити освітній, тренувальний і виховний ефекти занять; дійти загальних висновків про якість заняття, позитивні сторони і недоліки його змісту і методики; оцінити зміни показників індивідуального стану в інтервалі між поточним і ігровими заняттями (в аспекті оцінювання «післядії» минулого заняття і ходу відновних процесів, від динаміки котрих залежить ефект чергового заняття). Тільки за таких умов, студент зможе оволодіти технологією проведення оперативно-поточного контролю і потім використовувати у своїй майбутній педагогічній діяльності.

Для оперативно-поточного контролю слід використовувати ті методи і прийоми, які дають змогу одержати термінову інформацію як про техніку виконання вправ, рівень розвитку фізичних якостей, так і про реакцію організму на навантаження.

Суттєво також, щоб операції, котрі виконуються в його ході, не вимагали б від студентів (учнів) значних додаткових зусиль, не відволікали б їх від розв'язання основних завдань, на які спрямоване заняття, не утворювали б перерви в них, а органічно вписувались би в його структуру.

Основними способами оперативно-поточного контролю є: пряме, інструментально забезпечене спостереження, самоспостереження, опитування, самоаналіз тощо.

Тематичний контроль проводиться для оцінки ходу вивчення певної теми, наприклад, стрибки, метання тощо, або розділу навчальної програми: спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика тощо.

Етапний (рубіжний) контроль дозволяє оцінити систему занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу), отримати інформацію, необхідну для правильної орієнтації наступних дій.

Підсумковий контроль проводиться після завершення вивчення спортивної дисципліни, окремого курсу (для студентів) і розділу навчальної програми протягом навчального року (чверті, півріччя) для учнів.

3.6.3. Самоконтроль у фізичному вихованні школярів

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм учнів лише за умови правильної методики їх проведення, регулярного лікарського контролю і самоконтролю.

Самоконтроль — це систематичні самостійні спостереження учня (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Навчити учнів прийомам і методам самоконтролю може сам учитель, але найдоцільніше приділити цьому спеціальні заняття і провести їх за допомогою шкільного лікаря або медичної сестри.

Ефективність використання самоконтролю залежить від того, як добре учні володіють його методами і чи дотримують *двох основних правил*:

- всі вимірювання слід проводити в один і той самий час, в одних умовах одними і тими ж інструментами;
- дані самоконтролю фіксувати в щоденнику (табл. 8).

Форма щоденника може бути довільною; вона залежить від тривалості, кількості та інтенсивності занять, а також рівня спортивної кваліфікації спортсмена. Щоденник заповнюють у день заняття і наступного дня.

У якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.

Щоденник самоконтролю

Показники	Дата: 1. 09.		
	Вранці після сну	Перед заняттями	Після занять
Суб'єктивні:			
Настрій	добрий	добрий	добрий
Самопочуття	добре	добре	невелика втома
Бажання займатися	велике	велике	немає
Переносимість занять			добре
Больові відчуття	немає	немає	немає
Сон (кількість годин)	8,5		
Апетит	добрий	добрий	спрага
Об'єктивні:			
Зміст тренувань: біг 800 м.			
Частота дихання	18	21	29
Пульс (ЧСС)	68	74	92
Маса тіла (кг)	62,4	62,5	61,7
Довжина тіла (см)	168	167	167
Ручна динамометрія	36	42	38
Порушення режиму	не було	не було	не було

До суб'єктивних показників самоконтролю належать: настрій, самопочуття, бажання займатися, переносимість заняття, больові відчуття, сон, апетит.

Настрій — це дуже суттєвий показник, що відображає психічний стан людини. Заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення. Настрій можна вважати добрим, якщо учень впевнений у собі, спокійний і життєрадісний; задовільний — при нестійкому емоційному стані і незадовільний — коли учень розгублений, пригнічений.

Самопочуття. При самоконтролі цьому показнику не надають належної уваги, бо вважають його недостатньо об'єктивним. Це пояснюється тим, що учень може іноді добре себе почувати, хоча в його організмі виникли хворобливі зміни, які ще не дали про себе знати. Проходить небагато часу і стан передхвороби (або

хвороби) проявляється цілим комплексом ознак, у тому числі і погіршенням самопочуття, яким, як показником самоконтролю, не слід нехтувати. Потрібно навчити учнів своєчасно вносити в заняття корективи відповідно до свого самопочуття.

При доброму самопочутті спостерігають відсутність будь-яких незвичних відчуттів (біль, запаморочення, нудота), млявість, втома; при задовільному — виявляють незначні прояви вищезгаданих відчуттів; при поганому — різко виражена втома, зміна настрою, поява болю в м'язах, зниження працездатності, пригнічений стан.

Бажання займатися. Цей показник виявляється словами: «велике», «байдуже», «немає бажання». У стані належної підготовленості учень повинен мати відмінне самопочуття, міцний сон, добрий апетит і бажання займатися.

Переносимість заняття. У цій частині самоконтролю учень спостерігає чи виконане заплановане навантаження (обсяг, інтенсивність); якщо ні, то чому. Зазначають також тривалість основних частин заняття і переносимість словами: «добра», «задовільна», «погана».

Відчуття болю. Біль може бути ознакою травми, захворювання або перенапруження. Частіше всього виникає біль у м'язах у ділянці правого підребер'я, серця і головний біль. У щоденнику самоконтролю необхідно зазначити, при яких вправах (або після яких вправ) виникає біль, його сила, тривалість тощо. Особливо уважно потрібно ставитися до появи неприємного відчуття болю в ділянці серця, тоді обов'язково необхідна консультація лікаря.

Сон. Якщо учень швидко засинає, спить спокійно і глибоко, а вранці почуває себе бадьорим, сповненим сил та енергії, то його сон нормальний. При порушенні сну можливе тривале важке засинання, неспокій, сон з пробудженнями, страхітливі сновидіння, різке скорочення сну, головний біль, зниження працездатності і погане самопочуття. Всі ці симптоми можуть виникати при занадто високих фізичних навантаженнях.

При порушенні сну необхідно домогтися суворого дотримання режиму відпочинку, зниження обсягу й інтенсивності навантаження.

У щоденник самоконтролю записують кількість годин сну і його якість: міцний, без сновидінь, часто прокидався, безсоння тощо.

За тривалістю сон має бути в молодших школярів — 11—10,5 годин, у школярів середнього віку — 9,5—9 годин, в учнів старших класів — 8,5—9 годин.

Апетит — одна з ознак нормальної життєдіяльності. Погіршення або навіть відсутність апетиту можуть спостерігати при захворюваннях, фізичних і нервових перевантаженнях, поганому сні тощо.

З початком занять фізичними вправами вага тіла може знижуватись, що пов'язано зі збільшенням енерговитрати, витратою накопичених жирів, підвищеною втратою води з потом. У цей період, як правило, спостерігається підвищення апетиту. Для дітей, які мають зайву вагу, калорійність не повинна перевищувати енерговитрати, для них допустимий деякий дефіцит харчування за калорійністю.

У щоденнику самоконтролю зазначається: апетит добрий, задовільний, підвищений або відсутній.

До об'єктивних показників самоконтролю належать: *тілобудова, дихання, життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), довжина тіла, окружність грудної клітки (грудей), маса тіла, динамометрія, станометрія.*

Тілобудова. Одним із критеріїв фізичного розвитку є тип тілобудови, тобто розміри тіла і його частин, їх пропорції і форми. Розрізняють наступні *типи будови тіла:*

- *вузько-довгий тип (астенічний).* Визначається переважанням повздовжніх розмірів тіла над поперечними. Вони, як правило, худорляві, стрункі, з довгими і тонкими кінцівками, довгою і вузькою грудною кліткою. М'язи відносно слабкорозвинуті, шкіра бліда. У дітей, які мають таку будову тіла, нерідко розвиваються деформація хребта, грудної клітки. В процесі фізичного виховання, з профілактичною метою, їм слід зміцнювати м'язи спини, грудної клітки, збільшувати життєву ємність легень і рекомендувати займатись оздоровчим плаванням, веслуванням, елементами спортивних ігор, легкої атлетики, ходьбою на лижах тощо;
- *середній тип (нормостенічний).* Характеризується пропорційним розвитком. Порівняно з астеніками, вони ширші в грудях і мускулатура розвинута сильніше;
- *при коротко-широкому типі (гіперстенічному)* — поперечні розміри переважають над повздовжніми. Тулуб у них відносно довгий, масивний. У таких дітей буває ожиріння, плоскостопість.

Дихання. В людському організмі відбувається постійний обмін речовин, у якому беруть участь білки, жири, вуглеводи. Для

їх окислення необхідний кисень, при м'язовій роботі потреба в ньому особливо зростає. Кисень надходить в організм через легені, в альвеолах легень він проникає в кров і з нею розноситься до тканин. У зворотному напрямку від тканин у кров поступає вуглекислота, яка потім виділяється легеньми в процесі дихання. Розрізняють дихання внутрішнє і зовнішнє.

Зовнішнє дихання — це процес газообміну на ділянці «легені—кров», а внутрішнє (тобто тканинне дихання) — це ферментативно-окислювальний процес, що здійснюється в усіх клітинах організму завдяки циркуляції крові.

Циклічні вправи добре розвивають апарат дихання. Але такий ефект спостерігають лише за умови правильного дозування фізичних навантажень. Виявити цей ефект можна за допомогою динаміки показників системи зовнішнього дихання: частота дихання, сила дихальної мускулатури, ЖЕЛ, максимальна вентиляція легень (МВЛ).

Частота дихання залежить від віку, стану здоров'я, рівня тренуваності, величини заданого фізичного навантаження. Кількість дихання здорової людини — 14—16 разів за 1 хв. У тих, хто регулярно займається фізичною культурою і спортом, частота дихання у спокої знижується до 10—16 разів за 1 хв. При фізичному навантаженні частота дихання збільшується відповідно до потужності і може досягти 60 і більше разів за 1 хв. У нормі в дітей 7—11 років частота дихання — 25—20 разів за 1 хв.

Для підрахунку частоти дихання необхідно покласти долоню так, щоб вона захоплювала нижню частину грудної клітки і верхню частину живота (дихання рівномірне).

Про *силу дихальної мускулатури* можна судити за даними пневмотонометрії і пневмотахометрії. За допомогою пневмотонометра можна виміряти тиск, що розвивається в легенях під час посиленого вдиху або напружування. Для вимірювання потрібно спочатку зробити вдих, потім глибокий видих, взяти в рот мундштук та, імітуючи вдих, підняти якнайвище ртуть у трубці приладу, затримавши її на цьому рівні 2—4 с. Так визначають силу вдиху.

Для визначення *сили видиху* роблять глибокий вдих, потім — максимальний видих у трубку манометра. Величина пониження рівня ртуті в трубці визначає силу видиху, яка значно більша, ніж сила вдиху.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) — показник, що свідчить про функціональні можливості системи дихання, визначається за

допомогою спірометра. Учень, стоячи, робить повний вдих, затискає ніс і, обхопивши губами мундштук приладу, робить рівномірний максимально глибокий видих, намагаючись триматись при цьому прямо, не горблячись. Робляться 2—3 вимірювання, фіксується найкращий результат з точністю в межах 100 см³.

Після невеликих за навантаженням занять показники ЖЕЛ, потужності форсованого вдиху і видиху можуть залишатися без змін або змінюватись у бік підвищення або зниження. Після великих навантажень ЖЕЛ може понизитись в середньому на 200—300 мл, а до вечора відновитися до вихідної величини.

Максимальна вентиляція легень (МВЛ) означає кількість повітря, яке легені здатні провентилювати за 1 хв. МВЛ визначається за допомогою газових годинників. Для цього учень сідає, бере в рот мундштук трубки, що веде до приладу, і протягом 20 с якнайглибше дихає. МВЛ, визначена таким чином, може досягти 200—250 л за 1 хв.

Особливий інтерес при самоконтролі за діяльністю системи дихання є ті проби, які дозволяють оцінити її функціональний стан.

Проба Штанге. Учень в положенні сидячи робить глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закриває рот і одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір включається в кінці вдиху і виключається з початком видиху). Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 40—55 с, ті, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом — на 60—90 с і більше. При втомі, перетренованні час затримання дихання знижується.

Проба Генчі передбачає затримку дихання після видиху. Її можна проводити не раніше, як через 5—7 хв після проби Штанге. Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 25—30 с, добре підготовлені фізкультурники — 40—60 с і довше.

Проба Серкіна складається із трьох фаз. Спочатку визначається час затримки дихання, на видиху в положенні сидячи, потім учень робить 20 присідань протягом 30 с і повторює затримку дихання, після цього 1 хв відпочиває і знову повторює затримку дихання в положенні сидячи (тобто повторюється перша фаза проби) (табл. 9).

Суттєве скорочення часу виконання проби вказує на погіршення функції дихання, а також кровообігу і нервової системи. При регулярних і вірно побудованих фізкультурних заняттях час затримки дихання повинен збільшуватися.

Таблиця 9

№ з/п	Контингент досліджуваних	Фази проби		
		Перша	Друга	Третя
1	Здорові треновані	60 і більше	30 і більше	більше 60
2	Здорові нетреновані	40–55	15–25	35–55
3	Особи з прихованою недостатністю кровообігу	20–35	12 і менше	24 і менше

Проби із затримкою дихання мають низку протипоказань, наприклад, запаморочення, тому їх необхідно проводити з обережністю.

Проба Розенталя являє собою п'ятиразове вимірювання ЖЕЛ з 15-секундними інтервалами відпочинку. В нормі визначаються однакові і навіть зростаючі значення ЖЕЛ, зниження показників від вимірювання може вказувати на погіршення функціонального стану системи дихання, кровообігу або нервової системи. Таке може спостерігатись, наприклад, при перевтомі, перетренованості, а також у період видужування після хвороби.

Проба Шафранського поєднується визначенням ЖЕЛ у спокої і після дозованого навантаження. Спочатку визначається ЖЕЛ у стані спокою, потім після 3-х хвилинного бігу на місці в темпі 180 кроків на 1 хв. ЖЕЛ вимірюється зразу після бігу, потім через 1, 2 і 3 хв відновного періоду. У добре підготовлених фізкультурників величина ЖЕЛ після 3-хвилинного бігу не змінюється, або дещо збільшується.

Важливо також знати, що результат у пробах із затримкою дихання багато в чому залежить від вольових зусиль людини, а також чутливості її центральної нервової системи до змін напруження вуглекислоти в крові. Інформативність наведених проб можна підвищити, якщо фіксувати не лише час затримки дихання, але й ступінь зростання частоти дихання після виконання проби. У добре підготовлених фізкультурників частота дихання не повинна збільшуватися, оскільки кисневий борг у них погашається за рахунок поглиблення, а не збільшення частоти дихання.

Частота серцевих скорочень (ЧСС). Цей показник дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. У нормі у дітей 7–11 років ЧСС коливається в межах 96–84 уд/хв; у 12–18 років — 80–66 уд/хв. У дорослої нетренованої людини — 60–89 уд/хв. У положенні лежачи пульс в середньому на 10 уд/хв

менший, ніж стоячи. У дівчаток і жінок пульс на 4—10 уд/хв частіший, ніж у хлопчиків і чоловіків.

Щоб порівняти дані пульсу, необхідно підраховувати його завжди в один і той же час, в одному з тому ж положенні (наприклад, вранці підрахувати пульс відразу після сну лежачи; перед і після тренування — сидячи). Як правило, частота пульсу вранці в горизонтальному положенні реєструється рідше, ніж, наприклад, перед заняттями фізичними вправами вдень сидячи. Це пояснюється тим, що серцево-судинна система має велику чутливість до різних факторів впливу (емоційних, фізичних тощо).

Для визначення пульсу використовують пальпаторний метод дослідження. Для цього необхідно кисть лівої руки розвернути долонею догори, а вказівний, середній і безіменний пальці правої руки покласти на променеву артерію так, щоб виразно відчувати пульс.

Можна підрахувати пульс і на сонній артерії в ділянці ший. Підраховується кількість ударів за 10 с, а потім це число множать на 6 і таким чином визначають пульс за 60 с.

Підрахунок пульсу можна проводити вранці (відразу після сну), лежачи в ліжку, а потім стоячи. Спосіб вимірювання пульсу при зміні положення тіла називається ортостатичною пробою.

При ортостатичній пробі ЧСС збільшується на 6—12 уд/хв і є відносно постійною. Якщо фізичне навантаження, запропоноване учневі, не було надмірним, то наступного ранку середні показники пульсу в спокої і при ортостатичній пробі не будуть відрізнятися від звичайних величин. Різке збільшення ЧСС наступного дня після занять фізичними вправами (особливо, якщо при цьому виявлялося погане самопочуття, порушення сну, небажання займатись тощо), свідчить про несприятливі зрушення в організмі. У щоденнику самоконтролю записується кількість ударів пульсу, зазначається його ритмічність.

Артеріальний тиск (АТ). Важливим показником, що характеризує функцію серцево-судинної системи, є рівень артеріального тиску.

АТ вимірюється ртутним або мембранним сфігмоманометром. Процедура вимірювання АТ така: на 3—4 см вище ліктьового згину на руку накладають гумову манжетку. Потім за допомогою гумової груші в неї нагнітають повітря і в ділянці зап'ястя на променевій артерії контролюють пульс. Після його зникнення тиск в манжетці необхідно підвищити ще на

20—30 мм рт. ст. Потім на ліктьову артерію (в ділянці ліктьового згину, ближче до його внутрішнього краю) встановлюють фонендоскоп (гнучка слухова трубочка) і повільно знижують тиск у манжетці. У той момент, коли кров розкриє все ще стискаючою манжеткою променевою артерію, з'явиться перший пульсовий тон. Його потрібно помітити на шкалі сфігмоманометра. Це буде величина максимального (сistolічного) АТ. Продовжуючи знижувати тиск у манжетці, потрібно помітити, коли зникне пульсовий тон, це буде мінімальний (діастолічний) АТ.

Тиск потрібно вимірювати на обох руках і судити про величину центрального АТ за тиском на тій руці, де зафіксовані найбільш високі показники.

Протягом доби АТ змінюється залежно від різних факторів: фізичне навантаження, емоційні впливи, прийом їжі, біологічні ритми тощо. У нормі систолічний тиск коливається в межах 10—15 мм рт. ст., діастолічний — 5—10 мм рт. ст. Найвищий систолічний тиск реєструється у положенні лежачи (вищий, ніж стоячи і сидячи), а найвищий діастолічний — в положенні стоячи (вищий, ніж в положенні лежачи і сидячи). Особливо значне підвищення АТ спостерігається при фізичних навантаженнях.

На рівень АТ впливають також вага, зріст, вік, наявність менструацій, частота серцевих скорочень, характер харчування.

Довжина тіла — суттєвий показник фізичного розвитку. Як відомо, ріст людини триває до 17—19 років у дівчат і до 19—22 років — у юнаків. За весь цей період збільшення довжини тіла відбувається нерівномірно. Так, наприклад, в перший рік життя збільшення довжини тіла досягає в середньому 25 см. Потім особливо спостерігається ріст довжини тіла від 4 до 7 років і на початку періоду статевого дозрівання, який триває у дівчаток від 10 до 16 років; при цьому прискорення росту довжини тіла в дівчаток починається на 2 роки раніше, ніж у хлопчиків (до початку статевого дозрівання хлопчики вищі від дівчаток). У результаті в 11—12 років дівчата вищі і важчі від хлопчиків (прискорення зросту в дівчаток припадає на період від 10 до 12 років, а в хлопчиків — на період від 13 до 16 років). У наступні роки темп збільшення довжини тіла поступово знижується.

Довжину тіла вимірюють дерев'яним зростоміром — вертикально поставленою двометровою планкою 15 см завширшки. Унизу планка закінчується площадкою розміром 70x50 см. На планку-шкалу нанесені сантиметрові поділки. Уздовж по шкалі

вільно пересувається перпендикулярно прикріплена планшетка. Для вимірювання довжини тіла людина стає на площадку прямо, спиною до шкали, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями і п'ятками. Коліна при цьому розігнуті, п'ятки прилягають одна до одної, голова фіксується так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. Рухому планшетку опускають до стискання з верхівкою голови. Якщо вимірюється довжина тіла сидячи, потрібно сісти так, щоб торкатися планки сідницями і лопатками.

Для вимірювання довжини тіла в домашніх умовах потрібно прикріпити сантиметрову стрічку до косяка дверей (або на стіну) так, щоб кінець її був дещо вище голови. Потім потрібно покласти лінійку на голову (паралельно до підлоги) і притиснути її до сантиметрової стрічки. Обережно повернутися (щоб не зрушити лінійку) і відмітити число, що показує довжину тіла.

Визначати довжину тіла потрібно не рідше двох разів на рік. Найбільша величина довжини тіла реєструється вранці, увечері вона може зменшуватись на 1—2 см.

Для тих, хто хоче підрости, потрібно правильно харчуватись (обов'язково включати сир з медом, печінку, яйця, достатню кількість різноманітних овочів і фруктів, шипшину, обліпиху тощо, дотримуватися здорового способу життя), а також систематично виконувати комплекс спеціальних вправ, який буде сприяти збільшенню довжини тіла.

Окружність грудної клітки (грудей) — один із важливих показників фізичного розвитку, який з віком збільшується (переважно до 20 років у хлопчиків і до 18 років — у дівчаток). Приріст цього показника дещо знижується після 13 років у дівчаток і 16 років у хлопчиків.

Окружність грудей вимірюється в трьох фазах: під час звичайного, спокійного дихання (в паузі), при максимальному вдиху і видиху. При накладанні вимірювальної стрічки руки слід дещо підняти, потім опустити. На спині стрічка повинна проходити під нижніми кутами лопаток, а спереду — по нижньому краю соскових кружків — у чоловіків і над грудною залозою — у жінок. Під час вимірювання потрібно звернути увагу на те, щоб при максимальному видиху він не сутулився і не згинався вперед.

Після вимірювання можна визначити екскурсію грудної клітки (різниця між величинами окружностей на вдиху і видиху). Цей показник залежить від розвитку грудної клітки, її рухомості,

а також від типу дихання. Експерсія грудної клітки в молодих людей коливається від 6 до 9 см. Якщо учень має високі показники фізичного розвитку і багато уваги приділяє циклічним вправам, що розвивають витривалість, експерсія грудної клітки може бути значно більшою.

Маса тіла. Зважувати треба без одягу і взуття, з точністю до 50 г. Не можна зважувати зразу після їжі.

Динамометрія. Силу м'язів кисті визначають ручним динамометром. Для цього треба взяти динамометр у руку, витягнути її в бік і стиснути кисть. Показники знімають на шкалі.

Станова сила. Силу м'язів-розгиначів спини визначають становим динамометром. Ручка динамометра повинна бути на рівні колін. Руки і ноги прямі, розгинати спину треба з максимальним фізичним зусиллям без ривків, не згинаючи ніг. Вимірювання повторюють 2—3 рази і записують максимальний результат. Вимірювати силу м'язів-розгиначів спини не рекомендують при болях у попереку, менструаціях, опусканні нутрощів.

4

СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Однією з ефективних форм організації навчально-виховної роботи у вищій школі є семінарські заняття (СЗ). На жаль, як показали наші дослідження, такі заняття не зайняли належного місця в процесі вивчення СПД у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту.

4.1. Мета та завдання семінарських занять

Метою СЗ є сприяння поглибленому засвоєнню студентами найскладніших розділів навчальної дисципліни, їх спонукання до самостійної творчої праці, формування здатності до самоосвіти.

Завданнями СЗ є:

1. Поглиблення знань, одержаних на лекції.
2. Навчання висловлювати і відстоювати свою позицію, використовувати теоретичні знання для розв'язання практичних завдань.
3. Розвиток комунікативних здібностей.
4. Формування навичок самостійної роботи, критичного ставлення до прочитаного.
5. Самоперевірка і перевірка якості засвоєння студентами навчального матеріалу.
6. Заохочення студентів до наукових досліджень, які проводить кафедра, участі в роботі наукових груп.

СЗ сприяють підвищенню уваги студентів під час лекцій, приймають до систематичної розумової праці, вдумливого ставлення до роботи з підручниками та іншою науково-методичною літературою.

СЗ — не тільки метод закріплення знань, але і засіб професійного виховання студентів. Вони допомагають студентам докладно розібратись у складних питаннях техніки, методики навчання, підготуватися до роботи з учнями різного віку.

Досвід показує, що студенти високо оцінюють добре організовані СЗ як одну з ефективних форм навчально-виховної роботи.

Зважаючи на те, що кількість годин, відведених на СЗ з СПД, зазвичай, невелика, тому до їх підготовки і проведення слід ставитись особливо ретельно. Вони обов'язково повинні бути заплановані в робочій програмі і передбачатися розкладом занять. Якщо семінари проводяться від випадку до випадку, «аврально», наприклад, під час заміни води в басейні, або переміни погоди при заняттях лижним спортом чи легкою атлетикою, то важко очікувати ґрунтовної підготовки до них з боку студентів, а отже, і їх активної участі в занятті.

Про час проведення занять студентів слід інформувати заздалегідь. Найкраще це робити на вступній лекції, націливши студентів на її сприйняття і самостійну роботу.

У процесі проведення семінарських занять слід широко практикувати використання ТЗН і особливо комп'ютерних технологій.

Аналіз планів СЗ з предметів СПД різних навчальних закладів показав, що вони не позбавлені суттєвих недоліків. До головних з них слід віднести дублювання загальних питань курсу теорії і методики фізичного виховання. Замість поглибленого розгляду методики навчання метання списа, бігу, стрибків тощо; плавання вільним способом, нападаючого удару, прийому і передачі м'яча тощо — ставляться, наприклад, питання про доцільність використання методів цілісного навчання або навчання за частинами, що є предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання.

4.2. Типи та різновиди семінарських занять

У сучасній вищій школі залежно від завдань практикують *три типи СЗ*:

1. Семінари, що передбачають поглиблене вивчення певного систематичного курсу.
2. Семінари, що ставлять за мету глибоке опрацювання окремих найважливіших тем або навіть однієї теми курсу.
3. Семінари дослідницького характеру (спецсемінари з незалежною від лекційного курсу тематикою).

Щодо предметів спортивно-педагогічного циклу слід керуватися семінарами другого типу, які переслідують мету вивчення найважливіших тем курсу. Цей тип семінару залежно від мети,

завдань і змісту навчального матеріалу має різновиди. Розглянемо найпоширеніші з них¹:

Семинар — розгорнута бесіда. Суть семінару полягає в тому, що його проведення регламентується завчасно чітко сформульованими питаннями, на які студенти мають давати відповіді, самостійно вивчивши відповідний програмовий матеріал. На семінарі можуть задавати питання і відповідати на них і студенти, і викладач.

Бесіда зі студентом, зазвичай, переростає в бесіду з групою, внаслідок чого з'ясовуються не тільки основні питання, а й другорядні.

На перших заняттях необхідно вчити студентів готуватися до семінару, виступати та вести полеміку.

Заняття починається вступним словом керівника семінару, в якому він визначає місце питання, що обговорюється, в системі змісту навчального предмета, його зв'язок з питаннями, що вже вивчались, показує значення знань даної проблеми для професійної діяльності.

Після вступного слова викладач визначає, чи не виникли питання в студентів у процесі підготовки і, лише після їх з'ясування надає слово одному зі студентів групи для виступу, після якого доповідачу задають питання. При цьому слід заохочувати до діалогу студентів. Далі виступають студенти, які доповнюють виступ основного доповідача, висловлюючи підтримку або незгоду з його окремими положеннями.

Завершується обговорення питання заключним словом одного зі студентів групи та керівника семінару. У заключному слові слід з'ясувати нерозкриті положення, доповнити або уточнити помилкові судження.

Таким чином обговорюються всі питання плану СЗ.

Досвід показує, що суттєво активізують підготовку студентів до СЗ експрес-контрольні роботи, за які всі студенти групи отримують оцінки.

Наприкінці заняття викладач підводить його підсумки, оцінюючи рівень підготовки студентів і їх знання з теми. Називаючи прізвища окремих виступаючих, він аналізує їх відповіді, націлює на підготовку до наступних занять.

Семинар-конференція характеризується вираженою самостійністю студентів в опрацюванні і висвітленні певних проблем. Ви-

¹ Бондар А.Д. Семінарські заняття у вищій школі. — Київ: Вища школа, 1974. — 78 с.

ступи студентів у даному випадку мають не лише навчальний, але і дослідницький характер. На таких семінарах можна обговорювати наслідки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Цей тип занять передбачає ґрунтовне опрацювання окремих питань і підготовку доповіді чи реферату. Отже, до такого семінару, на відміну від попереднього, коли всі студенти готуються до відповіді на всі питання плану, кожен студент готує одне, заздалегідь визначене питання.

Структура заняття така ж, як і попереднього.

Семінар-диспут передбачає навмисно спровоковану дискусію, яка може відбутися внаслідок того, що доповідач не розкриває питання повністю, але висловлює різні міркування, залишаючи простір для доповнень і полеміки. За таким сценарієм можуть проводитись обговорення методик розвитку фізичних якостей, використання методів навчання у роботі з дітьми різного віку. Враховуючи те, що фізичне виховання підпорядковане не функціональним, а ймовірним закономірностям, тут є широке поле для висловлювання різних поглядів, висунення гіпотез, різних оцінювань явища, що обговорюється.

Семінар — коментоване читання. На такому семінарському занятті необхідно вчити студентів читати монографічні видання та наукові статті, розуміти їх, аналізувати і коментувати. На занятті читають лише ті місця і уривки праць, які мають особливе значення для розуміння певних питань, або важкі для розуміння і засвоювання.

Напередодні занять керівник семінару визначає в працях ті сторінки, параграфи чи абзаци, які необхідно прокоментувати.

Семінари — розв'язування завдань проводять, зазвичай, у школі за участю вчителів, які ознайомлюють студентів зі своєю багатогранною діяльністю, дають показові уроки і обговорюють їх зі студентами. Головна увага при цьому звертається на зміст, форми і методи роботи з певного розділу програми.

Результати спостережень і бесід використовують для розв'язання різноманітних педагогічних ситуацій, що виникають у процесі фізичного виховання учнів.

4.3. Планування семінарських занять та підготовка до них

Тематику семінарських занять і плани їх проведення розробляють відповідні кафедри, керуючись навчальним планом, про-

грамою відповідної дисципліни та власним досвідом підготовки фахівців. У планах визначають тему занять, кількість годин на їх вивчення й обговорювання, основні питання та основну і допоміжну літературу. Зауважимо при цьому, що кількість питань, які вносяться на обговорення, не повинна перевищувати 4—5.

СЗ можуть проводитись як з питань, що попередньо розглядались на лекціях, так і з зовсім нових для студентів проблем. Зрозуміло, що в останньому випадку підготовка до семінару вимагає від студентів більшої наполегливості і самостійності. Тому їх слід проводити на старших курсах.

Плани СЗ розмножують і роздають студентам, що є однією з передумов їх якісної підготовки до занять, яка розпочинається із вдумливого вивчення плану.

СЗ необхідно забезпечувати навчальними посібниками та засобами наочності, а напередодні проводити інструктаж щодо підготовки і проведення занять та консультації. Інструктуючи студентів, їм слід нагадати, де взяти літературу; порадити, як працювати над першоджерелами, на що звернути увагу при підготовці, як спланувати виступ тощо.

Оскільки семінарські заняття з СПД проводяться епізодично, то інструктаж необхідно робити перед кожним з них, звертаючи увагу на особливості теми.

Консультації можна проводити як групові, так і індивідуальні. На них потрібно розглядати як незрозумілі питання курсу, так і цілі теми та методичні аспекти самостійної роботи.

Консультації дають можливість виявити і ліквідувати в процесі проведення СЗ недоліки лекційного курсу.

У ВНЗ фізичного виховання і спорту, оскільки частина студентів часто відлучається від занять, особливого значення набувають індивідуальні консультації, які можуть проводитися як за запрошенням викладача, так і з ініціативи студентів.

На питання, задані на консультації, можуть відповідати і самі студенти. Якщо на задані студентом питання не можуть відповісти студенти і викладач, то про це необхідно сказати студентам і на наступній зустрічі дати їм вичерпну відповідь.

Водночас до заняття повинен готуватися і викладач. У процесі підготовки необхідно проглянути рекомендовану (особливо додаткову) літературу, підготувати додаткові запитання, щоб повніше розкрити заплановані; продумати вступне слово до заняття і кожного питання.

Якщо лекції і СЗ проводять різні викладачі, то керівнику семінару бажано відвідати лекції, що буде сприяти забезпеченню наступності навчання.

При підготовці до СЗ студент повинен:

- докладно ознайомитися з планом занять;
- відновити в пам'яті зміст лекції, що читалась на дану або суміжні теми, проглянувши свій конспект;
- прочитати відповідний матеріал у підручнику, рекомендованому МОН України;
- прочитати обов'язкову літературу, рекомендовану керівником семінару з даної теми;
- при бажанні прочитати допоміжну літературу;
- при потребі відвідати ЗОШ або ДЮСШ;
- переглянути наочні засоби навчання;
- скласти тези або повний текст своїх виступів з кожного питання плану СЗ.

4.4. Організація і проведення семінарського заняття

Цінність СЗ у професійній підготовці студентів, їх якість залежить від організації та методів проведення, серед яких головними є активні. Проте, ми спостерігали випадки низького рівня організації і нерациональної методики проведення СЗ, особливо у недосвідчених викладачів. Серед недоліків у проведенні СЗ найчастіше трапляються такі:

- недостатній рівень підготовки до заняття викладачів і студентів (відсутність інструктажу, консультацій, порушення структури занять);
- до відповіді на кожне питання готується лише один студент, який зачитує з конспекту відповідь, що природно не сприяє активності всієї групи;
- всі заняття проходять шаблонно і полягають лише у тому, що студенти передають вивчене, а викладач пасивно їх слухає і оцінює;
- винесені на семінар питання не обговорюються;
- теоретична інформація, яка звучить на занятті, відірвана від практики навчання і виховання;
- у процесі СЗ беруть участь лише кращі студенти групи;

- на семінари виносяться багато питань, і тому вони розглядаються поспіхом;
- відповіді студентів базуються лише на інформації, взятій з лекції та підручника;
- у кінці заняття не підбиваються його підсумки, не оцінюється якість підготовки студентів, і вони не націлюються на наступну роботу.

Оцінюючи якість проведення семінару, можна *керуватися такими критеріями:*

- наявність чітко окресленої проблеми та намагання поєднати теоретичний матеріал з його практичним втіленням у майбутній професійній діяльності вчителя фізичної культури (тренера з певного виду спорту);
- раціональність планування послідовності розгляду питань, виокремлення головного, наявність новинок у списку літератури;
- уміння розпочати та підтримувати дискусію, конструктивно аналізувати виступи студентів;
- поведінка керівника семінару, стиль проведення заняття (жвавий або млявий), постановка гострих дискусійних питань, уміння викликати інтерес до обговорюваного питання, ставлення до студентів: вимогливе чи байдуже;
- ставлення студентів до викладача: шанобливе чи байдуже;
- уміння викладача керувати групою, швидко встановлювати контакт зі студентами, впевнено та вільно триматися, залучати до роботи всіх студентів, робити доцільні, коректні зауваження;
- здатність викладача переконливо і кваліфіковано підбивати підсумки заняття, робити теоретичні узагальнення;
- якість записів студентів, їх систематичність.

За цими критеріями кожен викладач — керівник семінару, чи його відвідувач може оцінювати якість проведеного заняття і прагнути його покращення.

НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА

Головна мета навчальної практики як однієї з форм навчання — формувати в студентів комплекс педагогічних умінь, розвивати загальнопедагогічні й спеціальні здібності. Вона є невід'ємною складовою частиною кожного практичного заняття зі спортивно-педагогічних дисциплін, а в окремих випадках виступає як самостійна форма занять.

Аналіз науково-методичної літератури з питань проведення навчальної практики в циклі СПД показав, що ця форма навчання реалізується принагідно і безсистемно, до того ж лише в окремих дисциплінах. Це можна пояснити тим, що у викладачів СПД немає єдиної думки щодо тлумачення самого поняття «навчальна практика», її мети і завдань, змісту й організації проведення. Зазвичай, в робочих програмах викладачів завдання навчальної практики не фіксуються і, як результат, вони відходять на другий план (залишаються поза увагою студентів). Тому головною і, зрештою, кінцевою метою власне практичних занять невинновідомо стає формування рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей студентів.

Таким чином, теперішній стан навчальної практики в процесі викладання СПД не відповідає сучасним вимогам, гальмує процес фахової підготовки майбутнього вчителя.

Педагогічна діяльність учителя фізичної культури, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховній межі й спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає якість виконання педагогічних функцій вчителя.

Нагадаємо, що для реалізації педагогічних функцій учитель повинен володіти педагогічними вміннями.

Сформовані на основі особистих здібностей педагогічні вміння виконувати педагогічні функції лежать в основі педагогічної майстерності.

Педагогічна майстерність вчителя може бути визначена як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну

підготовку; здатність зрозуміло викладати навчальний матеріал, робити його доступним, викликати інтерес до предмета, активізувати розумову і рухову діяльність студентів. Викладач СПД має навчати студентів, як майбутніх учителів, конструювати й адаптувати навчальний матеріал (враховуючи індивідуальні особливості учнів), важке робити легким, складне — простим, незрозуміле — зрозумілим.

Таким чином, процес формування педагогічних умінь студентів, озброєння їх спеціальними прийомами викладання вимагає від викладачів СПД високого рівня компетентності, гуманізму і відбувається в педагогічній взаємодії (викладач—студент, студент—викладач) у конкретних ситуаціях, що вимагають доцільного використання методів і засобів. Така взаємодія можлива за умови, якщо викладач і студенти будуть ретельно готуватися до кожного практичного заняття; постійно працювати з новинками спеціальної літератури, знаходити щось нове, прогресивне, що вимагає перевірки і застосування; експериментувати, шукаючи найкращого, найкориснішого; відмовлятися від стереотипів (шаблонів) у своїй роботі, вдосконалювати прийоми власної праці. Така взаємодія сприятиме розвитку педагогічних здібностей студентів, їх швидкому й ефективному професійному навчанню.

Для того, щоб майбутній фахівець став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати цілий комплекс педагогічних здібностей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що у дослідників, які розглядали проблеми педагогічних здібностей, немає єдиної думки щодо їх визначення, компонентного складу і структури, класифікації (Н. В. Кузьміна, 1961; В. А. Сластьонін, 1976; Б. А. Ашмарін, 1979; О. В. Петунін, 1980; М. Й. Станкін, 1983; І. А. Зязюн, 1989; В. Г. Григоренко, 1994 та ін.). Це зумовлено тим, що переважна більшість педагогічних здібностей вивчалась окремо, поза зв'язком з іншими, без урахування конкретної системи їх розвитку саме у вчителя фізичної культури.

На думку багатьох учених (Б. А. Ашмарін, 1979; В. Т. Ялович, 1994; Т. Г. Овчаренко, 1996; Б. М. Шиян, 2002 та ін.) для виконання педагогічних функцій учителя фізичної культури в студентів необхідно розвивати цілий комплекс педагогічних здібностей (див. розділ 1., п. 1.3).

Необхідно також зазначити, що розвиток педагогічних здібностей і процес формування педагогічних умінь не обмежується лише виконанням завдань навчальної практики. Цей процес повинен мати логічне продовження і в інших формах і умовах навчання (практикум з методики проведення уроків фізичної культури та позаурочних форм фізичного виховання в школі, педагогічна практика, ПСМ тощо).

Послідовність, кількість і складність завдань навчальної практики залежить від курсу, підготовленості студентів, змісту, умов проведення занять (спортивний зал, спортивний майданчик, стадіон, басейн, на природі тощо) та особливостей методики проведення практичних занять з тої чи іншої СПД.

У таблиці 10 подана орієнтовна схема планування завдань навчальної практики із різних СПД, які конкретизуються в таблиці 11.

У таблиці 11 сформульовані завдання навчальної практики, зміст заздальгідь набутої студентами теоретико-методичної інформації, частина якої набута на лекціях і семінарських заняттях до кожного практичного заняття, прийоми педагогічної техніки, а також визначені можливі шляхи формування педагогічних умінь.

Послідовність, кількість і важкість завдань навчальної практики необхідно ускладнювати постійно й поступово, але вирішення їх не повинно впливати на зниження рухової активності студентів. У цьому студентам потрібно надавати повну самостійність, приходючи на допомогу лише в тих випадках, коли завдання навчальної практики виявилось для них непосильним.

Окремі заняття навчальної практики доцільно провести в школі.

Авторами фрагментів уроку, його частин і уроку в цілому є студент і викладач. Обидва вони відповідають за їх якість, оскільки студентів треба вчити не на помилках, а на позитивних прикладах. У процесі аналізу і обговорення цих занять саме на цих моментах треба зосередити основну увагу студентів.

Для поглибленого засвоювання методики проведення уроків, слід на кожному занятті з СПД виокремлювати різні сторони методики при прагненні методично правильно провести урок в цілому. Так, на одному уроці потрібно акцентувати увагу і зусилля студентів на прийомах активізації, на інших — способах виконання вправ, методах організації навчальної діяльності учнів, використання наочності тощо. Це дасть можливість готуватись до заняття усім студентам групи, а не лише тим, хто проводить урок.

Особливу увагу необхідно звернути на навчання студентів аналізувати якість проведення занять з навчальної практики.

5.1. Завдання навчальної практики та шляхи їх реалізації

Подаємо орієнтовну схему планування професійно-педагогічно спрямованих завдань навчальної практики в циклі СПД (табл.10) та послідовність їх реалізації (табл. 11).

Таблиця 10

Завдання навчальної практики в циклі СПД

№ завдання навчальної практики	Спортивно-педагогічні дисципліни з методикою викладання																						
	Гімнастика				Музритміка		Рухливі ігри		Легка атлетика				Спортивні ігри		Плавання		Лижний спорт		Спорт. боротьба і худ. гімнастика		Туризм		
	Курс				Курс		Курс		Курс				Курс		Курс		Курс		Курс		Курс		
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	
1	x				x				x				x				x						
2	x	x	x																		x		
3	x	x	x						x														
4	x	x	x						x														
5	x	x	x						x														
6	x	x	x						x														
7	x	x	x						x														
8	x	x	x						x														
9	x	x	x						x														
10									x														
11									x														
12									x														

Послідовність реалізації завдань навчальної практики

№ з/п	Завдання навчальної практики	№ з/п	Теоретико-методична підготовка студентів	№ з/п	Орієнтовні шляхи формування педагогічних умінь
			Педагогічна техніка		
1	2	3	4	5	6
1	Навчити подавати команди для оперативного управління діяльністю групи	1	Постановка командного голосу.	1	При шикунаннях.
		2	Бути уважним і спостережливим	2	При поворотах на місці і в русі.
2	Навчити термінологічно правильно називати і записувати ЗРВ без предметів	1	Скласти декілька (5—6) комплексів ЗРВ без предметів	3	При перешикуваннях на місці і в русі.
				4	При пересуванні.
				5	При розмиканні і змиканні.
				6	При переведенні відділень до наступного місця (виду) занять.
				7	При проведенні ЗРВ
				1	Назва окремих поз і рухів.
				2	Термінологічна назва ЗРВ «хором» з одночасним їх виконанням.
3	Виконання ЗРВ за їх термінологічною назвою.				
4	Взаємонавчання ЗРВ і взаємоконтроль за правильною термінологією у їх назві				
3	Навчити термінологічно правильно називати і записувати ЗРВ з предметами	1	Скласти комплекси ЗРВ з предметами (гімнастична палиця, скалка)	1	Виконання комплексу ЗРВ спочатку без предметів, а потім з різними предметами за принципом споріднених рухів.
				1	Дикція мовлення.
				2	Виразність мовлення.
				3	Зацікавити, захопити запропонованими вправами

4	Навчити роздавати і збирати дрібний інвентар	1	Зробити рисунки розміщення і збереження дрібного інвентарю у спортивному залі	1 2	Роздача і збирання дрібного інвентарю за дорученням викладача. Способи роздачі і збирання дрібного інвентарю за спеціально створеними ситуаціями
5	Навчити переносити, розташовувати, установлювати, прибирати, перевіряти надійність кріплення й устаткування; піднімати та переносити вантаж	1	Скласти план розміщення приладів та устаткування в спортивному залі та на спортивному комплексі.	1	Виконання доручень викладача: а) перенесення, встановлення та перевірка надійності кріплення спортивного обладнання; б) піднімання та перенесення вантажу; в) взаємоконтроль і взаємоперевірка якості виконання доручень викладача
		2	Скласти комплекс ЗРВ на лаві		
		1 2 3	Бути уважним і спостережливим. Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію групи, встановлювати контакти. Постановка командного голосу		
6	Навчити правильно обирати позицію тулуба (анфас, профіль) під час демонстрації ЗРВ	1	Скласти комплекс ЗРВ без предметів	1 2 3	Почергове проведення комплексів ЗРВ. Взаємонавчання комплексів ЗРВ. Виконання тестових завдань з питань показу ЗРВ
		1	Подолання нерішучості і самооблізація.		
		2	Гарне здорове тіло і постава		
7	Навчити правильно вибирати місце для управління групою	1	Визначати (графічно) місцезнаходження викладача в 5-6 ситуаціях навчальної діяльності студентів на заняттях з різних СПД	1.	Виконання доручень викладача: а) провести комплекс ЗРВ у русі; б) провести комплекс ЗРВ на місці (в колоні, шерензі, колі тощо); в) провести комплекс ЗРВ у присутності сторонніх людей (батьків, викладачів тощо)
		1	Бути уважним і спостережливим. Подолання нерішучості і самооблізація. Культура рухів, що відображають доброзичливість, спокій і впевненість		

1	2	3	4	5	6
8	Навчити правильно розміщати групу для спостереження за виконанням вправи, демонстрації помилки	1	Скласти 3—4 комплекси ЗРВ біля і на гімнастичній стінці	1	Демонстрація вправ під різним ракурсом спостереження. Демонстрація вправ з акцентом на різні об'єкти спостереження. Моделювання розміщення групи з урахуванням техніки й умов виконання різноманітних вправ
		1 2	Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших. Гумор	2 3	
9	Навчити виконувати функції капітана команди, старшого у відділенні, чергового групи, ведучого в рухливих іграх	1	Описати зміст, правила та організацію 2—3-х рухливих ігор	1	
		1 2 3	Створення оптимального настрою. Бути уважним і спостережливим. Стриманість у стресових ситуаціях		
10	Навчити складати і проводити комплекси вправ для загальної і спеціальної розминки відповідно до завдань практичного заняття	1 2	Скласти комплекс вправ для загальної розминки. Скласти комплекс вправ для спеціальної розминки	1	За дорученням викладача провести комплекс вправ для загальної розминки: а) на місці (в колі); б) в русі. Провести або виконати індивідуально комплекс вправ для спеціальної розминки
		1	Зацікавити, заохотити запропонованими вправами. Створення оптимального настрою. Бути уважним і спостережливим	2	
11	Навчити використовувати прийоми регулювання навантаження під час виконання ациклічних і циклічних вправ	1	Скласти комплекс ЗРВ з використанням різноманітних прийомів регулювання навантаження.	1	За дорученням викладача провести комплекс ЗРВ з використанням різноманітних прийомів регулювання навантаження. Скласти графік вимірювання пульсу (фізіологічну криву)
		1 2	Бути уважним і спостережливим. Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію групи, встановлювати контакти.	2	
		3	Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших		

1	2	3	4	5	6
12	Навчити визначати ЧСС в процесі виконання фізичних вправ	1 2 3	Скласти комплекс вправ для розвитку однієї фізичної якості (сили, гнучкості тощо). Скласти комплекс вправ для розвитку двох фізичних якостей одночасно. Скласти комплекс вправ з одночасним (комплексним) впливом на розвиток фізичних якостей	1 2	Підрахунок ЧСС (власного пульсу) після виконання фізичних вправ різної інтенсивності і обсягу. Взаємовизначення ЧСС після виконання вправ
		1 2	Бути уважним і спостережливим. Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію студентів, встановлювати контакти		
13	Навчити діагностувати рівень засвоювання фізичної вправи: — на рівні уміння; — на рівні навички; — на рівні уміння вищого порядку	1 2	Скласти комплекс підвідних вправ до основної вправи (за вибором студента). Підібрати методичні прийоми для вдосконалення основної вправи (за вибором студента)	1 2	Взаємонавчання із застосуванням підвідних вправ. Провести діагностику (тестування) з метою визначення: а) психологічної готовності; б) власне "фізичної готовності"; в) рухового досвіду (фонд набутих раніше рухових умінь, навичок і безпосередньо пов'язаних з ними знань)
		1 2	Зацікавити, заохотити запропонованими вправами. Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших		
14	Навчити проводити контрольні випробування (тестування) з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей	1	Скласти комплекси вправ для розвитку: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності	1 2	Провести контрольні випробування (контрольні вправи, тести). Вести систематичний контроль і самоконтроль за динамікою розвитку фізичних якостей
		1 2 3	Бути уважним і спостережливим. Створення оптимального настрою. Подолання нерішучості і самооблізація		

1	2	3	4	5	6
15	Навчити використовувати різні способи інформування про вправу та способи проведення ЗРВ	1	Скласти комплекс ЗРВ без предметів	1. 2.	Провести комплекс ЗРВ з різним способом інформування про кожну вправу: а) демонстрація і назва вправи одночасно; б) тільки назва вправи; в) тільки демонстрація вправи. Ситуативне використання способів проведення ЗРВ
		1 2 3 4	Дикція мовлення. Темп мовлення. Термінологічна правильність мовлення. Зацікавити, заохотити запронованими вправами		
16	Навчити використовувати музичний супровід та звукові сигнали у навчанні фізичних вправ та управлінні групою	1	Скласти комплекс ЗРВ у колі	1 2	За дорученням викладача провести комплекс ЗРВ у колі під музичний супровід. Провести комплекс ЗРВ з використанням різних звукових сигналів для управління групою
		1 2	Зацікавити, заохотити запронованими вправами. Створення оптимального настрою		
17	Навчити добирати засоби і методи розвитку фізичних якостей	1	Скласти програму розвитку фізичних якостей і визначити параметри власних тренувальних навантажень	1 2	За дорученням викладача провести основну частину практичного заняття за методом «Колового тренування». Індивідуальна робота студентів у заключній частині заняття з вдосконалення фізичних якостей відповідно до власних тренувальних програм
		1 2	Бути уважним і спостережливим. Орієнтуватись в обстановці, бачити і розуміти реакцію студентів, встановлювати контакти		
18	Навчити використовувати прийоми методу слова	1	Знати призначення словесних методів навчання	1	Провести декілька практичних занять із застосуванням словесних методів навчання на конкретній фізичній вправі (через повний дидактичний цикл навчання)
		1 2 3 4	Виразність і образність мовлення. Темп мовлення. Багатство відтінків мовлення. Дикція мовлення		

1	2	3	4	5	6
19	Навчити використовувати пряму наочність	1.	Володіти взірцевою демонстрацією змагальних вправ шкільної програми	1	За дорученням викладача виконувати функції старшого у відділенні і демонструвати вправу
		1	Культура рухів, що відображають доброзичливість, спокій і впевненість.		
		2	Гарне здорове тіло і постава		
20	Навчити використовувати опосередковану наочність	1	Скласти навчальні картки; картки-посібники; контрольні картки; картки-завдання; картки з домашніми завданнями	1	Використання технічних засобів у навчанні фізичних вправ.
		1	Лексичне багатство.	2	Використання навчальних карток за їх цільовим призначенням
		2	Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших.		
3	Бути уважним, спостережливим				
21	Навчити використовувати практичні методи навчання і методичні прийоми вправлення	1	Скласти серії навчальних завдань до основної (змагальної) вправи (за вибором студента).	1	За дорученням викладача проводити окремі фрагменти основної частини заняття з використанням практичних методів навчання: а) в цілому; б) за частинами; в) підвідних вправ; г) змагального методу; д) ігрового методу; е) методу припису алгоритмічного типу
		2	Скласти комплекс підвідних вправ, розуміння основної фізичної вправи (за вибором студента)		
		1	Міміка і пантоміміка		
2	Зацікавити, захопити запропонованими вправами				

1	2	3	4	5	6
22	Навчити оцінювати техніку виконання фізичних вправ	1	Розробити критерії оцінки техніки виконання фізичної вправи (за вибором студента)	1	Оцінка техніки виконання фізичних вправ за допомогою оціночного судження.
		2		2	Взаємооцінка техніки виконання фізичних вправ.
		3	Переконливість мовлення.	3	Самооцінка техніки виконання фізичних вправ.
		1	Стриманість у стресових ситуаціях.	4	Оцінка результату виконання фізичних вправ за допомогою тестування
		3	Бути уважним і спостережливим		
23	Навчити визначати причини помилок при виконанні фізичних вправ та знаходити шляхи їх усунення	1	Розробити програму навчання окремо взятої вправи (за вибором студента)	1	Створення ситуативних завдань у навчанні фізичних вправ: а) визначити, якого компонента готовності не вистачає для якісного виконання вправи; б) знайти найефективніші шляхи усунення помилок при виконанні фізичних вправ
		1	Бути уважним і спостережливим.		
		2	Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших.		
		3	Зацікавити і заохотити запропонованими вправами		
24	Навчити проводити окремі частини заняття з використанням різних способів виконання фізичних вправ	1	Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (м'ячами тощо)	1	За дорученням викладача провести комплекс ЗРВ у підготовчій частині заняття, використавши: а) роздільний спосіб виконання вправ; б) поточний спосіб виконання вправ; в) виконання вправ за розділами. Виконання вправ в основній частині заняття різними способами: а) одночасне виконання вправ; б) почергове виконання вправ; в) потокове виконання вправ; г) поперемінне виконання вправ; д) позмінне виконання вправ
		1	Дикція мовлення.	2	
		2	Постановка голосу.		
		3	Бути уважними і спостережливим.		
		4	Зацікавити, заохотити запропонованими вправами		

1	2	3	4	5	6
25	Навчити використовувати звукові, зорові і світлові орієнтири; нестандартне обладнання, комбіновані прилади	1	Скласти програму навчання окремо взятої вправи з використанням звукових, зорових і світлових орієнтирів; нестандартного обладнання, комбінованих приладів	1	За дорученням викладача провести основну частину заняття з використанням звукових, зорових і світлових орієнтирів. Навчання фізичних вправ за допомогою комбінованих приладів. Тестування з питань методики навчання фізичних вправ
		1 2	Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших. Бути уважним і спостережливим	2 3	
26	Навчити проводити інструктаж з техніки безпеки при проведенні практичних занять з СПД	1	Скласти зміст (основні пункти) інструктажу, враховуючи особливості змісту практичних занять з СПД	1	За дорученням викладача провести в групі інструктаж з техніки безпеки перед початком проведення практичного заняття
		1 2	Переконливість мовлення. Стриманість у стресових ситуаціях		
27	Навчити використовувати різноманітні методи організації навчальної діяльності студентів	1	Скласти конспект практичного заняття	1	За дорученням викладача провести окрему частину заняття з використанням: а) фронтального методу організації діяльності студентів; б) групового; в) індивідуального; г) методу «колового тренування»
		1 2	Бути уважним і спостережливим. Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших.		
		2 3	Зняття напруги і хвилювання		
28	Навчити застосовувати прийоми страхування і самострахування	1	Описати техніку фізичної вправи та можливі прийоми її страхування	1	За дорученням викладача виконати: а) власне страхування; б) фізичну допомогу; в) підтримку; г) підштовхування; д) групове страхування; е) самострахування
		1	Подолання нерішучості і самооблізація.		
		2	Бути уважним і спостережливим.		
		3 4	Стриманість у стресових ситуаціях. Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших		

1	2	3	4	5	6
29	Навчити проводити заняття з акцентом на певні аспекти методики	1	Скласти окремі ситуаційні завдання з акцентом на певні аспекти їх методики	1	За дорученням викладача провести фрагмент практичного заняття з акцентом на: а) індивідуалізацію завдань, засобів і методів цілеспрямованого впливу на учнів; б) застосування різноманітних форм показу; в) активізацію пізнавальної діяльності студентів; г) оздоровчий ефект практичного заняття; д) виховання в процесі навчально-тренувальної роботи; ж) виховання фізичних якостей; з) форми оцінювання учнів
		1 2 3 4	1 Перевтілення, гра. 2 Бути уважним і спостережливим. 3 Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію студентів, встановлювати контакти. 4 Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших		
30	Навчити вирішувати завдання навчання і виховання за спеціально створеними ситуаціями, і тими, що виникають спонтанно	1	Розробити 2—3 ситуаційних завдання і показати шляхи їх реалізації	1	Колективне вирішення ситуаційних завдань навчання і виховання, що виникають спонтанно в процесі проведення практичних занять. Вирішення ситуаційних завдань, запропонованих студентами і викладачем
		1 2 3 4 5	1 Перевтілення, гра. 2 Стриманість у стресових ситуаціях. 3 Бути уважним і спостережливим. 4 Подолання нерішучості і самооблізація. 5 Переконливість мовлення	2	
31	Навчити складати положення про змагання і програми змагань	1	Скласти з кожної СПД «Положення про змагання і програму змагань»	1	Провести конкурс на краще положення про змагання і програму змагань

1	2	3	4	5	6
32	Навчити жестикуляції суддів: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, спортивна боротьба	1	Скласти картки і вивчити, що означає кожен жест судді	1	Провести тестування з питань суддівства змагань.
		1	Стриманість у стресових ситуаціях	2	Суддівство змагань в групі.
		2	Бути уважним і спостережливим.	3	Суддівство змагань на курсі.
		3	Подолання нерішучості і самооблізація.	4	Суддівство міських, обласних змагань
4	Міміка і пантоміміка				
33	Навчити виконувати обов'язки: - головного судді (арбітра); - членів суддівської колегії; - членів мандатної комісії; - членів культурно-масової комісії	1	Знати правила суддівства змагань з усіх СПД	1	Провести змагання з усіх СПД в групі, на курсі, на факультеті.
		1	Стриманість у стресових ситуаціях.	2	Взяти участь у суддівстві змагань міста, району, області.
		2	Бути уважним і спостережливим.	3	Проведення семінарів суддів
		3	Виразність і образність мовлення.		
		4	Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших.		
5	Одяг і зачіска				
34	Навчити проводити психологопедагогічний аналіз практичного заняття за окремими компонентами (розділами) та в цілому	1	Скласти протокол хронометрування практичного заняття	1	За дорученням викладача проводити психолого-педагогічний аналіз практичного заняття з акцентом на окремий його компонент (розділ).
				2	Почергове проведення психолого-педагогічного аналізу практичного заняття з реалізації завдань навчальної практики студентів

5.2. Теоретико-методичні матеріали до реалізації завдань навчальної практики

Подаємо конкретні матеріали, засвоєння яких сприятиме вирішенню окремих завдань навчальної практики, передбачених таблицями 10 і 11.

ЗАВДАННЯ 1

Команди для оперативного управління діяльністю групою

1. *При шикуваннях:*
 - «Шикуйсь!», або «Ставай!» Наприклад: «В одну шеренгу — шикуйсь!» (або «Ставай!»); «В колону по одному (по два, по три тощо) — Шикуйсь!»
 - «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»
 - «Відставити!»
2. *При розрахунках:*
 - за порядком. Наприклад: «За порядком — розрахуйсь!»
 - на перший і другий. Наприклад: «На перший-другий — розрахуйсь!»
 - по три (чотири, п'ять тощо). Наприклад: «По п'ять — розрахуйсь!»
 - на шість — три — на місці (чотири — два — на місці). Наприклад: «По шість — чотири — два — на місці — розрахуйсь!»
3. *При поворотах на місці:*
 - «Напра-Во!» («Право-Руч!»)
 - «Налі-Во!» («Ліво-Руч!»)
 - «Кру-Гом!»
 - «Півповороту напра-Во!»
4. *При поворотах в русі* (в русі ці команди подаються під відповідну ногу (в сторону повороту):
 - «Налі-Во!»
 - «Напра-Во!»
 - «Кругом-Руш!»
5. *При перешикуннях на місці:*
 - «В одну шеренгу — шикуйсь!»
 - «В дві шеренги — шикуйсь!» (за попереднім розрахунком: «На перший і другий — розрахуйсь!»)
 - Те саме, але за поділом: роби — раз, роби — два, роби — три!

6. *При перешикуваннях в русі:*
 - «Наліво (направо) по два (по три, по чотири і т. д.) — Руш!»
 - «Через центр — Руш!»
7. *При пересуванні:*
 - «Кроком — Руш!»
 - «Бігом — Руш!»
 - «По діагоналі — Руш!»
 - «Змійкою — руш!»
 - «З високим піднімання стегна — бігом — Руш!»
8. *При розмиканні і змиканні:*
 - «Вліво (вправо) приставними кроками на два кроки (на відстань прямих рук) — розімкнись!»
 - «Вперед (вліво, вправо, до середини) — зімкнись!»
9. *При переведенні відділень до наступного місця (виду занять):*
 - «До першого (вказаного, наступного) місця (виду) занять кроком (бігом, стрибками тощо) — Руш!»
10. *При проведенні ЗРВ (загальнорозвиваючих вправ):*
 - «Вихідне положення — стійка ноги нарізно (стрибком або відставляючи праву (ліву) ногу) — Прийняти!»
 - «Стій!» (коли вправа виконується на місці).
 - «Закінчити вправу!» (коли вправа виконується в русі).

ЗАВДАННЯ 2

Термінологія — це система спеціальних назв (сукупність термінів), які застосовуються для короткого позначення фізичних вправ, понять, назв приладів, інвентарю. Терміни повинні бути стислими, точно і однозначно визначати рух, положення, дію. Термін повинен віддзеркалювати структуру руху (підкреслювати його суть), визначати спосіб виконання вправи й уточнювати притаманні їй особливості.

Назви основних положень і рухів:

1. В.п. — вихідне положення (основна стійка, стійка ноги нарізно і т. д.)

2. Основні положення прямих рук (руки вперед, руки вгору, руки в сторони, руки назад).
3. Проміжні положення прямих рук (руки вперед-донизу, руки вперед-догори тощо).
4. Сіди (сід, сід кутом, сід на п'ятках і т. д.).
5. Присіди (присід, напівприсід, присід на лівій і т. д.).
6. Випади (випад лівою (правою), випад вліво (вправо) і т. д.).
7. Положення зігнутих рук (руки до плечей, руки за голову, руки перед грудьми і т. д.).
8. Упори (упор присівши, упор лежачи, упор лежачи позаду і т. д.).

Правила запису ЗРВ

1. *При запису загальнорозвиваючої вправи необхідно вказувати:*

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назва руху (поворот, нахил, випад, мах і т. д.).
3. Напрямок руху (вправо, вліво, назад і т. д.).
4. Кінцеве положення.

Наприклад: В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 — нахил вліво; 2 — в.п.; 3 — нахил вправо; 4 — в. п.

2. *При запису декількох рухів, що виконуються одночасно, слід вказувати спочатку основний рух (тулубом або ногами), а потім інші рухи.*

Наприклад: В. п. — о. с.; 1 — крок вліво, руки в сторони; 2 — в. п.; 3—4 — те саме вправо.

3. *Якщо змістом вправи є рух, який виконується незвичайно, то це слід зазначити у записі.*

Наприклад: В. п. — о. с. 1 — руки в сторони, кисті стиснуті в кулак — дугами вперед; 2 — в. п.

ЗАВДАННЯ 3

Термінологія ЗРВ з предметами

Для термінологічного позначення вправ з предметами головною ознакою служить положення предмета і той шлях, який він здійснює.

1. Вправи з гімнастичною палицею

Способи утримання гімнастичної палиці

1. Звичайний хват — палиця утримується руками за кінці хватом зверху.
2. Вузкий хват — палиця утримується обома руками, кисті поруч.
3. Хват знизу — хват, коли долоні рук повернуті вперед.
4. Різний хват — одна рука в хваті зверху, друга — в хваті знизу.

Симетричні положення з палицею

1. Палицю вниз — палиця утримується прямими руками за кінці і торкається стегон попереду.
2. Палицю вгору — палиця утримується за кінці піднятими вгору руками.
3. Палицю вперед — палиця утримується прямими руками за кінці на рівні грудей.
4. Палицю на груди — палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається грудей.
5. Палицю на голову (за голову) — палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови зверху, а коли за голову — торкається шиї.
6. Палицю перед собою — повернута палиця знаходиться між передпліччям.
7. Палицю вниз-позаду — палиця утримується за кінці і торкається стегон позаду.

Несиметричні положення з палицею

1. Палицю до плеча — основне положення палиці під час пересувань. Палиця утримується біля правого плеча великим і вказівним пальцями, інші пальці підтримують її знизу.
2. З палицею «Вільно» — положення студента відповідає стійці «Вільно». Вільний кінець палиці торкається підлоги біля пальців лівої ноги, ліва рука — на пояс.
3. Палицю вправо (вліво) — палиця утримується правою (лівою) рукою за один кінець, утворюючи з нею пряму лінію.
4. Палицю вправо-донизу (доверху) або вліво-донизу (доверху) — палиця піднята або опущена на 45° від положення «палицю вправо» або «вліво».
5. Палицю до стегна вгору (вперед, вправо) — палиця утримується біля правого стегна різнойменною рукою у зазначеному напрямку.

6. Палицю на голову вправо (за голову, на груди і т. д.) — палиця утримується лівою рукою за кінець і торкається голови, а правою — у зазначеному напрямку.

Несиметричні положення можуть бути такими, коли палиця і рука, яка утримує її, не складають прямої лінії, наприклад:

- права рука в сторону, палицю догори;
- права рука вгору-назовні, палицю вліво або вправо.

Палицю можна утримувати двома руками за один кінець, наприклад:

- руки вгору, палицю вправо;
- руки на голову, палицю назад.

Орієнтовний комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею

I. В. п. — вузький хват, палицю вниз; 1—3 — палицю вгору (підняти навшпильки); 4 — В. п.

II. В. п. — звичайний хват, палицю вниз; 1 — крок вліво, палицю вперед; 2. — в. п.; 3—4 — те саме вправо.

III. В. п. — палицю за голову; 1—3 — пружні нахили вперед; 4 — в. п.

VI. В. п. — палицю вниз позаду; 1—3 — повільний нахил назад; 4 — в. п.

V. В. п. — палицю на груди; 1 — присід, палицю вперед; 2 — в. п.

IV. В. п. — палицю вниз; 1 — стрибком, палицю вперед; 2 — стрибком, палицю вгору; 3 — стрибком, палицю вперед; 4 — стрибком — в. п.

2. Вправи зі скакалкою

Навчання вправ зі скакалкою доцільно починати з формування правильної навички обертання скакалки. Ці вправи виконуються на місці (без підстрибувань). Скакалку потрібно скласти вдвоє і обертати по чергову правою і лівою рукою. Обертання скакалки потрібно здійснювати, в основному, за рахунок рухів кисті. Потім обертання скакалки однією рукою (збоку) поєднують з підскоками. Підскок потрібно виконувати в момент удару скакалки об підлогу. Після засвоєння цих вправ приступають до розумування підскоків через скакалку.

Вправи з короткою скакалкою

Довжина скакалки — 2—2,5 м. Вправи можна виконувати без обертання і з обертанням скакалки.

Для виконання вправ без обертання, скакалку складають удвоє або вчетверо і виконують їх, як з гімнастичною палицею.

Вправи з обертанням скакалки досить різноманітні:

1. На кожний оберт скакалки — один стрибок.
2. Обертання скакалки вперед і стрибки через неї на обох ногах, на одній і з міжскоком.
3. Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.
4. Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.
5. Стрибки в напівприсіді і в присіді.
6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї удвох. Партнер стоїть спереду або позаду.
7. Обертання скакалки удвох (партнери торкаються правим і лівим плечем один одного, тримаючись за руки), а вільною рукою виконують обертання скакалки і стрибки.

Стрибки з довгою скакалкою

Довжина скакалки — 4—5 м. Утримують і виконують обертання скакалки два партнери:

1. Обертання скакалки вдвох зі зміною темпу (швидкості) обертання.
2. Обертання скакалки вдвох, перекладаючи її з правої руки в ліву і навпаки.
3. Пробігання під скакалкою, що обертається, з різним положенням рук.
4. Пробігання під скакалкою, що обертається, по діагоналі (під гострим кутом до лінії, яка з'єднує ведучих). Початок пробігання довільний.
5. Те саме, але через зазначене число обертів скакалки.
6. Пробігання по прямій під скакалкою, що обертається. Початок пробігання довільний.
7. Те саме, але за сигналом викладача.
8. Вбігання під скакалку, що обертається з виконанням декількох стрибків (2—6) з наступним вибіганням.

9. Те саме, але з поворотом на 90° , 180° , 360° .
10. Пробігання під скакалкою, що обертається, вдвох (утрьох), тримаючись за руки.
11. Стоячи перед скакалкою, що обертається, в колоні по одному, по чергове пробігання під скакалкою через кожні два або три оберти.
12. Те саме, але на кожен оберт скакалки.

3. Вправи з набивними м'ячами

Набивні м'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 до 6 кг). Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох або групою. Вправи включають наступні дії з м'ячем:

1. Вправи без випускання м'яча з рук (наприклад: згинання і розгинання рук; махові і колові рухи руками і ногами з м'ячем; нахили тулуба тощо).
2. Передавання м'яча собі з однієї руки в другу, а також партнерові, що знаходиться в колоні (в шерензі, в колі тощо).
3. Підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння м'яча поодиночі і в парах.

Орієнтовний комплекс вправ з набивним м'ячем

1. М'яч на грудях: на кожний рахунок піднімання м'яча вгору і опускання на груди.
2. Стійка ноги нарізно, м'яч вниз: піднімання м'яча на груди, вгору, вниз (з прямими руками).
3. Підкидання м'яча вгору і ловіння його.
4. Те саме, але після оплеску в долоні.
5. Підкидання м'яча вгору і ловіння його після присідання.
6. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.
7. В. п. — вузька стійка, м'яч в руках за спиною. Нахилившись уперед, підкинути м'яч угору і спіймати його.
8. Присідання, підстрибування і стрибки з м'ячем, руки в різних положеннях.

Вправи з короткою скакалкою

Довжина скакалки — 2—2,5 м. Вправи можна виконувати без обертання і з обертанням скакалки.

Для виконання вправ без обертання, скакалку складають удвоє або вчетверо і виконують їх, як з гімнастичною палицею.

Вправи з обертанням скакалки досить різноманітні:

1. На кожний оберт скакалки — один стрибок.
2. Обертання скакалки вперед і стрибки через неї на обох ногах, на одній і з міжскоком.
3. Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.
4. Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.
5. Стрибки в напівприсіді і в присіді.
6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї удвоє. Партнер стоїть спереду або позаду.
7. Обертання скакалки удвоє (партнери торкаються правим і лівим плечем один одного, тримаючись за руки), а вільною рукою виконують обертання скакалки і стрибки.

Стрибки з довгою скакалкою

Довжина скакалки — 4—5 м. Утримують і виконують обертання скакалки два партнери:

1. Обертання скакалки вдвох зі зміною темпу (швидкості) обертання.
2. Обертання скакалки вдвох, перекладаючи її з правої руки в ліву і навпаки.
3. Пробігання під скакалкою, що обертається, з різним положенням рук.
4. Пробігання під скакалкою, що обертається, по діагоналі (під гострим кутом до лінії, яка з'єднує ведучих). Початок пробігання довільний.
5. Те саме, але через зазначене число обертів скакалки.
6. Пробігання по прямій під скакалкою, що обертається. Початок пробігання довільний.
7. Те саме, але за сигналом викладача.
8. Вбігання під скакалку, що обертається з виконанням декількох стрибків (2—6) з наступним вибіганням.

9. Те саме, але з поворотом на 90° , 180° , 360° .

10. Пробігання під скакалкою, що обертається, вдвох (утрьох), тримаючись за руки.

11. Стоячи перед скакалкою, що обертається, в колоні по одному, по чергове пробігання під скакалкою через кожні два або три оберти.

12. Те саме, але на кожен оберт скакалки.

3. Вправи з набивними м'ячами

Набивні м'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 до 6 кг). Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох або групою. Вправи включають наступні дії з м'ячем:

1. Вправи без випускання м'яча з рук (наприклад: згинання і розгинання рук; махові і колові рухи руками і ногами з м'ячем; нахили тулуба тощо).

2. Передавання м'яча собі з однієї руки в другу, а також партнерові, що знаходиться в колоні (в шерензі, в колі тощо).

3. Підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння м'яча поодиночці і в парах.

Орієнтовний комплекс вправ з набивним м'ячем

1. М'яч на грудях: на кожний рахунок піднімання м'яча вгору і опускання на груди.

2. Стійка ноги нарізно, м'яч вниз: піднімання м'яча на груди, вгору, вниз (з прямими руками).

3. Підкидання м'яча вгору і ловіння його.

4. Те саме, але після оплеску в долоні.

5. Підкидання м'яча вгору і ловіння його після присідання.

6. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.

7. В. п. — вузька стійка, м'яч в руках за спиною. Нахилившись уперед, підкинути м'яч угору і спіймати його.

8. Присідання, підстрибування і стрибки з м'ячем, руки в різних положеннях.

4. Вправи з малим м'ячем

Вправи з малим м'ячем складаються з двох основних рухових дій — метання і ловіння.

Метання може бути на дальність і в ціль. Метання на дальність різних предметів (м'ячі, гранати, списи, диски тощо) входить в арсенал легкої атлетики.

Метання малого м'яча в ціль застосовується переважно на заняттях з молодшими школярами.

Навички ловіння м'яча формуються паралельно з навичками в метанні.

Для навчання техніки ловіння м'яча застосовують різноманітні індивідуальні, парні і групові вправи.

Індивідуальні вправи — підкидання і ловіння м'яча різними способами; парні і групові — перекидання м'яча від одного партнера до іншого.

Індивідуальні, парні і групові вправи з м'ячем дуже різноманітні. Найбільшу популярність отримали вправи, так звані «школи м'яча» за П. Ф. Лесгафтом.

Вертикальний напрямок

1. Перший клас: кинути м'яч прямо вниз і впіймати його.
2. Другий клас: кинути м'яч прямо вгору і впіймати його.
3. Третій клас: кинути м'яч прямо вгору, дати впасти йому на підлогу і потім знизу, коли він відскочить від підлоги, — впіймати.

Навскісний напрямок

1. Четвертий клас: стати на відстані кількох кроків від стіни, кинути м'яч уперед і вгору за напрямком до стіни, дати йому впасти на підлогу і потім вже знизу, коли він відскочить від підлоги, — впіймати.

2. П'ятий клас: те саме, але впіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.

3. Шостий клас: кинути м'яч скісно знизу і вперед до стіни і після того, як він, ударившись об стіну, упаде на підлогу і відскочить від неї, — впіймати.

4. Сьомий клас: те саме, але впіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.

5. Восьмий клас: ставши до стіни спиною, кинути м'яч скісно і вгору так, щоб він, ударившись об стіну, упав на підлогу, і впіймати, коли він відскочить від підлоги.

6. Дев'ятий клас: те саме, але впіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.

7. Десятий клас: кинути м'яч вниз і назад за напрямком до стіни так, щоб м'яч вдарився об стіну, знову впав на землю і тоді знову впіймати його.

8. Одинадцятий клас: те саме, але впіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.

Дугоподібний напрямком

1. Дванадцятий клас: прикласти ліву руку долонею до стіни і, підводячи праву руку під ліву, кинути м'яч з лівої сторони лівої руки (зліва направо) так, щоб він летів дугоподібно, і щоб його можна було впіймати з правої сторони лівої руки.

2. Тринадцятий клас: вихідне положення те саме, але правою рукою кинути м'яч з правої сторони лівої руки (справа наліво) так, щоб його можна було впіймати, підводячи праву руку під ліву, з її лівої сторони.

3. Чотирнадцятий клас: приставити одну ногу (праву) стопою до стіни, кинути м'яч однойменною рукою (правою), підвівши її під ногою з різнойменної сторони (зліва направо) так, щоб його можна було впіймати з правої сторони.

3. П'ятнадцятий клас: вихідне положення те саме, але кинути м'яч правою рукою біля правої сторони однойменної ноги так, щоб м'яч летів дугоподібно наліво, де і впіймати його, підводячи руку під ногу.

ЗАВДАННЯ 4

Розміщення, роздача і збирання дрібного інвентарю й снарядів

1. *Бар'єр*. Перешкода L-подібної форми застосовується у бар'єрному бігові. Бар'єрний біг з'явився в XIX столітті в Англії. Форма сучасного L-подібного бар'єра вперше була засто-

сована в 1935 році американським тренером Г. Хіллманом. Біг з бар'єрами включається в програму Олімпійських ігор.

Бар'єрний біг відноситься до групи швидкісно-силових видів легкої атлетики.

Змагання з бар'єрного бігу проводяться на дистанціях 100 м (жінки), 110 м (чоловіки), 400 м (чоловіки, жінки). Відстань між бар'єрами і їх висота знаходяться залежно від статі і довжини дистанції (табл. 12). Кількість бар'єрів, незалежно від довжини дистанції, — 10.

Для перенесення бар'єра необхідно стати по його центру і долонями вперед захопити верхню рейку руками, на ширині плечей, підняти його на таку висоту, щоб L — зубець був ближче до вашого тіла і на рівні колін. Рухатися необхідно повільно, короткими кроками.

Таблиця 12

Довжина дистанції і умови бігу з бар'єрами

Стать	Дистанція (м)	Висота бар'єрів (см)	Відстань (м)		
			До першого бар'єра	Між бар'єрами	Від останнього бар'єра до фінішу
Жінки	100 м	84,0	13,0	8,5	10,0
Чоловіки	110 м	106,7	13,72	9,14	14,02
Жінки	400 м	76,2	45,0	35,0	40,0
Чоловіки	400 м	91,4	45,0	35,0	40,0

2. *Гімнастичні палиці.* Гімнастичні палиці виготовляють переважно з пластмаси (можуть бути також дерев'яні, металеві), їх довжина — від 90 до 110 см, діаметр — 25—30 мм.

Вправи з палицями є ефективним засобом формування правильної постави, лікувальної і корегуючої гімнастики тощо.

Для того, щоб виключити деформацію гімнастичних палиць, їх необхідно правильно зберігати, найліпше — у спеціальному кошику (квадратної або циліндричної форми заввишки 70—80 см) з двома ручками для перенесення.

Для стаціонарного розміщення гімнастичних палиць (в зручному для їх роздачі місці) можна виготовити чотири спеціальні держакі округленої форми, вмонтувати їх у стіну в горизонтальному положенні на відстані 20—25 см один від одного і на висоті 120—130 см.

Роздача і збирання гімнастичних палиць може відбуватися декількома способами.

Перший спосіб. Група рухається в обхід. Кошик з гімнастичними палицями знаходиться на відстані 20—30 см з правого боку від лінії руху групи. Проходячи повз кошик, кожний студент (учень) по черзі бере палицю правою рукою, підносить догори, лівою рукою бере її хватом зверху посередині, а правою робить перехват за нижній край палиці (утримуючи великим і вказівним пальцями, інші пальці підтримують її знизу), відпускає ліву руку і продовжує рух.

Збирання палиць відбувається так:

За крок до кошика, який вже знаходиться з лівого боку від лінії руху групи, студент бере палицю лівою рукою хватом зверху (ближче до верхнього краю палиці) переводить її вліво й опускає в кошик, не припиняючи руху.

Другий спосіб. Група рухається в обхід. Черговий підходить до держаків, на яких знаходяться палиці, бере палиці на зігнуті руки і стає з лівої сторони руху групи.

Проходячи повз чергового, кожний студент по черзі бере лівою рукою палицю хватом посередині, переводить її у вертикальне положення (притиснувши передпліччя лівої руки до грудей), бере правою рукою за нижній край палиці і, відпускаючи ліву руку з палиці, продовжує рух уперед.

Третій спосіб. Група знаходиться в колоні по 3 (4—5 і т. д.), в шерензі, в колі тощо. Черговий утримує палиці аналогічно, як і в другому способі, проходить повз кожного студента і роздає палиці. Отримавши її, студент стає в положення «вільно» (вільний кінець палиці торкається підлоги біля пальців лівої ноги, ліва рука — на пояс).

3. *Граната.* Метання гранати є прикладним засобом фізичного виховання. Вага гранати 700, 500 або 250 г. Граната вагою 700 г має такі розміри: довжина гранати — 24 см; довжина ручки — 10,7 см; діаметр стаканчика — 4,5 см.

Для зберігання і перенесення гранат можна виготовити спеціальний ящик з фанери. Довжина ящика — 40,5 см, ширина — 13 см, висота двох повздовжніх бокових стінок — по 11 см кожна, а двох поперечних від основи до повздовжньої ручки для перенесення ящика — 35 см. Внутрішня частина ящика розділена фанерними перегородками на 14 комірок (5х5 см) у два ряди повздовж для гранат 700 і 500 г і аналогічний ящик на 21 комірку (3,5х3,5 см) у три ряди повздовж для гранат вагою 250 г.

Ззовні однієї бокової повздожньої сторони кріпляться три гумки, які утримують два прапорці жовтого кольору, другої — так само кріпиться декілька маленьких ганчірок для протирання гранат.

На одній з поперечних стінок ящика кріпиться коробка для рулетки.

Гранати для виконання метання повинні знаходитися в руках студентів під пильним наглядом викладача або в ящику. Такий підхід до використання гранат привчає до культури праці і сприяє запобіганню травм.

4. *Колодки стартіві*. Біг на короткі дистанції довжиною до 400 м виконується з низького старту. Для швидкого виходу зі старту використовують стартіві колодки (рис. 10—11).

Є три варіанти розміщення стартівих колодок:

1. *Для звичайного старту* передню стартіву колодку встановлюють на відстані 1—1,5 стопи (30—50 см) від стартіві лінії, а задню — на такій самій відстані від передньої колодки. Опорна площадка передньої колодки має кут нахилу 40—45°, а задньої — 50—60°. Відстань між осями колодок в межах 18—20 см.

2. *Для розтягнутого старту* бігуни зменшують відстань між колодками до однієї стопи і менше, відстань від стартіві лінії до передньої колодки становить близько двох стоп спортсмена.

3. *Для зближеного старту* відстань між колодками також зменшується до однієї стопи і менше, але відстань від стартіві лінії до передньої колодки становить одну стопу спортсмена.

Залежно від розміщення колодок змінюється і кут нахилу опорних площадок: з наближенням їх до стартіві лінії він зменшується, з віддаленням — збільшується.

Розміщення стартівих колодок залежить також від особливостей складу тіла бігуна і його підготовки.

ЗАВДАННЯ 5

Рекомендації з демонстрації ЗРВ

Переважна більшість практичних занять зі СПД проводиться з широким використанням ЗРВ на місці і в русі, з предметами і без них.

ЗРВ — це рухи окремими частинами тіла і їх поєднання. Таких елементарних рухів і їх поєднань може бути безліч. Для

проведення ЗРВ на місці викладач, зазвичай, стає обличчям до групи, використовуючи «дзеркальний» спосіб, і демонструє (показує) їх. Демонстрування вправ може супроводжуватись і їх термінологічною назвою.

ЗРВ на місці виконуються з різних вихідних положень (В. п.): стоячи (основна стійка або стійка з різним положенням ніг, тулуба, рук); сидячи (сід, сід кутом, сід зігнувши ноги, сід на п'ятках тощо); лежачи, з упорів (упор присівши; упор лежачи) тощо.

В. п. приймається перед початком виконання певних рухових дій і, зазвичай, завершується ним. Таким чином, для демонстрування вправ викладач повинен обрати те положення свого тулуба (стати у профіль чи в анфас), яке буде найраціональнішим (найкращим) для візуального сприйняття студентами всіх рухів.

Разом із тим необхідно зазначити, що одну і ту ж вправу можна показувати, стоячи до групи як у профіль, так і в анфас. Все залежить від того, на яку позу або рух викладач хоче акцентувати увагу студентів. Наведемо декілька прикладів найраціональнішого (правильного) вибору позиції тулуба викладача відносно студентів для демонстрації ЗРВ.

Приклад перший. Вправа виконується уперше. Позиція тулуба викладача до студентів (в анфас). Викладач називає і показує наступну вправу:

В. п. — широка стійка, руки на пояс. 1 — нахил прогнувшись, руки в сторони. 2—3 — тримати. 4 — в. п.

Перш, ніж почати виконувати цю вправу, викладач повідомляє такі вимоги: на рахунок 2—3 — ноги не згинати, спина прогнута, голова піднята (дивитись уперед), руки знаходяться в одній площині з тулубом і утворюють відносно нього 90° (тобто, в сторони).

Після цього, викладач повертається до групи боком (у профіль), просить студентів звернути увагу на зазначені вимоги і повторно показує вправу. Після закінчення вправи, викладач повертається обличчям (в анфас) до групи і подає наступні команди:

1. «Вихідне положення — широка стійка, руки на пояс, стрибком — прийняти!» 2 — «Вправу почи—най!»

Виконуючи цю вправу, студенти намагаються виконувати її відповідно до зазначених вимог, а викладач (учитель), задавши темп виконання, коментує його хід, вказуючи на помилки і коректуючи дії учнів.

Приклад другий. В комплекс ЗРВ викладач включив таку вправу: В. п. — сід в упорі ззаду. 1 — упор лежачи ззаду. 2—3 — тримати. 4 — в. п.

Враховуючи те, що цю вправу студенти (учні) вже виконували на попередньому занятті і добре знають вимоги до її виконання, викладач (учитель) подає команду студентам прийняти відповідне вихідне положення, приймає його сам (у профіль) і подає команду на її виконання. Разом зі студентами (1—2 рази) повторює вправу. Якщо вправа виконується студентами технічно правильно, то викладач може вести спостереження за подальшим її виконанням, або готуватися до назви і демонстрації наступної вправи.

ЗАВДАННЯ 13

Характерні риси рухових умінь і навичок

Таблиця 13

№ з/п	Характерні ознаки:		
	Рухове уміння	Рухова навичка	Рухове уміння вищого порядку
1	2	3	4
1	Формується на основі необхідного мінімуму знань про техніку виконання рухової дії, попереднього рухового досвіду, фізичної та психічної готовності. Усі рухи детально контролюються свідомістю	Основою для формування навички є рухове уміння. Керування рухами відбувається автоматично (автоматизація рухів). Вправа виконується плавно	Проявляється в цілісній руховій діяльності. Підвищена роль пускової функції свідомості. Варіативність і творчість діяльності
2	Рухова дія виконується повільно; йде пошук адекватного способу виконання рухової дії в цілому. Тому спостерігаються вимушені затримки між окремими операціями	Свідомість виконує пошукову, контролюючу і регулюючу функції	Прийняття рішень застосувати певну рухову навичку в такому варіанті, який призведе до найбільшого ефекту. Індивідуалізація діяльності

1	2	3	4
3	Перші спроби виконуються з підвищеним напруженням і зайвими рухами, скуто і сповільнено	Стереотипізація рухів за деякими зовнішніми параметрами і якісними ознаками. Вправа виконується економно, без зайвих рухів	Рухи знаходяться під контролем і піддаються корекції при незвичних умовах виконання рухової дії. Здатність до перебудови діяльності в її ході (задум один — реалізація інша)
4	Несприятливі фактори негативно впливають на виконання рухової дії. Тому її виконання є нестабільним	Досконале володіння руховою дією визначається певною варіативністю. Стабільність навички забезпечується пристосуванням рухової дії до умов, у яких вона виконується	Стійкість навички до несприятливого внутрішнього і зовнішнього середовища (втома, емоційний стан, погодні умови, якість спортивних споруд, обладнання тощо)

ЗАВДАННЯ 14

Контрольні вправи (тести) оцінки різних сторін фізичної підготовленості

Таблиця 14

№ з/п	Контрольні вправи (тести)	Стать	Одиниця виміру	Рухова (фізична якість)	СПД
1	2	3	4	5	6
1	Підтягування у висі на високому турніку	ч ж	к-сть разів	силова витривалість	гімнастика
2	Згинання та розгинання рук в упорі	ч ж	к-сть разів	силова витривалість	
3	Нахил тулуба вперед, стоячи «на підвищеній опорі»	ч ж	см	рухливість хребта	
4	«Міст» (у будь-який спосіб прийняття положення «міст»)	ч ж	см	рухливість хребта	
5	«Викрут» з гімнастичною палицею, не згинаючи рук	ч ж	см	рухливість у плечових суглобах	
6	Три перекиди вперед	ч ж	с	спритність	

1	2	3	4	5	6
7	Кут у висі на гімнастичній стінці	ж	с	статична витривалість	• • •
8	Кут в упорі	ч	с	статична витривалість	• • •
9	Стрибок у довжину з місця	ч ж	с	швидкісно-силова здібність	легка атлетика
10	Біг 30 м з високого старту	ч ж	с	прискорення	• • •
11	Біг 60 м з низького старту	ч ж	с	прискорення	• • •
12	Біг 100 м з низького старту	ч ж	с	швидкісна витривалість	• • •
13	Метання тенісного м'яча ведучою рукою на максимальну відстань сидячи, ноги нарізно	ч ж	м	координаційні здібності	• • •
14	Біг 1000 м Біг 2000 м Біг 3000 м	ч—ж ж ч—ж	хв	загальна витривалість	• • •
15	Підняття тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті і фіксовані (за 1 хв)	ж	к-сть разів	силова витривалість	спортивні ігри
16	Кидок набивного м'яча обома руками з-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі, ноги нарізно	ч ж	м	швидкісно-силова здібність	• • •
17	Стрибок угору з місця	ч—ж	см	вибухова сила	• • •
18	Човниковий біг 4x9 м	ч—ж	с	координаційні здібності	• • •
19	Біг 20 м з ходу	ч—ж	с	прискорення	• • •
20	Падіння гімнастичної палиці, розміченої в см	ч—ж	с	швидкість рухової реакції	• • •

Умовні позначки: ч — чоловіки; ж — жінки

ЗАВДАННЯ 17

Програма розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси учня 8 кл. (п. 1. Луценко П.)

Таблиця 15

№ з/п	Компоненти методики розвитку сили	Засоби (фізичні вправи)		
		1. Підтягування на високій перекладині	2. В. п. — сидячи на лаві повздовжньо, ноги закріплені. Відхилення назад до прогину у попереку і повернення у в. п.	3. В. п. — лежачи на стегнах на лаві обличчям донизу, ноги закріплені. Підйом тулуба назад до прогину
1	Число повторень в одному підході (разів)	Від 6—8 до 10—12	Від 6—8 до 10—12	Від 6—8 до 10—12
2	Число підходів (серії)	2—3; для добре тренованих до 5—6	2—3; для добре тренованих до 5—6	2—3; для добре тренованих до 5—6
3	Характер відпочинку	Між підходами	Активний	Активний
		Між серіями	Комбінований	Комбінований
4	Інтервал відпочинку	Між підходами	ЧСС 102—120 уд/хв	ЧСС 102—120 уд/хв
		Між серіями	ЧСС 91—120 уд/хв	ЧСС 91—120 уд/хв

Методичні поради щодо розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси

1. Перед виконанням вправ на силу необхідно добре розім'ятись і зберегти організм у теплі протягом усього заняття.

2. Число підтягувань в одному підході повинно бути від 6 до 8 разів для початківців і від 10 до 12 разів — для добре підготовлених учнів.

3. Темп одноразового виконання вправи має бути в межах від 3,0 до 4,5 с. Долаюча фаза (підтягування) — 1,0—1,5 с; поступлива (опускання у вис) — 2,0—3,0 с. Тривалість часу багаторазового повторення вправи в одному підході повинна бути 20—35 с, відповідно до зазначеної кількості повторень.

4. Якщо силові можливості виконавця вправи унеможливають повторити зазначене в таблиці число разів або значно перевищують його, можна в першому випадку використати гумовий джгут або

пристосування для підтягування; в другому — збалансовану, до визначеної кількості разів, вагу обтяження (пояс з піском тощо).

5. Для визначення необхідного числа повторень у 2 і 3 вправах, можна змінювати вихідне положення (руки вздовж тулуба, за голову, вгору) або використати додаткове обтяження.

6. Тривалість тренувальних занять — 4–6 тижнів. Повторні навантаження можна планувати не частіше одного разу на 2–3 доби (розвиваючий режим).

7. Для того щоб зберегти досягнутий тренувальний ефект для даних груп м'язів необхідно виконувати силові навантаження (2–3 рази на тиждень), що становлять 30–40 % від навантажень у розвиваючому режимі.

8. Характер відпочинку між підходами — активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, потріпування руками тощо) і між серіями вправ для різних груп м'язів — комбінований (25–30 %) — активний + 50 % пасивний + 20–25 — активний).

9. Між підходами застосовувати **екстремальний інтервал** відпочинку (для початківців до 6–8 хв, ЧСС 101–120 уд/хв; для добре тренованих — від 2–3 до 4–5 хв, ЧСС 101–120 уд/хв).

10. Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосувати **повний інтервал** відпочинку, його тривалість може складати від 6–8 до 20 хв. ЧСС повинна повернутися до 91–100 уд/хв.

ЗАВДАННЯ 18

Застосування словесного методу навчання на різних етапах навчання фізичних вправ

Таблиця 16

№ з/п	Етапи процесу навчання	Розповідь	Опис	Пояснення	Інструкції і вказівки	Бесіда	Розбір	Словесні оцінки	Звіти і взаємопояснення	Самопрогнорування, самоприказування
1	Ознайомлення і початкове розучування	*	*	о	*	*	*	*	о	*
2	Поглиблене розучування	о	о	*	*	о	о	*	*	*
3	Закріплення і вдосконалення	*	*	о	*	*	*	о	*	*

Умовні позначки: * — широко застосовується на даному етапі; о — застосовується рідше і з деякими обмеженнями; · — застосовується у виняткових випадках.

За допомогою словесних методів викладач (вчитель) ставить завдання і формує підходи до їх вирішення; повідомляє завдання і створює уявлення про техніку вправи; активізує пізнавальну діяльність і формує творче ставлення студентів до навчально-виховного процесу; регулює поведінку і емоційний стан студентів (учнів) тощо.

Залежно від цих функцій слова, користуються тими або іншими методичними прийомами.

Розповідь — лаконічна оповідна форма викладання інформації, що застосовується при ознайомленні студентів з вправою, організації діяльності, повідомленні завдань уроку; інформуванні учнів про значення даної вправи для розвитку учня, його досягнень, використання в життєдіяльності і все інше, що може активізувати пізнавальну і рухову активність учня.

Опис використовується для ознайомлення з технікою вправ при створенні уявлення про неї і відповідає на питання «як робити?» Наприклад, опис техніки виконання стійки на голові і руках може бути поданий у такому змісті:

- з упору присівши, руки дещо ширше плечей, пальці вперед;
- опираючись на долоні і пальці, поставити голову (лобною частиною) на опору перед руками;
- випрямляючи ноги, підняти таз у вертикальне положення, утримуючи рівновагу, зігнути ноги і притиснути коліна до грудей, а стопи ніг (пальці відтягнуті) — до сідниць;
- далі повільно розігнути ноги вгору і злегка прогнутись, зафіксувати стійку;
- усі наступні рухи виконуються у зворотному порядку, тільки у швидшому темпі.

Пояснення служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи, викладач говорить не лише про те, як виконується вправа, але й чому так, а не інакше.

Пояснення на прикладі попередньої вправи:

- відстань рук від пальців ніг повинна бути такою, щоб постановка голови на опору була найзручнішою (без великих переміщень і зусиль);
- голова і руки повинні утворювати рівносторонній трикутник так як таке положення рук і голови є найефективнішим при збереженні вертикального статичного положення тіла;

- випрямляти ноги слід без різких рухів, зберігаючи відчуття рівноваги, яке було перед цим. У разі зміщення ніг від центру проекції трикутника (голова — руки) будуть відчуття збільшення напруги ваги тіла на руки, або на голову;
- вертикальне положення тіла легше зберігати, якщо голова, шия і тулуб в цілому утворюють пряму лінію. Таке положення тіла можна приймати за умови високого відчуття рівноваги. На етапі початкового розучування збереження рівноваги досягається незначним прогинанням тулуба й упором (частковим) на лобну частину голови;
- повернення тулуба у вихідне положення слід робити у зворотній послідовності попередніх рухів, плавно, але дещо швидше.

Супроводжуюче пояснення — лаконічні коментарі й зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних посібників, або хід виконання вправи студентами (учнями) з метою спрямування і поглиблення сприймання.

Інструкції і вказівки даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, самоконтроль під час виконання вправ, виконання домашніх завдань тощо.

Бесіда служить формою вільного обміну думками з метою отримання повної і своєчасної інформації, на основі якої викладач корегує процес навчання (поглиблює і розширює знання, виявляє інтереси і бажання студентів, визначає труднощі у самостійній роботі, оцінює якість виконаної роботи).

Розбір — це особлива форма бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі у змаганнях з метою підведення їх результатів. Розбір може бути одностороннім і двостороннім.

Словесні оцінки — це мовне схвалення або осуд діяльності студентів. Поряд зі своїм основним призначенням — бути виміром досягнутих успіхів — є прийомом корекції їх дій під час виконання завдань.

ЗАВДАННЯ 19—20

Застосування методу демонстрації на різних етапах формування рухової навички

Таблиця 17

№ з/п	Етапи процесу навчання	Методи демонстрації										
		Демонстрація пози і рухів	Малюнки	Моделі фігурок	Шарнірні ляльки	Макети майданчиків з фігурками	Кінофільми	Кінокільцівки	Кінограми	Хронограми	Відеограми	Слайди
1	Ознайомлення і початкове розучування	*	о	*	*	о	о	*	о	о	*	о
2	Поглиблене розучування	о	о	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Закріплення і вдосконалення	*	*	*	*	о	*	о	о	о	*	о

Умовні позначки: * — широко застосовується на даному етапі; о — застосовується рідше і з деякими обмеженнями; • — застосовується у виняткових випадках.

«Наочність» у фізичному вихованні здійснюється за допомогою багатьох органів чуття (зору, слуху, вестибулярного апарату, пропріорецепторів, тактильних). Використання «наочності» у такому широкому значенні дає можливість застосувати цілий комплекс методів шляхом безпосереднього або опосередкованого сприймання фізичної вправи в цілому, її окремих частин, характеристик, умов виконання тощо.

Безпосереднє демонстрування є найдоступнішим методом навчання, воно дає змогу створити в студентів (учнів) конкретне уявлення про вправу, яка вивчається. Ефективність його застосування забезпечується за умови дотримання таких рекомендацій:

1) показувати тільки тоді, коли студент (учень) за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;

2) з самого початку студент (учень) повинен створити уявлення не тільки про послідовність окремих рухів, але й про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;

3) використовувати повільне демонстрування, яке дає можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;

- випрямляти ноги слід без різких рухів, зберігаючи відчуття рівноваги, яке було перед цим. У разі зміщення ніг від центру проекції трикутника (голова — руки) будуть відчуття збільшення напруги ваги тіла на руки, або на голову;
- вертикальне положення тіла легше зберігати, якщо голова, шия і тулуб в цілому утворюють пряму лінію. Таке положення тіла можна приймати за умови високого відчуття рівноваги. На етапі початкового розучування збереження рівноваги досягається незначним прогинанням тулуба й упором (частковим) на лобну частину голови;
- повернення тулуба у вихідне положення слід робити у зворотній послідовності попередніх рухів, плавно, але дещо швидше.

Супроводжуюче пояснення — лаконічні коментарі й зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних посібників, або хід виконання вправи студентами (учнями) з метою спрямування і поглиблення сприймання.

Інструкції і вказівки даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, самоконтроль під час виконання вправ, виконання домашніх завдань тощо.

Бесіда служить формою вільного обміну думками з метою отримання повної і своєчасної інформації, на основі якої викладач корегує процес навчання (поглиблює і розширює знання, виявляє інтереси і бажання студентів, визначає труднощі у самостійній роботі, оцінює якість виконаної роботи).

Розбір — це особлива форма бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі у змаганнях з метою підведення їх результатів. Розбір може бути одностороннім і двостороннім.

Словесні оцінки — це мовне схвалення або осуд діяльності студентів. Поряд зі своїм основним призначенням — бути вибором досягнутих успіхів — є прийомом корекції їх дій під час виконання завдань.

ЗАВДАННЯ 19—20

Застосування методу демонстрації на різних етапах формування рухової навички

Таблиця 17

№ з/п	Етапи процесу навчання	Демонстрація пози і рухів										
		Малюнки	Моделі фігурок	Шарнірні ляльки	Макети майданчиків з фігурками	Кінофільми	Кінокільцівки	Кінограми	Хронограми	Відеограми	Слайди	
1	Ознайомлення і початкове розучування	*	о	*	*	о	о	*	о	о	*	о
2	Поглиблене розучування	о	о	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Закріплення і вдосконалення	*	*	*	*	о	*	о	о	о	*	о

Умовні позначки: * — широко застосовується на даному етапі; о — застосовується рідше і з деякими обмеженнями; • — застосовується у виняткових випадках.

«Наочність» у фізичному вихованні здійснюється за допомогою багатьох органів чуття (зору, слуху, вестибулярного апарату, пропріорецепторів, тактильних). Використання «наочності» у такому широкому значенні дає можливість застосувати цілий комплекс методів шляхом безпосереднього або опосередкованого сприймання фізичної вправи в цілому, її окремих частин, характеристик, умов виконання тощо.

Безпосереднє демонстрування є найдоступнішим методом навчання, воно дає змогу створити в студентів (учнів) конкретне уявлення про вправу, яка вивчається. Ефективність його застосування забезпечується за умови дотримання таких рекомендацій:

1) показувати тільки тоді, коли студент (учень) за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;

2) з самого початку студент (учень) повинен створити уявлення не тільки про послідовність окремих рухів, але й про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;

3) використовувати повільне демонстрування, яке дає можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;

4) при показі можна зупинитися на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії. Це дозволить виділяти ті місця, які визначають успішне виконання вправи;

5) показувати одну дію варто не більше двох-трьох разів. При цьому увага учня повинна бути прикута до не більше двох-трьох взаємопов'язаних характеристик рухової дії;

6) доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконанням. Вона не повинна перевищувати однієї хвилини;

7) показувати можна цілу вправу або її частини. В будь-якому випадку показ повинен служити взірцем того, що повинен відтворити студент (учень);

8) демонструючи вправу, необхідно опиратись на відомі студентам (учням) відчуття від аналогічних, близьких за технікою виконання фізичних вправ;

9) не варто показувати вправу загалом. При кожному показі необхідно акцентувати увагу студентів на певних руках цілісної рухової дії;

10) кожна вправа має найвигідніші зони огляду.

ЗАВДАННЯ 21

Застосування практичних методів і методичних прийомів вправління

Таблиця 18

№ з/п	Етапи процесу навчання	Метод розучування вправ у цілому	Метод розучування вправ за частинами	Метод відповідних вправ	Ігровий метод	Змагальний метод	Метод припису алгоритмічного типу	Вправління з безпосередньою фізичною допомогою	Вправління в «обидва боки»	Вправління в уяві рухів	Вправління за допомогою імітації
1	Ознайомлення і початкове розучування	*	o	*	o	*	*	*	*	*	*
2	Поглиблене розучування	*	o	o	*	o	*	o	o	o	o
3	Закріплення і вдосконалення	*	*	*	*	*	*	*	*	*	o

Умовні позначки: * — широко застосовується на даному етапі; o — застосовується рідше і з деякими обмеженнями; * — застосовується у виняткових випадках.

1. *Метод розучування вправ у цілому* використовується у тих випадках, коли вправи нескладні, або не піддаються розчленуванню на окремі фази (частини). Цей метод застосовується на усіх етапах процесу навчання фізичних вправ, а на заключному етапі — практично завжди. У його застосуванні є як позитивні, так і негативні сторони. Позитивним є те, що цілісне розучування сприяє формуванню міцних умовнорефлекторних зв'язків одно-моментно на усі рухи рухової дії; негативним — певні труднощі, які змушують виконавця фізичної вправи одночасно вирішувати декілька рухових завдань, зосереджуючи свою увагу на усіх деталях техніки. Але і в цьому методі розучування структури цілісної вправи можна частково спростити за рахунок включення окремих відносно самостійних деталей, які потім (у міру засвоєння основного механізму рухової дії) з'єднати воедино і вдосконалювати на тлі цілісного виконання. Наприклад, стрибок у довжину з розбігу способом «ножиці» можна виконувати з трампліна для того, щоб акцентувати увагу у фазі польоту на координації рухів рук і ніг.

Метод цілісного виконання фізичних вправ передбачає також використання цілого ряду методичних прийомів, які полегшують умови виконання. Так, наприклад, перекид уперед з гірки; підйом розгином на турніку з вихідного положення вис стоячи, а не з вису; стрибок ноги нарізно через коня в довжину, якщо дальню частину коня підняти на 10—15 см вище ближньої тощо.

2. *Метод навчання вправ за частинами* полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх у цілісну вправу. При застосуванні цього методу дуже важливо враховувати педагогічну доцільність відносно кількості частин вправи. При будь-якій кількості кожна окрема частина вправи повинна зберігати ознаки цілої вправи.

Розучування складних вправ за частинами має багато переваг порівняно з методом цілісного розучування, а саме:

- психологічно і фізично полегшується оволодіння студентами (учнями) складними вправами;
- значно зменшується кількість помилок;
- окремі частини студенти (учні) часто засвоюють з першої спроби;
- вивчення вправи за частинами дозволяє точно визначити конкретні недоліки кожного студента (учня) у засвоєнні тієї чи іншої частини вправи;

4) при показі можна зупинитися на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії. Це дозволить виділяти ті місця, які визначають успішне виконання вправи;

5) показувати одну дію варто не більше двох-трьох разів. При цьому увага учня повинна бути прикута до не більше двох-трьох взаємопов'язаних характеристик рухової дії;

6) доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконанням. Вона не повинна перевищувати однієї хвилини;

7) показувати можна цілу вправу або її частини. В будь-якому випадку показ повинен служити взірцем того, що повинен відтворити студент (учень);

8) демонструючи вправу, необхідно опиратись на відомі студентам (учням) відчуття від аналогічних, близьких за технікою виконання фізичних вправ;

9) не варто показувати вправу загалом. При кожному показі необхідно акцентувати увагу студентів на певних руках цілісної рухової дії;

10) кожна вправа має найвигідніші зони огляду.

ЗАВДАННЯ 21

Застосування практичних методів і методичних прийомів вправління

Таблиця 18

№ з/п	Етапи процесу навчання	Метод розучування вправ у цілому	Метод розучування вправ за частинами	Метод підвідних вправ	Ігровий метод	Змагальний метод	Метод припису алгоритмічного типу	Вправління з безпосередньою фізичною допомогою	Вправління в «обидва боки»	Вправління в уяві рухів	Вправління за допомогою імітації
1	Ознайомлення і початкове розучування	*	o	*	o	.	*	*	.	.	.
2	Поглиблене розучування	*	o	o	*	o	.	o	o	o	o
3	Закріплення і вдосконалення	*	.	.	.	*	.	.	*	*	o

Умовні позначки: * — широко застосовується на даному етапі; o — застосовується рідше і з деякими обмеженнями; . — застосовується у виняткових випадках.

1. *Метод розучування вправ у цілому* використовується у тих випадках, коли вправи нескладні, або не піддаються розчленуванню на окремі фази (частини). Цей метод застосовується на усіх етапах процесу навчання фізичних вправ, а на заключному етапі — практично завжди. У його застосуванні є як позитивні, так і негативні сторони. Позитивним є те, що цілісне розучування сприяє формуванню міцних умовнорефлекторних зв'язків одно-моментно на усі рухи рухової дії; негативним — певні труднощі, які змушують виконавця фізичної вправи одночасно вирішувати декілька рухових завдань, зосереджуючи свою увагу на усіх деталях техніки. Але і в цьому методі розучування структури цілісної вправи можна частково спростити за рахунок включення окремих відносно самостійних деталей, які потім (у міру засвоєння основного механізму рухової дії) з'єднати воедино і вдосконалювати на тлі цілісного виконання. Наприклад, стрибок у довжину з розбігу способом «ножиці» можна виконувати з трампліна для того, щоб акцентувати увагу у фазі польоту на координації рухів рук і ніг.

Метод цілісного виконання фізичних вправ передбачає також використання цілого ряду методичних прийомів, які полегшують умови виконання. Так, наприклад, перекид уперед з гірки; підйом розгином на турніку з вихідного положення вис стоячи, а не з вису; стрибок ноги нарізно через коня в довжину, якщо дальню частину коня підняти на 10—15 см вище ближньої тощо.

2. *Метод навчання вправ за частинами* полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх у цілісну вправу. При застосуванні цього методу дуже важливо враховувати педагогічну доцільність відносно кількості частин вправи. При будь-якій кількості кожна окрема частина вправи повинна зберігати ознаки цілої вправи.

Розучування складних вправ за частинами має багато переваг порівняно з методом цілісного розучування, а саме:

- психологічно і фізично полегшується оволодіння студентами (учнями) складними вправами;
- значно зменшується кількість помилок;
- окремі частини студенти (учні) часто засвоюють з першої спроби;
- вивчення вправи за частинами дозволяє точно визначити конкретні недоліки кожного студента (учня) у засвоєнні тієї чи іншої частини вправи;

— є можливість цілеспрямовано добирати засоби для усунення індивідуальних помилок.

Одночасно слід пам'ятати, що перехід від методу розучування за частинами до цілісного повинен бути своєчасним (щоб не допустити вдосконалення окремих частин вправи). В протилежному випадку об'єднання в цілісну рухову дію може стати складним завданням. Більше того, звертаємо увагу викладачів і студентів на те, що засвоєння частини рухової дії не гарантує правильного виконання фізичної вправи загалом, а іноді навіть і заважає її засвоєнню. Якщо, наприклад, розчленувати штовхання ядра на фази «скачка» і «штовхання з місця», то це не буде сприяти засвоєнню штовхання ядра зі скачка, оскільки «скачок», засвоєний як частина дії, формує стійку навичку зупинки в позі «вихідне положення для штовхання з місця», що є грубою помилкою. Цю помилку не вдається усунути при об'єднанні засвоєних частин в єдине ціле: у фазі «скачку» втрачена ідея попереднього розгону ядра, тобто фінальна частина починається зі статичного положення.

У даному випадку операції при розчленуванні виділені неправильно — кожна з них не зберегла суті дії, що вивчається, а перетворилась у самостійну дію зі своїм змістом. Тут правильно було б виділити такі операції: стартовий розгін, перехід від старту до фінального розгону, фінальний розгін.

У тих випадках, коли розчленування на операції не порушує змісту структури дії, засвоєння частин дозволяє об'єднати їх у «блоки» і цілісну дію легко і безпомилково. Прикладом вдалого виділення операцій може бути розчленування стрибка в довжину на розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Кожна з названих частин зберігає зміст цілісної дії. Їх окреме засвоєння в контексті стрибка (розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування після кількох кроків розбігу, політ після відштовхування, приземлення після польоту) не спотворює змісту дії в свідомості учня, об'єднання засвоєного перебігає легко.

3. *Метод підвідних вправ.* Цей метод застосовується, з одного боку, як шлях, що прискорює і полегшує засвоєння техніки основної вправи, а з другого, — дає можливість індивідуально підійти до кожного студента з їх добром і тим самим прискорити досягнення поставленого завдання у навчанні. Структура підвідних вправ повинна бути наближена (але не ідентична) до біомеханічних характеристик основної вправи, що вивчається (див. розділ 3, п. 3.3).

4. *Ігровий метод* характеризується тим, що ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації навчальної групи. Він може використовуватися на базі будь-якої фізичної вправи за умови, якщо вона піддається організації згідно з особливостями даного методу.

Особиста рухова участь у грі допомагає педагогу скоротити відстань між собою і дітьми. Вихователі-майстри володіють ігровими ситуаціями, які дозволяють їм увійти в духовний світ учнів, направити їх ініціативу і творчу активність у потрібне русло. Платон розглядає гру як умову цілеспрямованого спостереження за дітьми, коли для вихователя розкриваються здібності, інтереси, якості їх особистості, які залишаються прихованими за інших обставин. Аналогічної думки дотримувався і Квінтіліан.

Зрозуміти природу ігрового методу можна на основі розуміння суті гри, тому що для нього притаманні ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші від останніх за формами реалізації. Не використавши жодної відомої гри, можна провести все заняття ігровим методом. Характерною оцінкою методу є сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії тих, хто виконує тренувальне завдання. Виконання навчально-тренувальних завдань ігровим методом слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, які виконуються у межах прийнятих правил. Практично будь-яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом. Наприклад, можна виконувати навіть тривалий біг з прискоренням («Стань лідером»). Для виконання цього тренувального завдання бігову трасу розділяють на 25, 50-метрові чи іншої довжини відрізки. Група учнів, розміщена в колону по одному, долає визначену відстань (1, 2 чи більше кілометрів залежно від рівня тренуваності і педагогічного завдання), пересуваючись із запланованою середньою швидкістю. Сюжет гри полягає у тому, що на кожному відміряному відрізку повинна відбуватися зміна лідера. Останній у колоні повинен зробити прискорення, випередити групу й очолити її. Рішення щодо моменту початку прискорення, його величини і тривалості приймається кожним учасником гри самостійно. Суть полягає лише у тому, що на визначеному відрізку він повинен переміститися з останньої позиції в колоні на позицію лідера. Якщо хтось з гравців не встигає зробити це в межах визначеного відрізка, то вибуває з гри.

Підвищене емоційне тло виконання навчальних завдань ігровим методом сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів.

Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, які мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабозвинених та літніх людей.

Використовуючи ігровий метод, уважно слідкуйте за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил, але не заважайте частими втручаннями творчому пошуку оптимальних рішень поставлених завдань.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є такі:

1) широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

2) яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;

3) швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;

4) можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;

5) навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможливорює її сувору регламентацію з боку педагога;

6) комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

1. Форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Наприклад: біг, метання. Мета кожного учня — виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю.

2. Дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Це забезпечить йому почуття задоволення, якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати.

3. Ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватися та урізноманітнюватися. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводиться

і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями зі свого складу. Якщо учень навмисно порушує прийняті правила, він вилучається з гри на визначений час для заспокоєння і обдумування своєї поведінки.

4. Спрямування ходу гри, вибір учасників, нагляд за суворим і точним дотриманням правил повинні цілком належати учням. Вони при цьому повинні привчатись ставитися до правил, як до закону.

Відкриваючи зелену дорогу ігровому методу, важливо пам'ятати, що гра — серйозна справа. В процесі гри в дітей розвиваються рухові якості, формуються навички і ставлення до інтересів інших дітей, усього колективу, виховується почуття справедливості, чесності і взаємоповаги.

При використанні ігрового методу в роботі з дітьми актуальним є й аспект дозування навантаження. Дитина молодшого шкільного віку краще, ніж дорослий, визначить, скільки їй стрибати і бігати. Це закладено в її природі. Така регуляція своєї рухової активності в дітей постійна. Коли вони втомлюються, то самі намагаються або відпочити, або змінити характер рухів.

ЗАВДАННЯ 22

Способи оцінки виконання рухової дії

У практиці фізичного виховання і спорту застосовуються різні способи і критерії оцінки якості виконання рухових дій. Серед способів відомі такі:

1. *Оціночні судження*, в основі яких лежать переважно якісні словесні характеристики, виконання вправ, наприклад, добре, гірше, краще, швидше, повільніше, даліше, ближче тощо. Такі оцінювальні судження спрямовують учня на відчуття незнайомих йому досі м'язових координацій і фізичних напружень, регулюють та коригують його діяльність у просуванні до мети навчання. Оцінювальні судження висловлюються викладачем (учителем) під час виконання вправ або відразу після цього, тому не вимагають додаткових витрат часу. Чим частіше студент (учень) отримує на занятті судження про свої наочні досягнення або недоліки, тим швидше і якісніше справиться із поставленим завданням.

2. *Інтонційні, мімічні, жестові, пантомімічні форми оцінки*. Добре продумані і своєчасно використані словесні схвалення: «добре», «так», «правильно», «чудово», «молодець» тощо; невербальні підтримки посмішкою, схвальним жестом голови, легким дотиком, заохочувальним жестом тощо допомагають студентам (учням) критично оцінювати свої успіхи, долати труднощі і невдачі.

3. *Оцінка рухової дії шляхом порівняння зі стандартною технікою виконання фізичної вправи.* Техніка фізичних вправ з відомих причин постійно розвивається. Водночас, на певному відтинку часу техніка виконання вправи залишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям (так звана «стандартна техніка»). Вона є еталоном порівняння, з яким застосовується, переважно на етапі початкового розучування. На наступних етапах навчання стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деталях техніки.

Деталі техніки можуть бути різними у різних виконавців. Все залежить від їхніх індивідуальних особливостей (конституції тіла) або ступеня розвитку тих фізичних якостей, які є визначальними при виконанні конкретної фізичної вправи. Компетентне оцінювання техніки виконання фізичної вправи визначається умінням вести спостереження за виконанням фізичної вправи, аналізувати її виконання; знанням еталонних вимог та причин помилок.

Для того, щоб об'єктивно оцінити якість виконання вправи, користуються повними вимогами, порушення яких призводить до зниження якості виконання вправи, а отже, оцінки, яку одержить учень.

Наведемо декілька прикладів підготовки студентів до виконання *спостереження* за окремими рухами (частинами, фазами) виконання рухової дії.

Приклад перший. Практичне заняття з легкої атлетики. Завдання — створити уявлення про стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Викладач або добре підготовлений студент демонструє стрибок. Студенти спостерігають збоку, на відстані 10—15 м від місця поштовху. Це дозволяє їм тримати в полі зору весь стрибок від початку до кінця.

Приклад другий. Практичне заняття з гімнастики. Вивчаються однойменні перемахи на коні. Студенти даного відділення знаходяться в 5—6 м від приладу. Виконавець вправи знаходиться в анфас до тих, які ведуть спостереження. Таке розміщення дозволяє добре бачити роботу ніг перед приладом і поза ним.

Приклад третій. Практичне заняття з легкої атлетики. Біг на короткі дистанції. Завдання — навчити бігу по прямій. Група студентів вишиковується в колону по 3 (4,5 і т. д.). Перша трійка виконує біг з прискоренням 30—50 м, потім друга, третя і т. д. в міру пробігання дистанції кожною трійкою. Всі інші ведуть спостереження, наскільки біг виконавців є прямолінійним.

Приклад четвертий. Практичне заняття з легкої атлетики. Студенти засвоїли усі фази потрійного стрибка і вчать виконувати його в цілому.

Викладач організував колективне спостереження студентів з метою вироблення еталонних вимог до оцінки техніки виконання потрійного стрибка: 2 студенти спостерігають за технікою виконання «розбігу і відштовхування»; 2 — за «відштовхуванням» і «скачком»; 2 — за «скачком» і «кроком»; 2 — за «кроком» і «стрибком»; 2 — за «стрибком» і «приземленням». Усі студенти займають найвигідніше місце для спостереження. Після виконання потрійного стрибка кожному виконавцю вправи дається колективний аналіз техніки виконання, визначаються помилки, їх причини та шляхи усунення. В кінці цього фрагмента практичного заняття викладач підсумовує виступи усіх, хто бере участь в аналізі, узагальнює їх виступи і приймає єдині вимоги до оцінки техніки виконання потрійного стрибка.

4. *Оцінка шляхом визначення результативності рухової дії* має найвищу дидактичну вагу, оскільки спонукає виконавців співставляти власну якість виконання з досягнутим результатом і на основі цього шукати шляхи подальшого вдосконалення. Разом з тим, така оцінка можлива лише для добре підготовлених виконавців фізичної вправи, які здатні критично оцінити власні рухи і розуміють роль техніки виконання в ефективності фізичної вправи.

Завдання 23

Програма навчання стрибка ноги нарізно через козла в ширину

Аналіз техніки. Стрибок ноги нарізно через козла в ширину складається з семи фаз: розбіг, настрибування на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками, приземлення.

1. *Розбіг* потрібно починати спокійно, безривкових прискорень. Щоб уникнути цього, необхідно дотримуватись сталого вихідного положення і довжини розбігу. Довжина розбігу для новачків — 12—15 м, для гімнастів високого класу — 20—22 м.

Перші один-два кроки виконуються повільно, а усі наступні з нарощуванням швидкості до останнього кроку розбігу. Останні два кроки, які безпосередньо пов'язані зі взмахом руками, виконуються з акцентованою жорсткою постановкою ніг на опору.

2. *Наскок на місток* виконується, як правило, поштовхом сильнішої ноги. На останньому перед відштовхуванням кроці, виконується змах руками (руки відводяться вниз-назад рухом, схожим на круговий). Змах продовжується практично майже до з'єднання ніг. За цей час необхідно встигнути зробити рухи руками так швидко, щоб до моменту постановки ніг на місток опустити руки і навіть вивести їх трішки вперед.

У момент наскоку на місток тулуб нахилиється вперед від 5 до 26° (це залежить від швидкості розбігу, відстані містка від приладу та ін.).

Кут згинання кульшових суглобів становить 45—50°. Він утворюється за рахунок згинання стегон і висування ніг вперед, що необхідно для стопорного руху, який забезпечує виведенню загального центру ваги тіла на потрібну траєкторію.

Постановку ніг на місток потрібно робити так, щоб опора була на передній частині стопи. Наскок на місток виконується на прямі ноги. Використовуючи ресорні властивості стопи, без затримки, починається відштовхування від містка і стрибок вгору. Наскок на місток триває в межах 0,27—0,33 с. Під час наскоку руки з крайнього заднього положення починають рухатись вниз-вперед, а в момент торкання ногами містка вони повинні знаходитись внизу. Одночасно з відштовхування, руки і плечі піднімаються коротким різким рухом (руки піднімаються найкоротшим шляхом вперед і трішки зігнуті).

Місток від приладу знаходиться на відстані 50—160 см.

3. *Поштовх ногами* потрібно робити акцентовано, узгоджуючи його з діями інших частин тіла (руки, тулуб).

Стрибок на місток виконується тільки на носки напружених, майже прямих ніг; опускатись на всю стопу не варто. Стопи ніг на містку розміщуються паралельно, приблизно на ширині стопи.

4. *Політ до поштовху руками*. В цій фазі виконавець стрибка може змінити положення тіла або окремих його частин лише відносно до загального центру ваги тіла. Траєкторію і швидкість польоту виконавець змінити не може.

У цій фазі гімнаст виконує попередній мах ногами назад — розгинає тіло в кульшових суглобах до злегка прогнутого положення тулуба.

5. *Поштовх руками*. Після відштовхування від містка руки випрямляються в ліктьових суглобах і витягуються до місця їх постановки на прилад. Руки необхідно ставити на прилад значно попереду тулуба (під тупим кутом). Завдяки цьому забезпечується

стопорний момент у поштовху. Кисті на місце поштовху ставляться паралельно; поштовх руками виконується назустріч руху тіла, неначе від себе. Поштовх повинен узгоджуватися з ривковим рухом тулуба, який зовнішньо виражається в незначному згинанні тулуба в кульшових суглобах і переміщенні таза вгору.

Енергійний й короткий поштовх руками (0,13—0,16 с) повинен завершуватися до моменту, коли плечі перетинають вертикаль, яка проходить через площу опори.

6. *Політ після поштовху руками.* Відштовхуючись руками з одночасним енергійним згинанням в кульшових суглобах, підняти плечі і руки, розвести ноги нарізно, прогнутись. Чим довше буде зберігатися дане положення, тим вище якість стрибка.

7. *Приземлення* повинно бути на носки напружених випрямлених ніг з швидким опусканням на всю стопу і незначним згинанням ніг, посилюючи напруження м'язів спини і плечового поясу. В цьому положенні п'ятки повинні бути разом, носки і коліна — нарізно, руки вперед-назовні, тулуб нахилено вперед (голову вперед не нахилити).

Перелік навчальних завдань:

1. *Ознайомити* з технікою виконання стрибка ноги нарізно через козла в ширину.

2. *Навчити* правильному приземленню.

3. *Навчити* правильному розбігу і настрибуванню на місток.

4. *Навчити* поштовху ногами.

5. *Навчити* поштовху руками.

6. *Навчити* виконувати стрибок ноги нарізно через козла в ширину в цілому.

Страхування і допомога. Стояти спереду, тримати виконавця за плечі (за руки вище ліктів).

Орієнтовні серії навчальних завдань для засвоювання стрибка ноги нарізно через козла в ширину

1. Для зміцнення м'язів ніг

Перша серія навчальних завдань:

1. Стрибки зі скакалкою.

2. Стрибок в довжину з місця на дальність. Повторити 8—10 разів.

3. 5—6 стрибків за розмітками в темпі. Повторити 4—6 разів.
4. Стрибок у довжину з місця на задану відстань. Повторити 4—6 разів.

Друга серія навчальних завдань:

1. Стрибки у висоту з місця на гірку з 5—6 гімнастичних матраців. Повторити 8—10 разів.
2. Стрибки у висоту з місця через мотузку, рейку, натягнуту гумку. Повторити 8—10 разів.
3. Стрибки у висоту з розбігу через мотузку, рейку. Повторити 8—10 разів.

Третя серія навчальних завдань:

1. Стрибки з гірки гімнастичних матраців 30—40 см або з лави. Повторити 8—10 разів.
2. Стрибки з колоди або з козла, коня. Повторити 4—6 разів.
3. Стрибки з підвісної площини висотою 80—90 см. Повторити 6—8 разів.

2. Навчання приземленню

Перша серія навчальних завдань — вправи для розвитку фізичних якостей:

1. В. п. — стоячи біля гімнастичної стінки обличчям до неї і спираючись прямими руками на рівні грудей, піднятися навшпиньки і опуститися на всю стопу. Повторити 20—30 разів.

2. Те саме, але стоячи на носках на першій рейці гімнастичної стінки.

3. В. п. — стоячи на носках на першій рейці гімнастичної стінки, хватом руками на рівні пояса. 1 — присісти; 2 — в. п. Повторити 10—12 разів.

4. В. п. — стоячи біля гімнастичної стінки обличчям до неї і спираючись прямими руками на рівні грудей. 1 — поштовхом ніг прийняти положення вису, стоячи на 3—4 рейці; 2—3 — тримати; 4 — в. п. Повторити 8—10 разів.

Друга серія навчальних завдань — вправи для розвитку м'язів спини:

1. В. п. — стійка тримаючи м'яч за головою. 1 — нахил вперед прогнувшись; 2 — в. п. Повторити 8—10 разів.

2. В. п. — лежачи на стегнах на гімнастичній лаві обличчям до підлоги, руки на підлозі. 1 — поштовхом рук прогнутись, руки вверх-назовні. 2 — в. п. Повторити 8—10 разів.

3. В. п. — лежачи на животі, руки вгору. 1 — прогнутись; 2—3 — тримати; 4 — в. п. Повторити 8—10 разів.

4. Те саме, але тримаючи м'яч за головою. Повторити 8—10 разів.

Третя серія навчальних завдань — вправи для формування кінцевого положення в приземленні:

1. Прийняти правильне положення приземлення і фіксувати його 5 с (напівприсід на всій ступні, п'яти разом, носки і коліна нарізно, спина пряма, руки вперед-назовні, голова прямо). Повторити 6—8 разів.

2. В. п. — о. с. 1 — махом рук вперед-вгору підвестися навшпиньки; 2 — прийняти положення правильного приземлення; 3 — тримати; 4 — в. п. Повторити 8—10 разів.

3. В. п. — упор присівши. 1 — стрибок вгору прогнувшись; 2 — прийняти положення правильного приземлення; 3 — тримати; 4 — в. п. Повторити 6—8 разів.

4. В. п. — упор присівши на гімнастичній лаві повздовжньо. 1 — стрибок вгору прогнувшись із приземленням на гімнастичний мат; 2—3—4 — тримати. Повторити 6—8 разів.

5. Те саме, але з різних приладів із збільшенням їх висоти до 90—110 см. Повторити 6—8 разів.

6. Те саме, але з приземленням в ціль. Повторити 4—6 разів.

Четверта серія навчальних завдань — виконання приземлення в поєднанні з іншими рухами і фізичними вправами в різних умовах:

1. Стрибок прогнувшись з гімнастичного містка і прийняття правильного приземлення. Повторити 6—8 разів.

2. Стрибок вгору на підлозі з поворотом на 45—90—180°.

3. Перекид вперед і стрибок вгору прогнувшись. Повторити 6—8 разів.

4. Два-три перекиди вперед і стрибок вгору прогнувшись. Повторити 4—6 разів.

5. Перекид назад і стрибок вгору прогнувшись. Повторити 4—6 разів.

3. Розбіг

Перша серія навчальних завдань:

1. В. п. — о. с. Пружні нахили вперед. Повторити трьома серіями по 6—8 нахилів у кожній.

2. В. п. — випад правою (лівою). Пружні покачування. Повторити трьома серіями по 3—4 покачування в кожній.

3. В. п. — стоячи біля опори лівим (правим) боком, права (ліва) рука на поясі. Махи лівою (правою) ногою. В момент підйому махової ноги опорна нога піднімається на носок і повністю випрямляється. Повторити 10 разів кожною ногою.

4. В. п. — випад правою (лівою), руки вниз. Стрибки зі зміною положення ніг. Повторити 8—10 разів.

Друга серія навчальних завдань:

1. В. п. — стоячи на півзігнутих ногах, стопи паралельно у вузькій стійці, руки зігнуті. Імітаційні рухи руками на місці, як при бігу. Повторити 20—30 разів.

2. Біг на місці, високо піднімаючи стегна, спираючись руками на опору. Повторити 20—25 бігових кроків.

3. Те саме, але без опори руками (руки вниз). Виконати три серії по 10—12 бігових кроків у кожній.

4. Повільний біг на носках. Виконати три серії з пробіганням дистанції 15—20 м.

5. Перехід з ходьби на повільний біг. 5 кроків ходьби, 10 кроків повільного бігу. Повторити 3—4 рази.

Третя серія навчальних завдань:

1. Стрибокподібний біг. Руками виконувати активні рухи, як при бігу. Виконати три серії по 8—10 стрибків у кожній.

2. Біг з високим підніманням стегна. Виконати 3—4 серії з пробіганням дистанції 10—15 м.

3. Біг із закиданням гомілок назад і, торкаючись п'ятами сідниць, із незначним просуванням вперед. Виконати 2—3 серії з пробіганням дистанції 10—15 м.

4. Біг на 10—15 м з поступовим прискоренням. Повторити 4—6 разів.

5. Біг з прискоренням на дистанції 15—20 м. Повторити 5—6 разів.

4. Настрибування на місток і поштовх двома ногами

Перша серія навчальних завдань:

1. Ходьба із перекатом з п'ятки на носок, високо піднімаючись навшпиньки. Проходження дистанції 20—30 м.

2. В. п. — присід, руки на колінах. Підстрибування в присіді. Виконати 2—3 серії по 10—12 підстрибувань у кожній.

3. В. п. — вис стоячи на носках на першій рейці гімнастичної стінки. Піднятися навшпиньки і повернутись у вихідне положення. Повторити 10—12 разів.

4. Стрибки ноги разом з опорою руками на рейку гімнастичної стінки (на прилад). Повторити 10—12 разів.

5. В. п. — стійка на носках, руки на пояс. Підскоки з напруженими ногами, не опускаючись на п'ятки з незначним просуванням вперед. Виконати 3—4 серії, долаючи 8—10 м дистанції.

6. Стрибок вгору з присіду в присід. Повторити 6—8 разів.

Друга серія навчальних завдань:

1. Стрибки на одній нозі, руки на пояс, з просуванням вперед на відстань 8—10 м. Виконати 2—3 серії зі стрибками на кожній нозі.

2. Стрибки на прямих ногах з незначним просуванням вперед. Відштовхування здійснювати лише стопами з мінімальним згинанням ніг в колінних суглобах. Виконати 3—4 серії по 10—15 стрибків у кожній.

3. В. п. — стоячи на гімнастичній лаві поперек, руки зігнуті під прямим кутом. Стрибок ноги нарізно (над левою) і пружно відштовхнутися стопами (ноги в колінах не згинати), повернутись у вихідне положення. Зістрибуючи з лави, руки опускаються вниз, а при відштовхуванні ногами від підлоги — енергійно повертаються у вихідне положення. Виконати 3—4 серії по 4—6 стрибків у кожній.

4. Те саме, але з просуванням по лаві вперед. Виконати 6—8 стрибків.

5. В. п. — стоячи на гімнастичній лаві повздовжньо. Зістрибнути з лави і пружним відштовхуванням стопами та змахом рук стрибнути вгору. Повторити 6—8 разів.

Третя серія навчальних завдань:

1. З 2—3 кроків стрибок поштовхом однією ногою з приземленням на дві. Повторити 6—8 разів.

2. Те саме, але після приземлення на дві ноги виконати стрибок вгору. Повторити 6—8 разів.

3. Те саме, але з відштовхування з містка. Повторити 8—10 разів.

4. З 2—3 кроків настрибнути на місток і відштовхнутись двома ногами, заскочити на гірку з 4—5 гімнастичних матраців. Повторити 8—10 разів.

Четверта серія навчальних завдань:

1. З 5—6 кроків розбігу, перекид вперед на гірку матраців. Повторити 6—8 разів.

2. Стоячи на містку, руки на козла (коня). Темпові підскоки на містку з високим підніманням тулуба (таза) над приладом. Виконати 2—3 серії по 8—10 разів у кожній.

3. Те саме, але з розведенням ніг в сторони. Виконати 2—3 серії по 8—10 разів у кожній.

5. Поштовх руками

Перша серія навчальних завдань:

1. В. п. — упор лежачи повздовжньо на гімнастичній лаві. Швидке згинання і розгинання рук. Виконати 3—4 серії по 4—6 разів у кожній.

2. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей. Повторити 10—12 разів.

3. В упорі на брусах відштовхування прямими руками за рахунок опускання і піднімання грудинно-ключичних суглобів. Повторити 6—8 разів.

4. Поштовх набивного м'яча двома руками, що лежить на козлі (коні). Повторити 10—12 разів.

5. Стоячи обличчям до стінки на відстані 1 м, прямими руками спертися на рейку гімнастичної стінки на рівні грудей. Розгинання в променево-зап'ясткових суглобах до упору кінчиками пальців і повернення у вихідне положення. Повторити 8—10 разів.

Друга серія навчальних завдань:

1. Стоячи обличчям до гімнастичного козла, різким поштовхом рук зсунути його вперед. Повторити 6—8 разів.

2. Стоячи на відстані 1 м від стінки, впасти прямими руками на неї, швидко відштовхнутися руками і повернутися у вихідне положення. Поштовх здійснюється (без згинання рук) за рахунок збільшення кута між руками і грудьми. Повторити 8—10 разів.

3. В упорі лежачи (тіло прогнуте) поштовх двома руками з проміжними оплесками. Відштовхування руками робиться за рахунок випростовування тіла і піднімання спини. Повторити 6—8 разів.

4. З упору лежачи на підлозі перед гімнастичною палицею, поштовхом рук перейти в упор лежачи за палицею і повернутися у вихідне положення. Повторити 6—8 разів.

5. В упорі лежачи на підлозі одночасним поштовхом рук перейти в упор лежачи на гірку з 2—3 гімнастичних матраців. Повторити 6—8 разів.

Третя серія навчальних завдань:

1. В упорі лежачи — поштовх руками і ногами одночасно. Повторити 6—8 разів.

2. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ніг прийняти положення присід. Повторити 6—8 разів.

3. Стати обличчям до стінки на відстані 1 м. Махом однієї і поштовхом іншої — стійка на руках і швидкий поштовх прямими руками від підлоги. Вправа виконується біля стінки з підвішеним на ній гімнастичним матрацом.

4. З круглого присіду — стрибок на руки, поштовх руками і прийняття положення присід.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Стрибки на місці з розведенням ніг і зведенням їх під час приземлення.

2. В упорі лежачи поштовхом розвести ноги нарізно і повернутись у вихідне положення.

3. З упору лежачи поштовхом в упор стоячи ноги нарізно.

4. Те ж але поштовхом руками випрямитись у стійку ноги нарізно, руки вперед-догори в сторони.

5. Наскок в упор на коліна і змахом рук — зіскок ноги нарізно.

6. Стрибок ноги нарізно через козла.

ЗАВДАННЯ 26

Зразок оформлення документації з техніки безпеки

«Затверджую»

Директор школи № _____

Інструкція з техніки безпеки на уроках фізичної культури

1. *Загальні вимоги до безпеки:*

— до уроків фізичної культури допускаються учні, які пройшли медогляд, інструктаж і знають правила техніки безпеки.

2. *Вимоги до початку занять:*

— одягнути спортивний костюм і взуття, що відповідають змісту занять і кліматичним умовам;

— перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів; ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі і перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;

— у необхідних місцях приготувати гімнастичні матраци. Поверхня матраців повинна бути рівною;

— протерти гриф турніка сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;

3. Те саме, але з розведенням ніг в сторони. Виконати 2—3 серії по 8—10 разів у кожній.

5. Поштовх руками

Перша серія навчальних завдань:

1. В. п. — упор лежачи повздовжньо на гімнастичній лаві. Швидке згинання і розгинання рук. Виконати 3—4 серії по 4—6 разів у кожній.

2. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей. Повторити 10—12 разів.

3. В упорі на брусах відштовхування прямими руками за рахунок опускання і піднімання грудинно-ключичних суглобів. Повторити 6—8 разів.

4. Поштовх набивного м'яча двома руками, що лежить на козлі (коні). Повторити 10—12 разів.

5. Стоячи обличчям до стінки на відстані 1 м, прямими руками спертися на рейку гімнастичної стінки на рівні грудей. Розгинання в променево-зап'ясткових суглобах до упору кінчиками пальців і повернення у вихідне положення. Повторити 8—10 разів.

Друга серія навчальних завдань:

1. Стоячи обличчям до гімнастичного козла, різким поштовхом рук зсунути його вперед. Повторити 6—8 разів.

2. Стоячи на відстані 1 м від стінки, впасти прямими руками на неї, швидко відштовхнутися руками і повернутися у вихідне положення. Поштовх здійснюється (без згинання рук) за рахунок збільшення кута між руками і грудьми. Повторити 8—10 разів.

3. В упорі лежачи (тіло прогнуте) поштовх двома руками з проміжними оплесками. Відштовхування руками робиться за рахунок випростовування тіла і піднімання спини. Повторити 6—8 разів.

4. З упору лежачи на підлозі перед гімнастичною палицею, поштовхом рук перейти в упор лежачи за палицю і повернутися у вихідне положення. Повторити 6—8 разів.

5. В упорі лежачи на підлозі одночасним поштовхом рук перейти в упор лежачи на гірку з 2—3 гімнастичних матраців. Повторити 6—8 разів.

Третя серія навчальних завдань:

1. В упорі лежачи — поштовх руками і ногами одночасно. Повторити 6—8 разів.

2. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ніг прийняти положення присід. Повторити 6—8 разів.

3. Стати обличчям до стінки на відстані 1 м. Махом однієї і поштовхом іншої — стійка на руках і швидкий поштовх прямими руками від підлоги. Вправа виконується біля стінки з підвішеним на ній гімнастичним матрацом.

4. З круглого присіду — стрибок на руки, поштовх руками і прийняття положення присід.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Стрибки на місці з розведенням ніг і зведенням їх під час приземлення.

2. В упорі лежачи поштовхом розвести ноги нарізно і повернутись у вихідне положення.

3. З упору лежачи поштовхом в упор стоячи ноги нарізно.

4. Те ж але поштовхом руками випрямитись у стійку ноги нарізно, руки вперед-догори в сторони.

5. Наскок в упор на коліна і змахом рук — зіскок ноги нарізно.

6. Стрибок ноги нарізно через козла.

ЗАВДАННЯ 26

Зразок оформлення документації з техніки безпеки

«Затверджую»

Директор школи № _____

Інструкція з техніки безпеки на уроках фізичної культури

1. *Загальні вимоги до безпеки:*

— до уроків фізичної культури допускаються учні, які пройшли медогляд, інструктаж і знають правила техніки безпеки.

2. *Вимоги до початку занять:*

— одягнути спортивний костюм і взуття, що відповідають змісту занять і кліматичним умовам;

— перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів; ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі і перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;

— у необхідних місцях приготувати гімнастичні матраци. Поверхня матраців повинна бути рівною;

— протерти гриф турніка сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;

- протерти сухою ганчіркою прилади для метання (гранату, диск, ядро);

- на заняттях з лижної підготовки одягнути легку, але теплу куртку, рукавиці, шапочку;

- перевірити стан і справність кріплення лиж.

3. *Вимоги безпеки під час проведення занять:*

- не виконувати вправи на гімнастичних приладах без дозволу вчителя або його помічників, а також без страховки;

- не перебувати близько до тих учнів, які виконують вправи на приладах;

- не виконувати стрибкові вправи на вологому, слизькому ґрунті;

- у зоні метання не повинно бути учнів, коли виконуються кидки приладів;

- передавати прилади для метання кидком — забороняється;

- якщо на уроці в ігровому залі використовується одночасно декілька м'ячів, потрібно бути уважним і в міру можливостей тримати їх у полі зору;

- під час виконання вправ поточним методом слідкувати за оптимальністю інтервалів між учнями (з метою запобігання зіткнень);

- на заняттях з лижної підготовки інтервал руху між учнями повинен становити 3—4 м на дистанції і не менше 25—35 м під час спуску вниз;

- після спуску на лижах треба обережно утримувати лижні палиці;

- під час проведення занять на відкритому спортивному майданчику і з лижної підготовки слід з собою мати укомплектовану аптечку.

4. *Дії у разі непередбачених обставин:*

- у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, ніг або поганому самопочутті — припинити заняття і сповістити про це вчителя;

- у разі отримання учнем травм потрібно терміново надати йому першу допомогу, сповістити адміністрацію школи і батьків про випадок; у разі необхідності відправити учня до найближчої лікарні або викликати швидку допомогу;

- у разі виникнення пожежі у спортивному залі — негайно припинити заняття, вивести учнів із залу, сповістити відповідні служби і директора, а самому безпосередньо почати ліквідацію пожежі.

5. *Вимоги безпеки після закінчення занять:*

- прибрати спортивний інвентар у місцях його зберігання;

- ретельно вимити руки з милом і обличчя.

Основа (20—25 хв)	1	Зміст для предметного уроку: — прийом-передача м'яча двома руками зверху за головою; — нижня пряма подача; — двостороння гра.	3. Знання основних вимог техніки виконання рухових дій. 4. Знання з організації і методики проведення самостійних занять фізичними вправами.	— тривалість перерв і зміна їх характеру; — часткова зміна способу виконання вправ; — темп виконання вправ; — зміна вихідного положення і ін.	4. Способи виконання вправ: — одночасний; — почерговий; — потоковий; — попереми́нний; — позмінний. 5. Методи організації діяльності учнів: — фронтальний; — груповий; — індивідуальний; — метод колового тренування	— вправлення в обидва боки; — вправлення в уяві рухів; — вправлення в імітації рухів. 3. Словесні методи навчання: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, команда, підрахунок, самопроговорювання і ін.
	2	Зміст для комплексного уроку: — кидок м'яча в русі після двох кроків; — біг на 100 м	5. Контроль знань: — усне опитування; — опитування за допомогою контрольних карток; — письмові роботи			
Заклю́чення (5—10 хв)	1	Підведення підсумків уроку.				4. Метод демонстрації: — безпосередній показ; — використання ілюстрованих матеріалів (опосередкована наочність)
	2	Домашнє завдання і його інструктаж				

ЗАВДАННЯ 27
Конспект уроку (структура і загальний зміст)

Таблиця 19

Части- ни уроку	№ п/ п	Зміст програмного матеріалу	Теоретичні знання	Дозування	Організаційні вказівки	Методичні вка- зівки
Підготовка (10—15 хв)	1	Шиккування класу.	Групи знань: 1. Знання, що сприяють організації учнів у процесі занять фізичними вправами (наприклад: правила суддівства з різних розділів програми). 2. Знання медико-біологічного спрямування (наприклад, надання першої допомоги при травмах)	Прийоми регулювання навантаження: — кількість повторень вправи; — амплітуда виконання вправ; — зміна ваги, яку піднімає учень; — умови виконання вправ (біг по піску, на гору і згори і т. д.); — опір партнера і самоопір; — швидкість виконання вправ; — час виконання вправ;	1. Елементарні способи управління: — шиккування і перешиккування; — переміщення з одного місця занять в інше; — підрахунок; — музичний супровід; — сигнали свистком і т. д. 2. Види розминки: — загальна; — спеціальна. 3. Форми проведення розминки: — індивідуальна; — групова.	1. Практичні методи навчання: — розучування вправ за частинами; — метод підвідних вправ; — метод розучування вправ у цілому; — ігровий метод; — змагальний метод; — метод припису алгоритмічного типу. 2. Методичні прийоми вправлення: — вправлення з безпосередньою фізичною допомогою;
	2	Оголошення завдань уроку.				
	3	Стройові вправи.				
	4	Загальнорозвиваючі вправи.				
	5	Спеціалізовано-підготовчі вправи.				
	6	Підвідні вправи.				
	7	Спеціальні вправи				

ЗАВДАННЯ 28

Навчання прийомів страхування і допомоги, дотримання правил запобігання травматизму

Унеможливити або, принаймні, звести до мінімуму випадки травм студентів на практичних заняттях зі СПД — одне з головних завдань викладача, яке повинно проектуватись на майбутню діяльність студентів у ролі вчителя. Розв'язується це завдання суворим дотриманням широкого комплексу різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час занять фізичними вправами.

Навчання студентів прийомів страхування, самострахування і допомоги, дотримання певних правил запобігання травматизму є обов'язковою умовою усіх без винятку практичних занять зі СПД. Але це навчання має перерости у навчання страхувати і допомагати товаришеві під час вивчення складних гімнастичних вправ; правильно розташувати групу під час виконання металевих вправ (малого м'яча, гранати, спису), штовхання ядра, зустрічних естафет; перевіряти якість і надійність кріплення гімнастичних приладів, гандбольних воріт, бар'єрів; правильність і щільність укладки гімнастичних матраців; провести адекватні завданням основної частини заняття, загальну і спеціальну розминку.

Страхування — це готовність викладача надати необхідну допомогу студентові для запобігання невдалому виконанню вправи, падінню, ударові або іншому травматичному пошкодженню.

Залежно від складності гімнастичних вправ страхування може здійснювати один студент (*індивідуальне страхування*) або декілька (2—3 і більше) (*групове страхування*).

Існує декілька видів страхування і допомоги:

Власне страхування, допомога, проводка, підтримка (фіксація), підштовхування, самострахування.

Власне страхування — це готовність викладача (студента) надати потрібну допомогу без попереднього захвату того, хто виконує вправу (за руку або іншу частину тіла). Але інколи (при виконанні складної вправи) доцільно завчасно зробити той або інший захват, не надаючи при цьому ніякої фізичної допомоги для полегшення виконання вправи.

Допомога — це безпосередня фізична допомога того, хто страхує, для полегшення виконання вправи. Вона, зазвичай, застосовується на етапі початкового розучування фізичної вправи.

Своєчасно і правильно виконана допомога виключає можливість зриву і є ефективним методичним прийомом, який сприяє створенню у виконавця вправи правильного уявлення про окремі характеристики рухів (просторові, часові, просторово-часові, динамічні тощо).

Фізичну допомогу слід надавати тоді, коли студент не в змозі без неї виконати вправу, і припинити, — як тільки з'являється найменша можливість виконати вправу самостійно.

При використанні цього прийому необхідно добре розібратися в техніці вправи, що вивчається, знати індивідуальні особливості кожного студента, правильно вибрати місце відносно нього і своєчасно надати допомогу.

Часте і тривале надання допомоги знижує рухову активність, не сприяє розвитку відчуття впевненості у своїх силах, до неї швидко звикають.

Проводка — це форма фізичної допомоги від початку вправи до повного її закінчення. Проводку можна використовувати при пасивних рухах виконавця фізичної вправи (за участю 2—3 страхувальників) і активних (один страхувальник).

Підтримка (фіксація) — це надання фізичної допомоги в окремих фазах виконання фізичної вправи. Її застосовують під час виконання як динамічних, так і статичних вправ.

Підштовхування — це короточасна допомога під час виконання вправи в той або інший момент. Використовується, зазвичай, для того, щоб сигналізувати студентові про необхідність часткової зміни напрямку руху, амплітуди; прискорити або сповільнити швидкість руху; пройти найскладніший момент (фазу вправи).

Самостраховання — це здатність (уміння) студента своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Існує, головним чином, *два основні шляхи виходу із небезпечного положення:*

- 1) своєчасне припинення виконання вправи (якщо це можливо);
- 2) видозміна вправи з метою запобігання або полегшення сили падіння.

Отже, щоб уникнути травм, студент повинен зробити потрібний і своєчасний додатковий рух або цілу рухову дію. Ці рухи і вправи нескладні, доступні і потрібні практично усім студентам, особливо на заняттях тих СПД, на яких присутні несподівані

(гімнастика, акробатика і ін.) або заплановані падіння (боротьба, футбол, гандбол, волейбол тощо), наприклад, прийом м'яча знизу в падінні з перекатом на груди у волейболі.

На практичних заняттях викладач повинен озброїти студентів прийомами самострахування при виконанні найнебезпечніших вправ; розучити з ними комплекси фізичних вправ, які допоможуть виконати прийоми самострахування при падіннях уперед, назад; при зіскоках з приладів і приземленні в різних стрибках (висоту, довжину і т. д.).

Поряд з цим, на практичних заняттях зі СПД студенти повинні глибоко вивчити основні запобіжні заходи проти травматизму і неухильно дотримуватись їх як в період навчання у ВНЗ, так і у майбутньому в своїй педагогічній діяльності.

До основних запобіжних заходів проти травматизму належать:

- 1) дотримання основних правил організації і методики проведення занять;
- 2) виховання свідомої дисципліни і свідомого ставлення до процесу навчання і самовиховання;
- 3) своєчасна підготовка місць занять, перевірка стану та якості спортивного устаткування й інвентарю;
- 4) спортивний одяг та взуття, що відповідають змісту і зовнішнім умовам, у яких вони проводяться;
- 5) лікарський контроль і самоконтроль.

Наведемо декілька прикладів формування педагогічних умінь студентів застосовувати окремі прийоми страхування і допомоги, а також діяти відповідним чином, щоб уникнути травм під час проведення практичних занять зі СПД.

Приклад перший. Заняття з легкої атлетики проводиться на стадіоні. Холодно. Підготовча частина проводиться в русі і в парах.

В основній частині заняття студенти виконують навчальне завдання з метання гранати (малого м'яча, списа): багато короткотривалих інтенсивних пробігань, стрибкових вправ зі скакалкою між підходами. В заключній частині заняття — бігова естафета, рухлива гра з використанням різноманітних і частих переміщень.

Підводячи підсумок заняття, викладач акцентує увагу на ті особливості організації і змісту заняття, які були обумовлені погодними умовами.

Приклад другий. Підготовча частина заняття зі спортивних ігор. Волейбол. Загальна розминка. Викладач вишиковує групу в

три шеренги і розмикає на інтервал прямих рук в сторони. Виконують такі бігові, стрибкові й акробатичні вправи:

1. Біг в трійках. Студенти першої шеренги повертаються кругом і беруться за руки відповідно лівою і правою рукою з тими двома, хто утворював з ним колону по три. По команді «трійки» (хто швидше) бігом рухаються до вказаного рубежу. Перетнувши фінішну лінію, в кожній «трійці» студенти міняються місцями. Вправа виконується тричі (так, щоб кожен з «трійки» пробігав дистанцію спиною вперед).

2. Те саме, але один підтримує (спочатку захватом за ліву, а потім за праву руку). Третій вільний (час пробігання «двійки») виконує стрибки зі скакалкою. Ця комплексна вправа також виконується тричі.

3. Біг спиною вперед почергово кожним студентом у «трійках» (під час бігу дивитись через ліве (праве) плече). Добігаючи до середини дистанції, студенти роблять перекид назад (на гімнастичному матраці), повертаються кругом і продовжують біг до фінішної лінії. Наступні повторення даної вправи виконуються потоковим способом (другий починає біг після виконання перекиду назад першим і т. д.).

Після виконання цих вправ, викладач стисло пояснює, що навчання бігу спиною вперед вимагає високої виконавчої дисципліни учнів і пильної уваги вчителя. Перші два варіанти бігу спиною вперед формують в учнів уміння і навичку бігати спиною вперед, запобігати травматизму. Їх можна використовувати навіть у початкових класах.

Третій варіант виконання вправ (біг спиною вперед і перекид назад) — прийом самострахування.

Приклад третій. Заняття з гімнастики. Основна частина заняття. Перше відділення працює на турніку середньої висоти. Завдання — закріплення техніки виконання зіскоку дугою. Друге відділення працює на брусах — вивчає стійку на плечах махом, третє — на кільцях.

Студенти на турніку роблять спеціальну розминку, в яку включили наступні дві спеціальні вправи:

1. Стоячи спиною один до одного, руки вгору, тримаючись за руки. Перший нахиляється, другий прогинається, лежачи на спині першого. Третій виконує ті або інші прийоми страхування (стоячи біля них збоку), дає необхідні вказівки: більше прогнутись; ноги прямі тримати разом; голову відвести назад і т. д.

Міняючись ролями, студенти почергово виконують дану вправу.

2. Та сама вправа, але з переверотом через голову того, хто знаходився лежачи на спині прогнувшись. Кінцеве положення — фіксація правильного приземлення для обох виконавців (захват руками не відпускається).

Спочатку переверот через голову студенти роблять зігнувшись, а потім і прогнувшись.

При виконанні перевероту через голову прогнувшись, той, хто страхував, просувався ближче до того, хто виконував переверот, і підтримував його однією рукою під живіт, другою за спину.

Викладач, який знаходився біля відділення на брусах, був обернений обличчям до турніка, не випускав його з поля зору, стежив за спеціальною розминкою відділення на турніку і був готовий робити будь-які зауваження або давати поради стосовно техніки страхування спеціальних вправ. В результаті студенти добре оволоділи прийомами страхування цих вправ.

ЗАВДАННЯ 31

«Затверджую»

Положення про проведення некласифікаційних змагань з загальної фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл м. Тернополя

I. Мета і завдання

Некласифікаційні змагання з загальної фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл м. Тернополя проводяться з метою посилення контролю за фізичною підготовленістю учнів після закінчення початкової, основної та старшої школи, виявлення кращих шкіл і класів з фізичної підготовки, залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами.

II. Терміни і місце проведення змагань

Некласифікаційні змагання з фізичної підготовки учнів проводяться в два етапи. Перший етап — у грудні, другий — у травні.

Учні початкової школи змагаються в СШ № 14; основної — в СШ № 24; старшої — в СШ № 3.

Початок змагань — об 11⁰⁰.

III. Керівництво й організація проведення змагань

Організатором некласифікаційних змагань з фізичної підготовки учнів є міський відділ народної освіти м. Тернополя.

Керівництво підготовкою і проведення змагань здійснює методичне об'єднання вчителів фізичної культури м. Тернополя. До складу суддівської колегії входять тренери ДЮСШ, вчителі шкіл.

IV. Програма проведення першого етапу змагань

На першому етапі (грудень) проводяться змагання з таких випробувань:

IV клас.

1. «Човниковий» біг 4x9 м, с.
2. Нахил тулуба вперед з положення сидячим, см.
3. Підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині висотою 95 см (дівчатка), разів.

IX клас.

1. Стрибок у довжину з місця, см.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (хлопці) і те саме на лаві (дівчата), разів.
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.

XI клас.

1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.
2. Підтягування на високій перекладині (хлопці), разів.
3. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені (дівчата), кількість разів.

На другому етапі (травень) проводяться змагання з таких випробувань:

IV клас.

1. Біг 30 м, с.
2. Підтягування на високій перекладині (хлопчики), піднімання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені (дівчата), разів.

IX клас.

1. Біг 60 м, с.
2. Підтягування на високій перекладині (хлопці), піднімання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені (дівчата), разів.

XI клас.

1. Біг 100 м, с.
2. Підтягування на високій перекладині (хлопці); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), разів.

Таблиця 20

Види випробувань і оцінка результатів змагань з фізичної підготовки учнів

№ з/п	Види випробувань	Клас	Хлопці				Дівчата			
			Оцінка (в балах)							
			4	3	2	1	4	3	2	1
1	Човниковий біг 4 x 9 м, сек	IV	11,4	11,8	12,3	12,7	11,8	12,4	13,0	13,6
2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	IV	+10	+6	+3	+1	+14	+9	+5	+2
		IX	+13	+9	+6	+2	+19	+15	+11	+5
3	Підтягування на високій перекладині (хлопці), разів На низькій перекладині висотою 95 см (дівчата), разів	IV	5	4	3	2	12	9	5	2
		IX	10	8	6	4	14	9	4	2
		XI	12	10	8	6				
4	Стрибок у довжину з місця, см	IX	220	200	170	160	195	170	145	135
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (хлопці), і те саме на лаві (дівчата), разів	IX	30	22	15	7	12	10	7	5
6	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, разів	XI					50	40	30	20

Таблиця 21

Види випробовувань і оцінка результатів змагань з фізичної підготовки учнів IV, IX, XI класів (II етап)

№ з/п	Види випробувань	Клас	Хлопці				Дівчата			
			Оцінка (в балах)							
			4	3	2	1	4	3	2	1
1	Біг 30м, сек.	IV	4.7	5.2	6.0	6.2	5.1	6.5	7.1	7.4
2	Біг 60м, сек	IX	8.2	9.0	9.8	10.0	9.0	9.7	10.4	10.8
3	Біг 100 м, сек	XI	13.5	14.3	15.0	15.2	15.0	15.8	16.8	17.0
4	Підтягування на високій перекладині, разів	IV	6	5	4	3				
		IX	12	10	8	6				
		XI	13	11	9	6				
5	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, разів	IV					40	30	20	10
		IX					45	35	25	15
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	XI					20	16	12	8

V. Учасники змагань, умови проведення і визначення переможців

У змаганнях обох етапів у складі команд від школи беруть участь хлопці і дівчата IV, IX і XI класів, які відносяться за станом здоров'я до основної медичної групи.

Участь у міських змаганнях беруть ті учні, які показали найкращі результати у попередніх внутрішкільних змаганнях.

Оцінка результатів видів випробувань проводиться згідно з таблицями 1, 2 і правилами змагань до кожного виду випробувань.

Кількість учасників від кожної вікової групи — 5 хлопців і 5 дівчат.

Переможці змагань визначаються окремо за віковими групами і за найбільшою сумою набраних балів.

Команди, які посіли 1—3 місце серед своєї вікової групи, нагороджуються дипломами I — II і III ступеня.

Директорів шкіл і вчителів фізичної культури, учні яких посіли призові місця, нагороджують почесними грамотами.

VI. Порядок і терміни подачі заявок

Заявки на участь в змаганнях подають у міський відділ народної освіти не пізніше, як за 5 днів до початку змагань. Заявки повинні бути завірені лікарем.

ЗАВДАННЯ 34

Психолого-педагогічний аналіз уроку фізичної культури за окремими компонентами:

I. *Загальні відомості.* Школа, клас, дата, час, місце проведення, кількість учнів за списком і тих, хто займаються, зайнятість корисною роботою тимчасово звільнених, але присутніх на уроці учнів.

Матеріально-технічне забезпечення та санітарно-гігієнічні умови проведення занять (чистота приміщення; стан приладів, їх розміщення, установка і прибирання; порядок роздачі і збору інвентарю; нестандартне обладнання, його доцільність і ефективність; безпека на занятті; виховання в учнів бережливого ставлення до інвентарю та обладнання; залучення учнів до підготовки і виготовлення дрібного інвентарю та наочних посібників). Естетична оцінка місць занять та матеріально-технічних умов.

II. *Тип, завдання і побудова уроку*

Місце уроку в системі занять, доцільність обраного типу уроку, його відповідність етапові навчання. Чіткість формування завдань і їх доведення до учнів із погляду мотиваційного значення (спонукання учнів до навчання, подолання труднощів, переконання важливості матеріалу, що вивчається, підвищення інтересу до уроку). Відповідність структури уроку до його типу, завдань і змісту.

Доцільність відхилень від намічених завдань і змісту уроку, викликаних умовами і ситуаціями, що виникли у процесі його проведення.

III. *Організаційне забезпечення уроку*

1. Прихід учнів до місця занять (самостійно, під керівництвом класного керівника, учителя фізичної культури тощо).

2. Своєчасність початку уроку.

3. Розподіл часу між частинами уроку і окремими видами вправ.

4. Розподіл учнів на групи, команди, відділення.
5. Визначення з числа учнів суддів, капітанів команд, груповодів, чергових і т. п.
6. Види шикувань і перешикувань (видимість учителя, зручність для виконання вправ, заходи попередження травматизму).
7. Способи виконання вправ (одночасний, почерговий, поточний, поперединний, позмінний).
8. Методи організації діяльності учнів (фронтальний, груповий, індивідуальний, метод колового тренування).
9. Організація учнів, які звільнені від занять.
10. Вибір учителем місця для показу, контролю і спостереження за роботою учнів.
11. Завершення уроку, підведення підсумків, домашнє завдання.

IV. Умови і характер діяльності учнів на уроці

1. Зовнішній вигляд учнів.
2. Дисципліна учнів на уроці в цілому і при виконанні окремих видів вправ.
3. Ставлення учнів до уроку в цілому, окремих видів вправ і до вправ допоміжного характеру.
4. Ставлення учнів до учителя, один до одного, до слабопідготовлених і порушників дисципліни.
5. Згуртованість учнівського колективу.
6. Ставлення учнів до місць занять, прибирання приладів, інвентарю.
7. Якість виконання обов'язків фізорга, старшого у відділенні, судді і окремих завдань учителя.
8. Методи оцінки і стимулювання праці учнів-помічників.
9. Активність і самостійність учнів.
10. Рівень фізичної підготовленості учнів.

V. Умови і характер діяльності учителя на уроці

1. Уміння володіти класом, організовувати роботу учнів, підтримувати інтерес та увагу до занять в учнів, сприяти розвитку самостійності в їх діях.
2. Ставлення учителя до учнівського колективу, окремих учнів.
3. Уміння учителя перебудовувати хід уроку залежно від умов, що змінюються.
4. Мова учителя, доступність викладеного та термінології.
5. Використання оцінки як засобу стимулювання учнів до оволодіння навчальним матеріалом.

6. Методи виховання на уроці (переконання, привчання, схвалення, засудження тощо).

7. Бадьорість і жвавість (млявість і повільність) у роботі учителя.

8. Рухова підготовленість учителя, манера триматися перед класом.

9. Зовнішній вигляд учителя (спортивний костюм, взуття, зачіска тощо).

VI. Страхування, допомога і взаємодопомога на уроці

1. При виконанні яких вправ застосовувались допомога і страхування.

2. Мета застосування видів страхівки і їх доцільність у кожному окремому випадку.

3. Своєчасність і правильність застосування видів страхівки.

4. Роль і дії учителя в керівництві учнями, які надавали допомогу і страхівку.

5. Надання учням інструкції по техніці страхівки і самострахівки.

6. Види заохочення учнів, які здійснюють страхівку товариша і їх роль у формуванні в учнів бажання самостійно надавати допомогу товаришам.

VII. Формування стійкого інтересу в учнів до занять фізичнимиправами

1. Планування і розвиток стійкого інтересу до занять, прийоми активізації уваги.

2. Методи і прийоми формування інтересу до виконання завдань на уроці.

3. Створення учителем необхідних умов для формування інтересу до роботи в учнів.

4. Мотивація творчого ставлення в учнів до занять.

5. Створення умов на уроці для прояву активності і самостійності учнів.

VIII. Дозування вправ і прийоми регулювання навантаження на уроці

1. Прийоми дозування фізичного навантаження.

2. Індивідуальний і диференційований підхід до учнів.

3. Погодженість дозування з педагогічними завданнями уроку.

4. Врахування учителем зовнішніх ознак учнівської втоми та його дії.

5. Прийоми стимулювання учнів до підтримання оптимальної рухової активності.

6. Час роботи на уроці біля граничних навантажень.

IX. Використання учителем словесних методів на уроці

1. Розповідь.

2. Опис.

3. Пояснення (супроводжуюче пояснення).

4. Бесіда.

5. Розбір.

6. Словесні оцінки.

7. Інструкції і вказівки.

8. Команда.

9. Підрахунок.

10. Звіти і взаємопояснення.

11. «Самопроговорювання», самонакази.

Оцінюючи використання *методу слова*, звернути увагу на:

— точність і логіку викладання, його образність, пізнавальну і виховну цінність розповіді;

— чіткість визначення призначення того, що вивчається, переконливість обґрунтування вимог до процесу навчання і його результатів, прагнення залучити до пояснення учнів;

— характер і форму запропонованих учням завдань, їх доцільність і доступність формулювань;

— уміння педагога вести бесіду, спрямовувати обговорення, підводити підсумки;

— доцільність кількості і змісту вказівок, спонукання учнів до творчої активності через вказівки, їх своєчасність, авторитетність, роль у навчанні і вихованні;

— уміння вчителя керувати розбором ігор та інших колективних дій учнів;

— дотримання прийнятої термінології, забезпечення правильних команд і їх виконання, уміння варіювати силу та інтонацію голосу, використовувати самопідрахунок, самоприклади, самопроговорювання;

— доступність пояснення техніки;

— об'єктивність усних оцінок, їх своєчасність і форма виголошення, участь в оцінюванні учнів.

X. Використання учителем методів *наочного сприйняття*

1. Показ вправ: його позитивні і негативні сторони; своєчасність і тривалість.

2. Забезпечення попередньої підготовки учнів до спостереження.

3. Показ вправ учнем (учнями); з якою метою учитель влався до цього прийому.

4. Застосування ілюстративних матеріалів на уроці (плакати, малюнки, кінофільми тощо).

5. Використання учителем слухового, зорового і суглобно-м'язового орієнтування.

6. Взаємоузгодженість методів демонстрації.

7. Рухова підготовленість учителя, культура рухів.

XI. *Використання учителем практичних методів навчання фізичних вправ*

1. Метод розучування вправ у цілому.

2. Метод розучування вправ за частинами.

3. Метод підвідних вправ.

4. Ігровий метод.

5. Змагальний метод.

XII. *Забезпечення учителем свідомості й активності учнів на уроці*

1. Залучення учнів до визначення, роз'яснення і конкретизації мети занять.

2. Засоби формування усвідомленого ставлення до навчального матеріалу, добір часу включення їх в урок.

3. Методи і прийоми, що спонукають учнів до пошукової діяльності.

4. Розуміння учнями виконуваних вправ і пошук прийомів усунення помилок.

5. Прийоми активізації навчальної діяльності учнів.

6. Засоби мотивації пізнавальних умінь, навичок самоконтролю і самооцінки, взаємоконтролю і взаємооцінки.

7. Розвиток самостійності учнів у навчанні.

XIII. *Розвиток рухових якостей на уроці*

1. Формулювання завдань і планування навчального матеріалу з розвитку фізичних якостей на уроці.

2. Засоби і їх ефективність у розвитку фізичних якостей.

3. Методи розвитку фізичних якостей.

4. Облік учителем зовнішніх ознак втоми в процесі роботи над розвитком фізичних якостей.

XIV. *Робота учителя з формування основ знань в учнів на уроці*

1. Використання учителем таблиць, малюнків, навчальних карток, технічних засобів навчання з метою формування знань в учнів.

2. Місце повідомлення знань на уроці.

3. Уміння учителя економно і логічно повідомляти учням теоретичний матеріал.

4. Використання учителем міжпредметних зв'язків.

5. Створення учителем умов для формування навичок і умінь учнів застосовувати отримані знання в практичній діяльності.

6. Способи підвищення пізнавальних можливостей учнів (проблемні ситуації, питання до учнів тощо).

7. Форми контролю засвоєння теоретичного матеріалу учнями.

8. Повідомлення учителем списку літератури для самостійного закріплення теоретичного матеріалу.

XV. Облік успішності учнів на уроці

1. Форми обліку, аналіз помилок при виконанні фізичних вправ і прийоми їх виправлення.

2. Форми оцінок.

3. Критерії оцінки (оцінювальні судження).

4. Облік виконання учнями навчальних нормативів, що відбивають фізичну і технічну підготовленість учнів з окремих розділів програми.

5. Системність обліку.

6. Залучення учнів до проведення обліку успішності.

7. Навчання учнів оцінюванню (самооцінюванню, взаємооцінюванню).

8. Облік поведінки учнів (активність, працелюбність, старанність тощо).

XVI. Виховання на уроці працелюбності, формування готовності до праці

1. Відображення в конспекті уроку завдань виховання працелюбності, готовності до праці.

2. Ставлення учнів до завдань учителя.

3. Формування на уроці вольових якостей.

4. Формування в учнів умінь самостійно працювати на уроці.

5. Формування навичок суддівства, організаторських здібностей.

6. Участь учнів у підготовці місць для занять, інвентарю і обладнання.

7. Профорієнтаційна робота учителя на уроці.

Схема педагогічного аналізу уроку
фізичної культури за його частинамиПедагогічний аналіз уроку фізичної культури в _____ класі,
школи _____

Учитель _____

Дата проведення _____ Місце проведення _____

Кількість учнів за списком _____ займались _____

1. Підготовча частина:

- правильність постановки завдань уроку, їх конкретність, відповідність підготовленості учнів і умовам проведення занять, зв'язок із завданнями попередніх уроків;
- спосіб і ефективність донесення завдань уроку до свідомості учнів, їхня психологічна підготовка до його проведення;
- кількість, ефективність, оригінальність вправ, їх відповідність матеріалові основної частини за характером та інтенсивністю, оцінка дозування вправ, наявність спеціально підготовчих вправ, їх достатність;
- ефективність педагогічного керівництва класом з боку вчителя (методи організації, команди, демонстрація, слово, грамотність мовлення);
- наявність необхідних частин розминки (загальної, спеціальної, індивідуальної);
- доцільність використаних способів виконання вправ;
- вимоги вчителя щодо правильності виконання вправ учнями;
- доцільність використання площі, обладнання та інвентарю.

2. Основна частина уроку:

- доцільність використаних учителем методів і методичних прийомів, підготовчих і підвідних вправ для засвоєння запланованої рухової дії;
- знання вчителем техніки запланованої до вивчення вправи та його уміння бездоганно виконати її;
- ефективність запланованої і реально виконаної кількості повторень вправ, передбачених змістом уроку;
- теоретична підготовка учнів на уроці;
- реалізація принципів доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування, свідомості та активності на уроці;

- дотримання заходів безпеки при виконанні вправ;
- реалізація вимоги щодо вдосконалення фізичних якостей на уроці, зв'язок цієї роботи зі змістом навчального матеріалу, відповідність параметрів навантаження поставленим завданням;
- використання на уроці тренажерів, нестандартного обладнання, опосередкованої наочності, навчальних карточок;
- щільність основної частини уроку та її емоційність.

3. *Заключна частина:*

- доцільність використаних засобів для вирішення завдань заключної частини;
- уміння вчителя підводити підсумки уроку, оцінити діяльність учнів, націлити їх на подальше самовдосконалення;
- зміст домашнього завдання, його цінність для учнів і їх інтерес до виконання. Чи є домашні завдання часткою системи самостійної роботи учнів.

4. *Оцінка компонентів уроку, що стосуються всіх його частин:*

- оздоровча і виховна цінність уроку;
- емоційність уроку й інтерес до нього учнів;
- спосіб взаємодії учнів та вчителя на уроці;
- доцільність і ефективність відхилень від передбаченого плану уроку;
- оцінка якості підготовки місць занять, їхній санітарно-гігієнічний стан, матеріальне забезпечення;
- спортивна форма учнів;
- зовнішній вигляд і психологічний стан учителя, манера його поведінки;
- активність учнів, їх зацікавленість власним розвитком, старанність;
- реалізація на уроці міжпредметних зв'язків.

Звертаємо увагу, що аналіз уроку не повинен містити прості відповіді на поставлені в схемі питання, як це робиться, наприклад, при заповненні анкети. Аналіз вимагає творчого осмислення зафіксованих під час уроку фактів, їх теоретико-методичної оцінки, що допоможе виявити причини успіхів і невдач, накреслити шляхи подальшого вдосконалення педагогічної майстерності вчителя.

Досвід показує, що кращі вчителі систематично контролюють свою діяльність, оцінюють проведення різних форм занять, і особливо уроків, формуючи робочі схеми їх аналізу. Для прикладу

наводимо дослівно таку схему, запропоновану вчителем фізичної культури Шумської СШ Тернопільської області В. Д. Кирилюком («Фізичне виховання в школі». — №4. — 1998. — С. 20).

«У практиці роботи школи важлива роль належить внутрішньому контролю за станом навчально-виховного процесу з усіх навчальних предметів. Цей контроль здійснюють директори шкіл, а також заступники з навчальної роботи. Вони, як правило, не фахівці з фізичної культури і невпевнено почувають себе при аналізі і оцінці якості уроку з фізичної культури. Саме тому вони досить рідко відвідують такі уроки, отже, і контролюють стан та якість навчально-виховного процесу з фізичної культури. У більшості випадків це негативно відбивається на навчально-виховній роботі з дітьми. Та і вчителі фізичної культури у багатьох випадках не розуміють, яким він, урок фізичної культури, має бути».

Саме з метою надання такої методичної допомоги педагогам школи пропонуємо орієнтовну схему змісту аналізу уроку фізичної культури за такими критеріями:

1. Місце мети уроку в системі вивчення навчального матеріалу.
2. Відповідність плану-конспекту відвідуваного уроку до календарного плану.
3. Організація уроку: місце проведення, забезпеченість обладнанням та інвентарем (особливо нестандартним), спортивна форма вчителя (його зовнішній вигляд), санітарно-гігієнічне забезпечення уроку.
4. Конкретність визначення мети уроку в плані-конспекті та доступність постановки завдань уроку перед учнями класу, їх актуалізація та зв'язок з іншими уроками.
5. Робота вчителя з формування постави учнів, виховання навичок стройових вправ, чіткість команд, зауваження і виправлення помилок в учнів, тон зауважень.
6. Послідовність підготовчої частини уроку: стройовий тренаж і його зв'язок з іншими уроками, наявність коригуючих вправ, поступовість росту фізичного навантаження, послідовність загальноорозвиваючих вправ, наявність спеціальних підвідних вправ та їх відповідність до мети уроку, емоційність початку уроку.
7. Розв'язання завдань уроку в основній частині: освітнє забезпечення уроку вчителем (теоретичне роз'яснення техніки вправ, можливих помилок та їх застереження, ілюстрація і демонстрація техніки вправ), володіння технікою вправ фактичного матеріалу самим учителем та його настирливість у навчанні техніки вправ

та передачі знань учням, міжпредметні зв'язки, доступність інформації і практичних вправ усьому класові та окремим учням, рівень фізичного навантаження та його адекватність віковій і статі учнів даного класу.

8. Загальний рівень теоретичної поінформованості учнів класу, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості дівчат і хлопців.

9. Освітня, рухова та загальна щільність уроку, її відповідність до конкретного типу уроку.

10. Індивідуалізація навчання і виховання на уроці, способи активізації пізнавальної і рухової діяльності учнів на уроці.

11. Доцільність і раціональність форм організації діяльності та методів навчання учнів на уроці.

12. Забезпечення вчителем свідомого засвоєння знань, умінь і навичок, виховання позитивного мотиву спортивної діяльності в дітей, їх активність на уроці.

13. Володіння вчителем класом, його спостережливості за роботою учнів, передбачливість і попередження травм, вміння вчителя допомагати учням.

14. Використання наочності, роздаткового матеріалу, технічних засобів навчання.

15. Уміння вчителя розв'язувати педагогічні ситуації на уроці.

16. Зняття психологічного і фізичного навантаження з учнів у заключній частині уроку.

17. Аналіз діяльності учнів учителем, підсумок уроку (чого навчились, що не вдалося, кому і чому, що потрібно для цього у майбутньому, що буде вивчатись, виховуватись і вдосконалюватись на наступному уроці).

18. Рівень засвоєння учнями навчального матеріалу, що вивчався на даному уроці.

19. Оцінка вчителем діяльності учнів на уроці, мотивація обов'язково виставлених оцінок.

20. Доцільність виставлених оцінок.

21. Домашнє завдання, його доцільність, доступність та індивідуалізація.

22. Закінчення уроку: емоційний стан дітей, організоване залишення місця занять, стан залишеного місця занять, вчасне закінчення уроку.

6

ОГЛЯДОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Оглядово-методичні заняття (ОМЗ) на факультеті фізичного виховання є дуже важливою формою підвищення рівня фахової підготовки студентів з предметів циклу СПД. Незважаючи на це, ОМЗ не знайшли належного місця в навчальних програмах та робочих планах більшості викладачів СПД. Це, очевидно, пов'язано з тим, що в методичній літературі немає чітких рекомендацій щодо змісту і методики проведення ОМЗ, відсутність яких призвело до того, що ОМЗ набули спотвореної форми у вигляді методичних занять — своєрідного конгломерату оглядово-методичних та навчальної практики.

Насправді ОМЗ, як різновид практичних занять, повинні бути спрямовані на засвоєння методики вивчення найважливіших для роботи вчителя фізичної культури окремих вправ (або їх серій), передбачених шкільною навчальною програмою.

Таким чином, у процесі проведення ОМЗ студенти всебічно і глибоко вивчають питання техніки виконання вправ; послідовність їх навчання; доцільність добору відповідних засобів, методів і прийомів навчання; місце вправ у шкільній програмі і інше, про що мова йтиме далі.

«Оглядовими» вони називаються тому, що проводяться після практичного засвоєння вправи студентами. В процесі вивчення студенти отримують відповідну інформацію, а на ОМЗ вона узагальнюється і подається як єдине ціле, уточнюється і поглиблюється. «Методичні» вони тому, що вся подана інформація стосується методики. Наведемо декілька прикладів.

Приклад перший. На I курсі студенти завершили повний цикл вивчення техніки метання малого м'яча: розучування вправи, засвоєння рухової дії, її закріплення і вдосконалення. Вивченню даної вправи було присвячено 10-е заняття з легкої атлетики. Останнє, 10 заняття, проводиться як оглядово-методичне і виглядає орієнтовно так:

1. Оскільки бажано, щоб інформація, отримана на занятті, була зафіксована студентами, то викладач повинен створити для

цього сприятливі умови, а в процесі заняття — активізувати студентів постановкою питань про:

- роль метання малого м'яча (формування «школи метання»);
- роль «школи м'яча» (за П. Ф. Лесгафтом) у формуванні «школи метання»;
- зв'язок метання малого м'яча з метанням гранати й списа;
- значення метань для життєдіяльності людини.

2. Далі аналізується техніка метання, в процесі якого слід використовувати пряму й опосередковану наочність, нагадуючи студентам способи демонстрації і особливості їх застосування, оцінювати техніку виконання метання малого м'яча групою.

Для того, щоб актуалізувати підготовку студентів до занять, готують контрольні питання типу: «Який з кидкових кроків у метанні м'яча є найскладнішим для забезпечення безупинного переходу від розбігу до кидка у метанні (передостанній) і чому?», «Назвіть помилки в техніці метання м'яча в заключній частині розбігу?», «Назвіть типові помилки в техніці метання м'яча у фазі фінального зусилля?»

На основі аналізу техніки, оцінки і контрольних запитань група визначає типові помилки і шляхи їх усунення.

Метання малого м'яча вивчається студентами на I курсі. Враховуючи те, що курс теорії і методики фізичного виховання їм ще не читався, викладач має подати студентам послідовність конкретних навчальних завдань у повному обсязі. А саме:

Завдання 1. Ознайомлення з технікою метання м'яча.

Контрольні запитання:

- «Згадайте, з чого починалося навчання?»;
- «Назвіть послідовність дій металника (фази)?»
- «Як утримується м'ячик?», «Яка довжина розбігу?»;
- «Яка кількість кидкових кроків?», «Яка довжина схресного кроку?», «Який кут вильоту м'яча?»

Завдання 2. Навчити тримати і випускати м'яч.

Контрольні запитання:

- «Назвіть і покажіть дії вчителя при показі й перевірці правильності тримання м'яча?»;
- «Чому метання м'яча слід розпочинати з вивчення кидка з місця?»;
- «Назвіть і покажіть базові кидкові вправи з місця?»;
- «Якщо м'яч після кидка відскакує убік, про що це свідчить?»

легких, тим більше, якщо він мав спеціалізацію (СПУ) «гімнастика» або «лижні гонки».

За усіма зазначеними розділами ОМЗ студенти роблять стислі записи в зошитах. За роки навчання на факультеті у їх зошитах буде зібраний цінний методичний матеріал, який знадобиться їм при складанні планування і в процесі безпосередньої підготовки до уроку.

Приклад другий. Вивчила група підготовчі вправи для освоєння у водному середовищі — азбуку навчання плаванню. На це студентам III курсу може бути відведено 2—3 практичні заняття. Останнє з них повинно носити характер ОМЗ. Орієнтовний його зміст може бути таким.

1. Перше завдання при навчанні плавання.

Студентам слід розповісти, що першим завданням при навчанні навичок плавання є боротьба зі страхом перед водою, виховання впевненості в своїх можливостях. Для цього застосовують найлегші і найдоступніші вправи і рухи. Мета цих вправ — ознайомлення з властивостями води (густиною, опором); подолання водобоязні і виховання впевненості в своїх силах; навчання занурення з головою і відкривання очей у воді; навчання видихів у воду; навчання спливанню і лежанню на воді; навчання ковзанню.

2. Демонстрація техніки вправ на спливання, рівновагу, дихання і ковзання: «поплавець», «медуза», «стрілка», «зірочка» тощо, їх педагогічна оцінка і роль у вирішенні конкретних завдань. У даному фрагменті ОМЗ особливу увагу студентів слід звернути на організаційний бік проведення цих вправ: глибина по груди, температура води на відкритому водоймищі +18—20°, в групі не більше 12 учнів на одного викладача (інструктора).

3. Послідовність застосування вправ. Кількість уроків (у школі, таборах відпочинку) з освоєння у водному середовищем. Завдання на кожен урок.

Урок перший. Завдання:

1. Ознайомлення з водним середовищем. 2. Навчитися занурюватись у воду з головою.

Для вирішення першого завдання рекомендуються вправи з групи «пересування по дну»: ходьба звичайна по дну; ходьба руки за голову; біг з гребковими рухами рук; біг з гребковими рухами ніг; ходьба з гребковими рухами рук: звичайна — лівим (правим) боком, спиною вперед; рухи руками на воді типу «хвиля» (руки напружені, розслаблені).

Для вирішення другого завдання — група вправ у шерензі: розрахуватися на «перший-другий», взятися за руки. За командою перші номери присідають, занурюючись до підборіддя, потім — другі. Повторити 3—4 рази; те саме, але зануритись у воду з головою (руки не опускати, очі не витирати); те саме, удвох, взятися за руки; те саме, самотійно (індивідуально).

Урок другий. Завдання:

1. Навчання спливанню. 2. Навчання відкриванню очей у воді. На початку уроку повторюються вправи першого уроку.

Для вирішення першого завдання пропонуються такі вправи: вивчення групуванню на суші; занурення у воду з головою (лічити до 6, 8, 10); спливання у положення «поплавець» (почергово перші і другі номери); гра «Чий «Поплавець» кращий?»; «Медуза» — прийняти положення основної стійки, руки вгору, зробити вдих, затримати дихання, лягти на воду, розслабити руки і ноги.

Вправи для вирішення другого завдання: нахилитись, опустити обличчя у воду, відкрити очі; зануритися, відкрити очі; дістати «скарб» з дна (в умовах басейну); відкривання очей у воді: стоячи парами почергово занурюватись у воду з відкритими очима і рахувати пальці партнера перед обличчям того, хто присів під воду.

Урок третій. Завдання:

1. Навчання видихів у воду. 2. Навчання ковзанню.

На початку уроку, а також в процесі вирішення основних завдань повторюються вправи попередніх уроків з деяким їх ускладненням, наприклад: сісти на дно; пірнути між широко розставленими ногами партнера тощо.

Вправи для вирішення першого завдання: видих у воду — стоячи на місці, підборіддя біля поверхні води, відкрити рот і подути на воду; те саме, зануривши рот у воду; те саме, в шерензі, тримаючись за руки, занурення з головою; удвох — «У кого більше бульок?»; «Сядь на дно» — «Подивись на бульки».

Вправи для вирішення другого завдання: ковзання на грудях — стоячи обличчям до партнера на відстані 2—3 м, підняти руки вгору, з'єднати кисті, голова між руками — зробити вдих, затримати дихання, присісти і відштовхнутися ногами; удвох, ковзання на грудях і спині при буксируванні партнером за прямі руки; нахилитися, груди, обличчя занурити у воду, руки на воду, з'єднати кисті — ковзання після відштовхування (з глибокої на мілку частину).

Урок четвертий. Завдання:

1. Закріплення навичок у ковзанні. 2. Вдосконалення видиху у воду.

Засобами для вирішення завдань четвертого уроку є засоби уроків 1–3, які слід виконувати в ускладнених умовах, наприклад: ковзання на грудях і на спині з різними положеннями рук і рухів ногами; в іграх типу «Хто далі?», «Хто більше?», «Хто швидше?», «Хто довше?»

Таким чином, на одному ОМЗ студенти відтворюють вже відомий їм зміст двох попередніх занять, усвідомлюють логіку постановки завдань і послідовність у застосуванні засобів для освоєння у водному середовищі. Зрозуміло, що передбачити усі нюанси цих чотирьох уроків (контингент, умови проведення занять, дозування, добір конкретних засобів) практично неможливо. Проте, за допомогою ОМЗ такого типу можна сформувані у студентів уміння правильно ставити завдання з початкового навчання плануванню. Решта буде накопичуватися з досвідом роботи.

Приклад третій. Зміст ОМЗ з акробатичної вправи — переворот боком.

1. Характеристика вправи

За класифікацією акробатичних стрибків переворот боком належить до групи простих (гладких) стрибків, виконується убік з повним перевертанням через голову. Переворот боком можна виконувати на акробатичній доріжці, гімнастичних приладах (колоді, в опорних стрибках). Вивчати переворот боком рекомендується на акробатичній доріжці.

Переворот боком може виконуватись і як зв'язуючий або підготовчий елемент для виконання складніших стрибків цієї групи, наприклад, таких, як сальто боком, подвійне сальто боком.

Виконання даної вправи сприяє розвитку вестибулярного аналізатора, координації рухів, сміливості тощо. У зв'язку з цим, має велике прикладне значення і застосовується для підготовки пілотів-космонавтів, парашутистів, танцюристів.

Питання: «Де ще застосовується переворот боком?»

2. Аналіз техніки

Стоячи обличчям до напрямку руху, ліву ногу вперед, руки вгору. Кроком лівою вперед, нахилитись уперед і, згинаючи ліву

ногу, поставити ліву руку на підлогу і далі без зупинки зробити енергійний мах правою ногою назад і відштовхнутись лівою, поставити праву руку (кисть повернути до середини, дивитись на кисті рук) на підлогу в положення стійки ноги нарізно. В цей же час виконується поворот тулуба наліво, а права нога активно продовжує рух і ставиться на підлогу за рахунок почергового поштовху лівою, а потім правою рукою і згинання в кульшовому суглобі. Характерною особливістю перевороту боком є прискорений рух махової ноги у заданому напрямку, аж доки вона не стане на підлогу. Переворот завершується стійкою ноги нарізно, руки вгору або в сторони.

Питання:

1. Як необхідно ставити руки і ноги на доріжку?
 2. Яка має бути відстань між руками і ногами в момент постановки їх на доріжку?
 3. На які частини тіла необхідно дивитися під час постановки рук на доріжку і в процесі подальших рухів?
 4. У якому напрямку і яким повинен бути мах правої ноги?
- Давши правильні відповіді на такі питання, студенти визначаються з системою опорних точок, яких необхідно дотримуватися під час виконання перевороту боком.

Типові помилки:

1. Постановка рук з відхиленням в сторону від лінії.
2. Недостатній мах ногою.
3. Опускання голови на груди, внаслідок чого відбувається падіння на спину або приземлення на зігнуті ноги одночасно.

3. Методика навчання

Розпочинати засвоєння техніки виконання перевороту боком можна лише тоді, коли учні будуть у змозі виконувати стійку на руках з допомогою і самостійно біля стінки, а рухомість кульшових суглобів дозволить їм розвести ноги в сторони до кута 130—140°.

1 етап. Початкове вивчення вправи

1. *Створення уявлення про переворот боком:* назвати вправу; показати вправу (пряма наочність, демонстрація малюнків, слайдів, використання макету фігурки гімнаста); аналіз техніки перевороту боком (що робити?, коли робити?, як робити, чому треба

робити так, а не інакше?); створити рухове уявлення про вправу, використавши руховий досвід учнів (виконання стійки на руках махом однією і поштовхом іншою); виділити схожі і відмінні рухи між ними.

2. *Практичне виконання вправи*: виявлення індивідуальних помилок; оцінка рухів; вибір методів і методичних прийомів навчання (метод припису алгоритмічного типу, метод підвідних вправ, метод розчленованої вправи, допомога і фіксація, самоаналіз своїх дій, орієнтири тощо).

II етап. Засвоєння вправи

1. *Методи і методичні прийоми навчання*: методи цілісної вправи; методи підвідних вправ; метод навчання за частинами; ігровий і змагальний метод; виконання вправи в обидва боки, розбір, звіти, самоаналіз, самоконтроль, виконання вправи в полегшених умовах, використання зорових і звукових орієнтирів, взаємоаналіз, взаємонавчання, взаємострахування, самострахування, взаємооцінка, самооцінка.

III етап. Закріплення вправи

1. *Методи повторно-варіативного вправляння*:

- виконання перевероту боком зі зміною вихідного і кінцевого положення;
- включення додаткових елементів (серія переверотів);
- виконання перевероту боком на заняттях з легкої атлетики, спортивних ігор, боротьби;
- виконання перевероту боком у поєднанні з іншими акробатичними вправами;
- використання різноманітних обтяжень;
- виконання перевероту боком на тлі втоми та без розминки;
- використання різноманітних збиваючих факторів: світлові ефекти, голосне звучання музики, виконання вправи без матраців;
- виконання вправи в незвичних умовах (на траві, на воді, на піску тощо).

2. *Індивідуалізація техніки виконання перевероту боком.*

4. Техніка страхування

У всіх випадках слід стояти зі сторони спини і підтримувати спочатку правою, а потім лівою руками під боки.

5. Перелік завдань, засобів, методів та прийомів навчання перевороту боком

Таблиця 22

№ уроку	Завдання	Засоби	Кількість повторень	Методи і методичні прийоми навчання
1	2	3	4	5
1	Створити уявлення про переворот боком	1. Переворот боком	2–3	1. Опис, пояснення. 2. Метод цілісної вправи. 3. Пряма наочність.
2	Повторити стійку на руках	1. Стійка на руках біля гімнастичної стінки. 2. Те саме з допомогою партнера, який стоїть з боку й підтримує за ноги	10 6–8	1. Самоаналіз. 2. Взаємострахування. 3. Взаємоаналіз. 4. Взаємонавчання.
3	Навчити виконувати стійку на руках, ноги нарізно	1. Стійка на руках, ноги нарізно біля гімнастичної стінки. 2. Те саме з підтримкою партнера	6-8 10	1. Опис, пояснення. 2. Метод підвідних вправ. 3. Взаємонавчання. 4. Взаємоаналіз. 5. Навчальна картка. 6. Взаємострахування.
4	Навчити переносити вагу тіла з руки на руку	1. Стійка на руках, ноги нарізно — перехід з руки на руку (перенесення ваги тіла) з допомогою партнера, який утримує зі сторони спини під стегна	15–20	1. Опис, пояснення. 2. Пряма наочність. 3. Навчальна картка. 4. Самоаналіз. 5. Взаємонавчання.
5	Навчити переносити вагу тіла з руки на руку біля стінки самостійно	1. Стійка на руках: ходьба на руках вліво і вправо з допомогою партнера	10–12	1. Пояснення. 2. Самоаналіз. 3. Самооцінка. 4. Змагальний метод.
6	Навчити махом однієї і поштовхом другою ногою в стійку на руках ноги нарізно з поворотом	1. Стійка на руках вліво і вправо біля стіни. 2. Махом однієї і поштовхом другої стійка на руках з поворотом, ноги нарізно з допомогою партнера	6–8 10–12	1. Пояснення. 2. Навчальна картка. 3. Допомога. 4. Самоаналіз. 5. Взаємоаналіз. 6. Взаємонавчання.

1	2	3	4	5
7	Навчити постановки махової ноги із стійки ноги нарізно	1. Сійка на руках, ноги нарізно біля гімнастичної стінки. 2. Те саме з постановкою махової ноги	10–12 10–12	1. Навчальна картка. 2. Звіт. 3. Взаємонавчання.
8	Навчити перевороту боком на похилій площині з допомогою	1. Переворот боком. 2. Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу	10	1. Використання зорових орієнтирів. 2. Взаємонавчання. 3. Взаємооцінка. 4. Розбір. 5. Метод колового тренування.
9	Навчити самостійно виконувати переворот боком на похилій площині	1. Переворот боком. 2. Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу	20	1. Взаємооцінка. 2. Самоаналіз. 3. Самоцінка. 4. Метод колового тренування.
10	Навчити виконувати переворот боком на доріжці з допомогою	1. Переворот боком. 2. Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу	15–20	1. Допомога. 2. Проводка. 3. Контрольна картка. 4. Метод колового тренування.
11	Навчити виконувати переворот боком самостійно	1. Переворот боком. 2. Вправи для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу	20–25	1. Страхування. 2. Самострахування. 3. Взаємооцінка. 4. Самоцінка. 5. Метод колового тренування.
12, 13, 14	Закріпити виконання перевороту в сторону	1. Переворот боком зі зміною місця виконання. 2. Переворот боком з різних вихідних положень. 3. Виконання перевороту боком в несприятливих умовах (світлові ефекти на підлозі тощо). 4. Виконання перевороту боком в незвичних умовах (на траві, на піску тощо). 5. Виконання перевороту боком без розминки, на тлі втоми тощо	5 5 10–15	1. Прийоми, що сприяють закріпленню і вдосконаленню перевороту боком. 2. Ігровий і змагальний методи. 3. Виконання перевороту боком на оцінку.
15	Виконання перевороту боком на предметних уроках (легка атлетика, спортивні ігри) і в системі домашніх завдань			

6. Місце перевороту боком в шкільній програмі

Переворот боком вивчається, повторюється і вдосконалюється в 9—11 класах.

У 9 класі переворот боком вивчається і хлопцями і дівчатами, а в 10—11 класах він планується лише для хлопців (табл. 23).

Таблиця 23

Орієнтовне планування перевороту боком в різному плані-графіку проходження навчального матеріалу учнів 9—11 класів

Клас	Стать	I семестр		II семестр	
		I чверть	II чверть	III чверть	IV чверть
№ уроків					
9	хл.	—	18—31	37, 39, 46, 48	56, 58, 62, 64
	дівч.	—	18—31	38, 41, 45, 47	57, 59, 61
10	хл.	5, 11, 13	19, 21, 23, 25, 27, 29, 31	39—43—46	56, 58, 60, 62, 64, 66
11	хл.	6, 8, 10, 11	20, 21, 23, 24, 26, 28, 30	36—40—44, 46—48, 50	57, 59, 61, 63, 65

7. Система завдань самостійної роботи учнів

Система домашніх завдань може складатись із двох груп вправ: I група — це вправи, що сприяють розвитку основних м'язових груп для виконання перевороту боком; II група вправ — підвідні і підготовчі до виконання перевороту боком (таблиця 24).

Запропоновані вправи виконуються вдома, перевіряються та повторюються на уроках фізичної культури.

Способи перевірки домашніх завдань: фронтальна перевірка, вибіркова перевірка, перевірка в парах, колективна перевірка, перевірка фізоргом (старшим у відділенні тощо).

Заключення (відповіді на питання студентів).

Таким чином, ОМЗ повинні передбачатись робочими програмами викладача. До кожного заняття необхідно мати детальну методичну розробку, інакше вони будуть зводитись до розмов «про все потрохи». За змістом методична розробка — це фактично детальна програма навчання, яка може складатися за такою схемою:

Система домашніх завдань

№ уроку	I група вправ	Способи перевірки	Оцінка	II група вправ	Способи перевірки	Оцінка
1	2	3	4	5	6	7
2	В. п. — упор лежачи. Пересування на прямих руках вліво і вправо	Контроль в парах	Виконувати легко, тримати прямий тулуб	—	—	—
3	В. п. — о. с. Нахилитись вперед, спертись долонями на підлогу і переступаючи руками, перейти в упор лежачи; тим же способом повернути у в. п.	Фронтально	Мінімальне число переступань руками	Стійка на руках з допомогою партнера	В парах і вибірково учителем	Утримувати стійку 2—3 с. При виконанні стійки не прогинатись
4	Згинання і розгинання рук в упорі зігнувшись	Фронтально	Учні, які мають низький рівень силової підготовленості виконують з допомогою	Стійка на руках з допомогою партнера	В парах, колективний контроль	Утримувати стійку 3—4 с
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Вибірково	15 разів — 1 бал; 30 разів — 2 бали	Стійка на руках, ноги нарізно з допомогою партнера	В парах, контроль старшого у відленні	Утримувати стійку 2—3 с
6	В упорі лежачи згинання і розгинання в кульшових суглобах	Фронтально	Виконувати з великою амплітудою не менше 10 разів	Стійка на руках, ноги нарізно — перехід з руки на руку з допомогою партнера	Колективний контроль	3—4 переходи з руки на руку

1	2	3	4	5	6	7
7	Лежачи на животі, прогнутись, підняти тулуб від підлоги і повернутись у в. п.	Фронтально	Руки тримати за головою. Повторити не менше 10 разів	Стойка на руках: ходьба на руках вліво і вправо з допомогою партнера	Вибірково учителем	Ноги тримати разом, не прогинатись
8	Лежачи на животі, спираючись руками на підлогу, піднімання і опускання ніг	Контроль старшого у відділенні	Ноги тримати прямі, повторити не менше 10 разів	Стойка на руках ноги нарізно біля опори	Контроль старшого у відділенні	Утримувати стійку 2—3 с
9	В. п. — стойка ноги нарізно, нахил вперед. Колові рухи тулуба	Фронтально	Ноги прямі. Повторити 5 разів в одну і другу сторони	Переворот боком з допомогою	Вибірково в парах	Ноги прямі. Виконувати через стійку
10	Повторювати 2—9 вправи у вигляді комплексу	Фронтально	Кожну вправу повторювати 1 раз	Переворот боком	Вибірково	На оцінку згідно вимог до техніки виконання

1. Загальна характеристика фізичної вправи: коли і де застосовується; її взаємозв'язок з іншими вправами; можливий позитивний і негативний перенос; призначення і цінність в загальній системі вправ; вплив на організм; прикладне і спортивне значення.

2. Опис техніки (аналіз техніки): вихідне положення, напрямки руху, кінцеве положення; основна ланка і деталі техніки.

3. Методика навчання вправи: передумови навчання (руховий досвід, фізична підготовленість, психологічна готовність, знання, необхідні для успішного вивчення вправи); місце вправи в шкільній програмі (яка мета ставиться в кожному конкретному класі, в якому вона вивчається; кількість уроків, необхідних для повного дидактичного циклу навчання, і їх доцільне розміщення протягом навчального року); конкретні освітні завдання на кожний урок; добір засобів на кожний урок; методичне забезпечення кожного уроку (виконання вправи в полегшених умовах; допомога і страхування; техніка безпеки; використання методичних прийомів); які завдання для самостійної роботи доцільно давати учням для засвоєння запланованої вправи; як і коли контролювати хід засвоєння вправи.

Додаток

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ
«МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ДИСЦИПЛІН У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**

Спеціальність № 8.01.01.03

Пояснювальна записка

Якість викладання спортивно-педагогічних дисциплін на факультеті фізичного виховання визначається особистістю викладача, його методичною підготовкою, моральними якостями, професійною культурою. В умовах перебудови змісту, форм і методів навчання роль викладача вищої школи незмірно зростає, до нього висуваються високі вимоги, зумовлені сучасним трактуванням процесу навчання, згідно з яким студент — не пасивний об'єкт цього процесу, а його суб'єкт, який бере активну участь у вирішенні різноманітних дидактичних завдань.

У зв'язку з цим новий підхід до викладання СПД має забезпечити перегляд традиційної стратегії навчання, розробку і використання сучасних технологій, які дозволять звільнити студентів від зайвої опіки, навчити їх самостійно оволодівати знаннями, уміннями і навичками та постійно оновлювати їх.

Належно підготувати викладача ВНЗ, в тому числі й спортивно-педагогічних дисциплін, покликана магістратура. Традиційно перші роки роботи молоді викладачі вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, навчаючи студентів, не були готові читати лекцію, будувати професійно-спрямовані практичні заняття та семінари, належним чином організувати навчальну практику, залучати студентів до проведення оглядово-методичних занять. Сьогодні ситуація змінюється на краще. За навчальним планом майбутнім магістрам читається предмет: «методика викладання професійно-орієнтованих дисциплін спеціальності «фізична культура».

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри

з методикою викладання, в їх професійному становленні, оскільки в ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі СПД.

Автори сподіваються, що на початках своєї викладацької діяльності випускникам магістратури вдасться уникнути методичних помилок та зробити свою працю цікавішою і продуктивнішою.

Метою даної навчальної дисципліни є формування знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з викладання гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інших спортивно-педагогічних дисциплін, що викладаються у ВНЗ фізичного виховання і спорту.

Отже, з головних завдань дисципліни — підготувати майбутнього магістра до навчання студентів інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності з фізичного виховання школярів.

На основі даної програми викладач розробляє робочу програму, яка відповідала б регіональним особливостям і тенденціям розвитку фізичного виховання, яке буде здійснювати у майбутньому випускник ВНЗ, для якого готується кожний конкретний магістр. На розсуд викладача визначається

Кількість годин на кожен тему лекції, практичного заняття, самостійну роботу.

В процесі проведення занять майбутній магістр повинен засвоїти:

- структуру навчальної діяльності;
- педагогічні функції, уміння та складові педагогічної техніки вчителя фізичної культури;
- роль вузівської лекції лектора в підготовці майбутнього вчителя;
- методику проведення практичних занять;
- мету і завдання, мотивацію навчальної діяльності;
- організацію її управління навчальним процесом;

Матеріально-технічне забезпечення навчального процесу на практичних заняттях;

- контроль ходу навчального процесу;
- мету і завдання семінарських занять та методику їх проведення;
- завдання навчальної практики та методику організації її проведення;

— особливості організації і проведення оглядово-методичних занять.

Орієнтовний розподіл годин на проведення занять

№ з/п	Назва розділів і тем занять	Кількість годин				
		Всього	Аудиторних	Лекційних	Семинарських	Самостійних
1	2	3	4	5	6	7
	Розділ I. Організація навчальної діяльності студентів з позиції їх професійно-педагогічної підготовки					
1.1.	Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчальної діяльності студентів	6	3	1	2	3
1.2.	Педагогічні функції вчителя, його уміння і техніка	6	3	1	2	3
	Розділ II. Лекція з СПД					
2.1.	Значення вузівської лекції, її виховна функція. Науковість, доступність та систематичність лекції	5	3	1	2	2
2.2.	Активізація пізнавальної діяльності студентів на лекції, її наочність. Підготовка до лекції	5	3	1	2	2
	Розділ III. Практичні заняття з СПД					
3.1.	Мета і завдання навчання, його засоби і методи	5	3	1	2	2
3.2.	Організація і управління навчальним процесом, його матеріальне і технічне забезпечення	5	3	1	2	2
3.3.	Контроль ходу навчального процесу, його функції, типи і форми	5	3	1	2	2

Розділ III. Практичні заняття з СПД

3.1. Мета і завдання навчання, його засоби і методи

Розкриття технології навчання на практичних заняттях з СПД як обов'язкова умова їх професійно-педагогічної підготовки.

Стратегічна мета фізичного виховання школярів та шляхи її реалізації вчителем.

Розуміння студентами завдань фізичного виховання школярів як передумова їх ефективної підготовки.

Формування професійно-педагогічних умінь студентів у різних СПД.

Виховання соціально-значущої мотивації школярів до рухової активності і занять на уроках фізичної культури. Практичні приклади мотивування.

Засоби і методи навчання. Особливості навчання строевих вправ. Загально-розвиваючі вправи як засіб фізичного виховання. Комплекси вправ. Спеціально-підготовчі та підвідні вправи. Імітаційні вправи, змагальні вправи.

3.2. Організація й управління навчальним процесом, його матеріально-технічне забезпечення

Формування в процесі практичних занять уміння:

— використовувати основні професійно-педагогічні засоби і методи;

— виконувати основні технологічні операції планування навчально-виховного процесу;

— виконувати основні технологічні операції з організації навчально-виховним процесом;

— оперативно управляти діяльністю учнів на уроці. Роль вчителя в матеріально-технічному забезпеченні процесу фізичного виховання.

3.3. Контроль ходу навчального процесу, його функції, типи і форми

Діагностична, навчальна і виховна функції педагогічного контролю. Педагогічний контроль і самоконтроль.

Попередній контроль, поточний контроль, тематичний, етапний та підсумковий контроль.

Самоконтроль у фізичному вихованні школярів. Щоденник самоконтролю, його об'єктивні та суб'єктивні показники.
Основні функціональні проби.

Розділ IV. Семінарські заняття з СПД

4.1. Мета і завдання семінарських занять, їх типи та різновиди

Мета семінарських занять — спонукання до самостійної творчої роботи. Семінарські заняття як форма закріплення знань і засіб професійного виховання студентів.

Типи семінарських занять: ті, що передбачають поглиблене вивчення певного систематичного курсу; семінари, що ставлять за мету глибоке опрацювання окремих найважливіших тем, або навіть однієї теми курсу; семінари дослідницького характеру.

Різновиди семінарських занять: семінар-розгорнута бесіда; семінар-конференція; семінар-диспут; семінар-коментоване читання; семінар-розв'язання завдань

Планування семінарських занять, їх організація і проведення. Оцінювання якості проведення семінару.

Розділ V. Навчальна практика

5.1. Завдання навчальної практики та шляхи їх реалізації

Вирішення завдань навчальної практики на заняттях з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижного спорту, спортивної боротьби, художньої гімнастики та туризму.

Послідовність реалізації завдань з навчальної практики. Співвідношення завдань з елементами педагогічної техніки.

5.2. Теоретико-методична підготовка студентів в контексті формування їх педагогічної техніки

Постановка командного голосу. Дикція, виразність і темп мовлення. Складання комплексів вправ відповідно до педагогічних завдань, які треба вирішити.

Підготовка наочних посібників. Складання плану розміщення приладів. Уміння спостерігати. Подолання психологічних бар'єрів. Формування культури рухів. Створення позитивного емоційного тла занять. Уміння зацікавити, питати й аналізувати відповіді. Міміка і пантоміміка вчителя. Розробка критеріїв оцінки учнів складання програм навчання.

Вирішення ситуативних завдань.

Складання положення про змагання, сценаріїв спортивного свята, вечора, ранку.

Хронометрування і пульсометрія занять. Педагогічний аналіз уроку.

Розділ VI. Оглядово-методичні заняття

Сутність оглядово-методичних занять, організація їх проведення.

Складання програм навчання окремих вправ з учнями загальноосвітніх шкіл за схемою: характеристика вправи; аналіз техніки; методика навчання на першому, другому і третьому етапі; техніка страхування; перелік завдань, відповідних засобів, методів і прийомів навчання відповідно до завдань; місце даної вправи в шкільній програмі, даному класі, в річних чвертях; система завдань для самостійної роботи учнів.

Список літератури:

1. *Алексеев М. Н.* Используя проблемные методы изложения //Вестник высшей школы. — 1977. — № 7. — С. 21—25.
2. *Апресян Г. З.* Ораторское искусство. — М.: Изд-во Моск. ун-та., 1972. — 162 с.
3. *Архангельский С. И.* Лекции по теории обучения в высшей школе. — М.: Высшая школа, 1974. — 384 с.
4. *Бондар А. Д.* «Семінарські заняття у вищій школі. — Київ: Вища школа, 1974. — 78 с.
5. *Веников В. А.* Активизация слушателя прежде всего //Вестник высшей школы. — 1976. — № 12. — С. 28—33.
6. *Вергасов В. М.* Вопросы активизации самостоятельной деятельности студентов. — Киев: Вища школа, 1978. — 51 с.
7. *Вергасов В. М.* Проблемное обучение в высшей школе. — Киев: Вища школа, 1977. — 94 с.
8. *Воробьев А. А.* Лекция, лектор, аудитория //Вестник высшей школы. — 1974. — № 4. — С. 13—17.
9. *Гуревич И. А.* 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — Изд. 2-е, перераб. и доп. — Минск: Высшейшая школа, 1980. — 256 с.
10. *Ильина Т. А.* Лекция в высшей школе. — М.: Знание, 1977. — 77 с.
11. *Киреев А. Ф.* Лекция в высшей школе. — М.: Высшая школа, 1966. — 78 с.
12. *Кобиляцький І. І.* Методи навчально-виховної роботи у вищій школі. — Львів: Вид-во Львів. ун-ту, 1970. — 199 с.
13. *Коронатов Г. А., Никандров Н. Д., Рау В. Г., Халиуллин Р. Н.* Инструмент для управления самостоятельной работой //Вестник высшей школы, 1976. — № 10. — С. 15—20.
14. *Линець М. М.* Основы методики розвитку рухових якостей. — Львів: Штабар, 1997. — 204 с.
15. *Лишевський В. П.* Педагогическое мастерство ученого. — М.: Наука, 1975. — 119 с.
16. *Ломан В.* Бег, прыжки, метание / пер. с нем., предисл. Тер-Ованесяна И. А. — Изд. 2-е, доп. — М.: ФиС, 1985. — 159 с.
17. *Лящук Р. П., Огнистий А. В.* Гімнастика: Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2000. — 164 с.
18. *Лящук Р. П., Огнистий А. В.* Гімнастика: Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001. — 212 с.
19. *Никандров Н. Д.* Что такое хороший лектор //Вестник высшей школы, 1975. — № 2 — С. 53—58.
20. *Папуша В. Г.* Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 192 с.
21. *Платонов В. М., Булатова М. М.* Фізична підготовка спортсменів. — Київ: Олімпійська література, 1995. — 319 с.
22. *Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А.* Обучение в спорте. — М.: ФиС, 1993.
23. *Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш / пер. с нем. — М.: ФиС, 1968. — 239 с.*

24. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под общ. ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. — М.: ФиС, 1976. — 272 с.
25. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. — М.: Педагогика, 1974. — 185 с.
26. Шиян Б. М. Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000. — 183 с.
28. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів ВНЗ факультетів фізичного виховання і спорту). — Ч.І. — Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2001. — 232 с.
27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів ВНЗ факультетів фізичного виховання і спорту). — Ч.ІІ. — Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2002. — 247 с.
29. Штокман И. Г. Вузовская лекция. — Практические советы по методике преподавания учебного материала — Киев: Вища школа, 1981. — 150 с.
30. Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов: Метод. пособие. — Минск: Полымя, 1978. — 240 с.

Зміст

Від авторів	2
Розділ 1. Організація навчальної діяльності студентів з позиції їх професійно-педагогічної підготовки.....	5
1.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу	5
1.2. Зовнішня структура навчальної діяльності	8
1.2.1. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності	8
1.2.2. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності	9
1.2.3. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі навчальної діяльності	11
1.3. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя	12
1.3.1. Педагогічні функції вчителя	13
1.3.2. Педагогічні уміння	15
1.3.3. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя	19
Розділ 2. Лекція з СПД	25
2.1. Значення вузівської лекції і роль лектора	26
2.2. Виховна функція лекції	28
2.3. Науковість, доступність та систематичність лекції	31
2.4. Свідомість і міцність засвоєння знань та наочність лекції	33
2.5. Активізація пізнавальної діяльності студентів на лекції	35
2.6. Підготовка до лекції. Контакт лектора з аудиторією	37
2.7. Мова лектора, його стиль, манери і дисципліна	39
Розділ 3. Практичні заняття	42
3.1. Мета і завдання навчання	43
3.2. Мотивація навчальної діяльності	46
3.3. Засоби і методи навчання	54
3.4. Організація і управління навчальним процесом	73
3.5. Матеріально-технічне забезпечення навчального процесу	81
3.6. Контроль за ходом навчального процесу	88
3.6.1. Функції педагогічного контролю	88
3.6.2. Типи і форми педагогічного контролю	89
3.6.3. Самоконтроль у фізичному вихованні школярів	91
Розділ 4. Семінарські заняття	102
4.1. Мета та завдання семінарських занять	102
4.2. Типи та різновиди семінарських занять	103
4.3. Планування семінарських занять та підготовка до них	105
4.4. Організація і проведення семінарського заняття	107
Розділ 5. Навчальна практика	109
5.1. Завдання навчальної практики та шляхи їх реалізації	111
5.2. Теоретико-методичні матеріали до реалізації завдань навчальної практики	124
Розділ 6. Оглядово-методичні заняття	182
Додаток	197
Список літератури	205

Навчальне видання

ШИЯН Богдан Михайлович
ПАПУША Володимир Григорович

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ДИСЦИПЛІН У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск	<i>О. М. Худолій</i>
Комп'ютерна верстка	<i>М. О. Худолій</i>
Коректор	<i>Т. М. Кашина</i>

Підписано до друку 22.06.2005. Формат 60×90 1/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 13. Обл.-вид. арк. 12,3.
Вид. № 05-02. Зам. № 5-099. Тираж 1 000 прим. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.

e-mail: ovc@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 731-23-64.

Свідчення Держкомінформу України

Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Друкарня

ПП «Діса Плюс»

61000, м. Харків,

вул. 23 Серпня, 31-А, 44



Україна, 61003 Харків,
а/с 10947.

Відділ реалізації

Тел./факс (057) 731-23-64

e-mail: ovc@ovc.kharkov.ua

<http://www.ovc.kharkov.ua>

Б.М. Шиян, В.Г. Папуша

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ДИСЦИПЛІН У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ**

Навчальний посібник



Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і магістрам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

ISBN 966-7858-39-1



9 789667 858391