

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ І ВІДПОВІДІ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів V курсу факультету педагогічної освіти

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	01. Освіта
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	014 Середня освіта
ПРЕДМЕТНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ	014.11 Середня освіта (фізична культура)
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	другий (магістерський)
СТУПІНЬ	магістр
ОСВІТНЯ КВАЛІФІКАЦІЯ	магістр освіти (за предметною спеціалізацією «Фізична культура»), викладач фізичної культури

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури
Протокол № _____ від « ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри професор _____ Боднар І.Р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Контрольні роботи підготовлені із врахуванням змісту навчальної дисципліни і офіційних вимог, які регламентують підготовку фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр.

Питання варіантів контрольних робіт з теорії і методики фізичного охоплюють основні розділи дисципліни: загальні основи теорії і методики фізичного виховання, теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку та школярів, студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації, а також теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.

Варіанти завдань для контрольних робіт передбачають перевірку знань: методологічних та теоретичних основ побудови процесу фізичного виховання; законодавчих та програмно-нормативних засад фізичного виховання; закономірностей та факторів фізичного розвитку осіб різного віку; основ організації фізичного виховання в навчально-виховних установах; змісту, засобів та методів, що використовуються в процесі фізичного виховання; планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання.

Крім цього, контрольні роботи дозволяють виявити уміння студентами творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей осіб різного віку; планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання; проводити навчальні і тренувальні заняття; досліджувати, аналізувати та оцінювати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб різного віку; організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу.

Рівень знань та вмінь студентів оцінюється згідно критеріїв, що додаються.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ
СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ
“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

“5” (відмінно) - студент продемонстрував глибокі і різнобічні знання теорії, методики і організації процесу фізичного виховання людей різного віку, а також вміння вирішувати фахові завдання шляхом побудови алгоритмів діяльності, що відповідають різноманітним умовам і різним групам людей та сприяють досягненню оптимального результату.

“4” (добре) - студент продемонстрував різнобічні знання теорії, методики і організації процесу фізичного виховання людей різного віку, а також вміння вирішувати фахові завдання шляхом застосування алгоритмів діяльності, що відповідають відносно стандартним умовам і сприяють досягненню позитивного результату.

“3” (задовільно) - студент продемонстрував основи знань теорії, методики і організації процесу фізичного виховання людей різного віку в обсязі, що необхідний для вирішення фахових завдань, вміння вирішувати фахові завдання на рівні репродуктивного відтворення, а також припустився непринципових помилок у побудові алгоритмів вирішення фахових завдань.

“2” (незадовільно) - у висвітленні питань студент виявив суттєві недоліки у знаннях основ теорії, методики і організації фізичного виховання людей різного віку, а також припустився принципових помилок у побудові алгоритмів вирішення фахових завдань.

Перелік питань для контрольних робіт з навчальної дисципліни „ТіМФВ”

1. ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна, її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Система фізичного виховання. Визначення поняття. Основи української національної системи фізичного виховання.
3. Фізичне виховання, як педагогічний процес. Мета та завдання фізичного виховання.
4. Засоби фізичного виховання. Фізична вправа, як основний засіб фізичного виховання.
5. Поняття про техніку рухових дій.
6. Принципи фізичного виховання. Визначення поняття, групи принципів.
7. Методи, що використовуються у процесі фізичного виховання та їх характеристика.
8. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Алгоритм методики їх розвитку.
9. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.
10. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
11. Витривалість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
12. Бистрість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
13. Гнучкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
14. Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
15. Сутність системного планування фізичного виховання.
16. Контроль у процесі фізичного виховання. Види контролю.
17. „Рухове вміння” та „рухова навичка”. Послідовність формування рухових умінь і навичок. Схема і її опис.
18. Структура процесу навчання рухових дій. Етапи навчання та завдання.
19. Урок як основна форма занять фізичними вправами. Види уроків.
20. Структура уроку фізичної культури, її науково-методичне обґрунтування частин уроку.
21. Методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури. Способи виконання фізичних вправ.
22. Загальна характеристика позаурочних та позакласних форм фізичного виховання школярів.
23. Технологія планування навчального процесу з предмету „Фізична культура” в загальноосвітній школі.
24. Особливості методики навчання руховим діям дітей дошкільного віку.
25. Організаційні особливості фізичного виховання студентів ЗВО.
26. ППФП студентів ЗВО. Організаційні та методичні особливості реалізації.
27. Біологічні та соціальні передумови фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
28. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослого населення.
29. Завдання та форми поза навчальної роботи з фізичного виховання студентів.
30. Оцінка ефективності уроку фізичного виховання за даними хронометражу, візуальних спостережень та показників частоти серцевих скорочень.
31. Основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання у ЗВО.

32. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО.
33. Основні напрямки діяльності студентських фізкультурно-оздоровчих центрів у ВНЗ.
34. Основні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку.
35. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
36. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.
37. Мета, завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
38. Характеристика засобів і методів, що використовуються у процесі навчання рухових дій дітей дошкільного віку.
39. Планування навчального матеріалу з фізичної культури для дошкільнят.
40. Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Варіанти контрольних робіт
для перевірки знань студентів, що навчаються за програмою підготовки
бакалавра з дисципліни
“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

ВАРІАНТ № 1

1. ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна, її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Контроль у процесі фізичного виховання. Види контролю.

ВАРІАНТ № 2

1. Система фізичного виховання. Визначення поняття. Основи української національної системи фізичного виховання.
2. „Рухове вміння” та „рухова навичка”. Послідовність формування рухових умінь і навичок. Схема і її опис.

ВАРІАНТ № 3

1. Фізичне виховання, як педагогічний процес. Мета та завдання фізичного виховання.
2. Структура процесу навчання рухових дій. Етапи навчання та завдання.

ВАРІАНТ № 4

1. Засоби фізичного виховання. Фізична вправа, як основний засіб фізичного виховання.
2. Урок як основна форма занять фізичними вправами. Види уроків.

ВАРІАНТ № 5

1. Поняття про техніку рухових дій.
2. Структура уроку фізичної культури, її науково-методичне обґрунтування частин уроку.

ВАРІАНТ № 6

1. Принципи фізичного виховання. Визначення поняття, групи принципів.
2. Методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури. Способи виконання фізичних вправ.

ВАРІАНТ № 7

1. Методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури. Способи виконання фізичних вправ.
2. Загальна характеристика позаурочних та позакласних форм фізичного виховання школярів.

ВАРІАНТ № 8

1. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Алгоритм методики їх розвитку.
2. Технологія планування навчального процесу з предмету „Фізична культура” в загальноосвітній школі.

ВАРІАНТ № 9

1. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.
2. Особливості методики навчання руховим діям дітей дошкільного віку.

ВАРІАНТ № 10

1. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
2. Організаційні особливості фізичного виховання студентів ЗВО.

ВАРІАНТ № 11

1. Витривалість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО. Організаційні та методичні особливості реалізації.

ВАРІАНТ № 12

1. Бистрість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
2. Біологічні та соціальні передумови фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

ВАРІАНТ № 13

1. Гнучкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
2. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослого населення.

ВАРІАНТ № 14

1. Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку.
2. Завдання та форми поза навчальної роботи з фізичного виховання студентів.

ВАРІАНТ № 15

1. Сутність системного планування фізичного виховання.
2. Оцінка ефективності уроку фізичного виховання за даними хронометражу, візуальних спостережень та показників частоти серцевих скорочень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.- К.-:ІЗМН,-1997. 52С.
3. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
6. Боберський І. Рухові забави та ігри.- Львів: Наукове товариство ім. Т.Шевченка, 1994.- 64 С.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М. ФиС, 1985.-192С.
8. Бузюн О.І., Завацький В.І, Завацька Л.А. Практикум з фізичної культури: Навч. посібник. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С.34-56.
9. Булич Э.Г. ФВ в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов ФК. Москва : Высшая школа, 1986. - 255с.
- 10.Вайбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991.- 64 с.
- 11.Вайнбаум Я.С. Гимнастика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитан. пед. ин-тов. – Москва: Просвещение, 1986. – 176 с.
- 12.Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посібник. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. – 428 с.
- 13.Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. Физкультура и спорт . - Москва, Знание, 1987. - 93 с.
- 14.Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
- 15.Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов/ А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990.- 319 с.
- 16.Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Уч.-методическое пособие.- К.:Радянська школа,1988.-184с.
17. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. Львів: Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”, 2001. – 148 с.
- 18.Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
- 19.Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.
- 20.Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-61с.

21. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.
22. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
23. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. -Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.
24. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. "Вежа" держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 с.
25. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
26. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание".М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
27. Ильинич Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
28. Искусство быть здоровым / Авт. сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.
29. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Л. : ЛДУФЛ, 2014. – 128 с.
30. Канішевський С.М. Науково- методичні та організаційні основи самоудосконалення студентства: К.:ІЗМН, 1999. - 270 с.
31. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 5-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1980.- 304 с.
32. Козленко М.П. Виховання у школярів інтересу до фізичної культури і спорту. – К.: Радянська школа, 1982. – 47 с.
33. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: Радянська школа, 1984. – 238 с.
34. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
35. Кузнецова Т.Д., Левитський П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
36. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
37. Лукьянова Е.А., Ермаев О.Ю., Сергиенко В.И. Тренируем дыхание. – Москва: Знание, 1987. – 96 с.
38. Максимова В.Н. Физическая культура в пожилом возрасте. 1980. -
39. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. -Москва: Высш. шк., 1991. - 240 с.
40. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
41. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.

- 42.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
- 43.Матяжов В.С. Организационные формы и методы работы студенческого оздоровительно-спортивного лагеря. Львов: Вища школа, 1974. - 93 с.
44. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
- 45.Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ ФВ і С. К: Олімпійська література, 2000.-423 с.
- 46.Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України (НФП-97). - 130 с.
- 47.Національна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” 1999-2005 роки.- К.: б.в., 1998.- 41 с.
48. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов // Под ред. Н.А.Козленко. – К.: Радянська школа, 1980. – 128 с.
- 49.Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
- 50.Новосельський В.Ф. Азбука физического здоровья. – К.: Здоровье, 1991.- 72 с.
51. Основы здоров'я і фізична культура: Навч. програма для 1-11 кл. загальноосвітніх навчальних закладів. - К.: Мін. освіти і науки України ФФУ. - 2001 - 98 с.
- 52.Основы теории и методики физической культуры / Учебн. для техн. ФК / Под ред. А.А.Гужаловского-М.:Физкультура и спорт, 1986 – 219с.
- 53.Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
- 54.Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура: 1-11 клас. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
- 55.Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - С.245 - 296.
- 56.Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.
57. Синяков А.Ф. Савмоконтроль физкультурника. Москва, Физкультура і спорт, 1987. - 95 с.
- 58.Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т.П. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
- 59.Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976. - С. 259.
- 60.Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
- 61.Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
- 62.Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.
- 63.Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.

64. Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможности. К.: Наукова думка, 1989. - 245 с.
- 65.Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К, 1998. - 48 с.
- 66.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- 67.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.
- 68.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум).- Львів: Світ, 1993.- 184 с.
- 69.Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996.- 220 с.
- 70.Экспериментальная программа по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. – Луганск: б.и., 1990. – 56 с.

1. ТіМФВ як наукова та навчальна дисципліна, її зв'язок з іншими дисциплінами

Теорія і методика фізичного виховання - наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно-організованого процесу у системі виховання людини.

ТіМФВ – синтезуюча наука, предметом пізнання якої є людина у процесі її соціальної інтеграції (при допомозі фізичних вправ) з метою фізичного і духовного вдосконалення.

Узагальнюючи наукові і практичні дані, теорія фізичного виховання розкриває суть завдань, які повинні бути вирішеними у процесі фізичного виховання, визначає принципи підходи, ефективні засоби і методи реалізації цих завдань, з'ясовує і розробляє оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання з врахуванням етапу вікового розвитку людини, умов життєдіяльності.

Теорія фізичного виховання покликана бути основним загальнопрофільюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичної культури і спорту. В своєму сучасному виді ТіМФВ як учбова дисципліна включає 4 розділи.

I. Вступ (введення) в ТіМФВ. В ньому визначаються вихідні категорії (поняття) які становлять основний понятійний апарат ТіМФВ її предмет і методи досліджень; характеристика основних соціальних функцій, форм фізичної культури.

II. Загальні основи ТіМФВ. Зміст цього розділу є традиційним. В цьому розділі розкриті загальні риси і закономірності фізичного виховання як педагогічно направленою процесу використання фізичної культури з освітньо-виховною метою, основні завдання, які вирішуються при цьому, засоби, методи що використовуються для їх вирішення, принципи побудови занять.

Особлива увага приділяється характеристиці рис навчальної і виховної діяльності в системі фізичного виховання.

III. Характеристика типових напрямлень і форм використання фізичної культури. В цьому розділі аналіз особливості різних напрямлень і форм, використання фізичної культури в суспільстві, в структурі способу життя людей. Особливості фізичної культури в системі освіти, профільюючої прикладної підготовки. Аналізується також спорт як один із основних компонентів фізичної культури і специфічні форми спортивної діяльності (спортивне тренування, змагання).

IV. Науково-прикладні основи використання фізичної культури в різні періоди життя людини. Вікова періодизація. Одночасно характеризуються особливості фізкультурних занять пов'язані із зміною конкретних умов життєдіяльності в процесі життя.

Таким чином курс ТіМФВ включає в себе об'ємний комплекс знань які входять в теоретичний фундамент професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту.

Як навчальна дисципліна ТіМФВ визначає:

- суть мети і завдань, які повинні бути вирішенні у процесі фізичного виховання
- принципи підходи до досягнень мети
- ефективні засоби вирішення завдань
- методи спільної роботи викладачів і учнів
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання
- закономірності управління процесом навчання і виховання фізичних якостей

ТіМФВ має зв'язок з іншими дисциплінами. Їх можна поділити на дві групи:

1. Дисципліни гуманітарного характеру: соціологія, історія і організація фізичної культури, психологія і педагогіка.

2. Біологічні дисципліни: анатомія, фізіологія, біохімія, медицина і гігієна, біомеханіка, лікарський контроль та інші.

2. Система фізичного виховання. Визначення поняття. Основи української національної системи фізичного виховання.

Для задоволення потреб (особистих, групових та суспільних) у формуванні всебічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання.

Система фізичного виховання - історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який являє собою сукупність ідеологічних, програмно-нормативних, теоретико-методичних та організаційних основ.

Кожній суспільній формації притаманна своя система фізичного виховання. Розвинені (завершені) системи фізичного виховання формуються при достатньо високому рівні матеріальної і духовної культури. Система фізичного виховання пов'язана з системами: освіти, охорони здоров'я, оборони, науки, культури, матеріального виробництва.

Зміст системи фізичного виховання розкривають її телеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

Ідеологічні основи СФВ в сучасній Україні повинні ґрунтуватись на загальнолюдських цінностях. Визначальним критерієм ідеологічних засад є здоров'я людини. Важливою складовою ідеологічних засад є "Концепція гармонійно-розвинутої людини".

Науково-методичні основи. Сучасна система базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу СФВ утворюють суспільні, природничі та психолого-педагогічні науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ВНЗ і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів, аспірантур і докторантур, де готуються науково-педагогічні кадри.

Організаційні основи являють собою органічне поєднання державних і громадських організаційних форм і органів управління. *Державні:*

Громадські: Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України, Національний Олімпійський комітет, Національні федерації з видів спорту, фізкультурно-спортивні товариства: "Динамо", "Україна", "Колос", "Спартак", добровільні громадські організації, клуби, гуртки.

Програмно-нормативні основи: система фізичного виховання опирається на певну сукупність нормативних актів які регулюють її функціонування. Ці акти мають різну юридичну силу (закони, постанови, накази, інструкції). Є й інші нормативні документи, які визначають діяльність організацій і установ, які забезпечують фізичне виховання (дитячі дошкільні заклади, школи, ПТУ, вузи).

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" грудень 1993 р., ЦКП "Фізична культура – здоров'я нації" 1 вересня 1998 р., навчальні програми, державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Єдина спортивна класифікація України.

Умови функціонування СФВ

1. Перша і головна умова – бажання реалізувати свої права на фізичний та духовний розвиток, які передбачені статтею ІУ Закону України "Про фізичну культуру і спорт".

2. Другою такою умовою є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі.

3. Третя визначна умова – забезпечення галузі "Фізична культура і спорт" висококваліфікованими фахівцями.

3. Фізичне виховання, як педагогічний процес. Мета та завдання фізичного виховання.

Фізичне виховання – організований педагогічний процес управління фізичним розвитком і фізичною освітою людини за допомогою фізичних вправ, гігієнічних

процедур та інших засобів спрямованих на фізичне і духовне вдосконалення людини. Процес фізичного виховання не може бути відірваний від процесу фізичного розвитку. Коли ми чомусь навчаємось то ми одночасно сприяємо і вихованню (розвитку) рухових якостей, наприклад - так, під час пересування на лижах виховується витривалість, спритність, сила і швидкість. Коли мова йде про фізичне виховання, то мається на увазі: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних сил і виховання вольових якостей. Таким чином, управління фізичним розвитком і фізкультурна освіта разом становлять єдиний процес фізичного виховання.

Мета фізичного виховання - адекватний вплив на фізичний розвиток людини в залежності від періодів і етапів процесу. Фізичне виховання завжди здійснюється по визначеній системі в поняття якого входить не тільки педагогічний процес, але й спеціальні форми організації людей, програми, нормативні вимоги. Фізичне виховання завжди становить основу системи.

Мета формується з врахуванням наступних факторів:

- а) соціально зумовленим запитом суспільства до рівня розвитку духовних і фізичних складових розвитку людини;
- б) індивідуальною потребою людей у зміцненні здоров'я;
- в) об'єктивних, генетично детермінованих закономірностей психічних і фізичних здібностей людини.

Задачі фізичного виховання полягають у тому, щоб забезпечити розвиток фізичних якостей людини, та їх основі рухові здібності, (Л.П.Матвеев "ТіМФВ", 1991) удосконалити тілобудову, зміцнити здоров'я, досягнути високого рівня працездатності, сприяти вихованню особистості.

Задачі умовно поділені на:

1. *Освітні* - а) формування теоретико-методичних знань;
б) формування рухових вмінь і навичок.
2. *Оздоровчі* – розвиток рухових якостей, удосконалення будови тіла і формування постави, збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття.
3. *Виховні* - виховання морально-вольових якостей, інтелектуальний розвиток, естетичне виховання

ФВ – адекватний вплив на фізичний розвиток людини в залежності від періодів і етапів процесу. У ФВ є дві сторони: ФК освіта та розвиток фізичних якостей. ФВ пов'язане з іншими сторонами виховання: розумовим, моральним, вольовим, естетичним, господарсько трудовим.

4. Засоби фізичного виховання. Фізична вправа, як основний засіб ФВ.

В системі фізичного виховання застосовуються багаточисленні засоби: фізичні вправи, природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні фактори. Для досягнення бажаних результатів необхідно, щоб всі засоби фізичного виховання використовувались комплексно у взаємному співвідношенні. Вони використовуються з метою зміцнення здоров'я, всебічного розвитку організму, фізичних здібностей, прищеплення необхідних в житті навиків і вмінь, досягнення фізичної досконалості. Ці засоби також широко використовують в лікувальних і профілактичних цілях.

Основні засоби фізичного виховання – фізичні вправи

Допоміжні засоби фізичного виховання – гігієнічні чинники, природні чинники, фармакологічні засоби

Фізичні вправи - свідомі рухові дії, спеціально підібрані і які направлені на вирішення завдань фізичного виховання. Вплив фізичних вправ на організм є в прямій залежності від цілого ряду умов при яких виконуються фізичні вправи.

Специфічні ознаки фізичних вправ:

1. За допомогою фіз.впр. вирішуються педагогічні завдання фізичного вдосконалення людини

2. Фізичні вправи виконуються у відповідності до закономірностей вирішення педагогічних задач

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від ряду факторів:

1. Від того хто виконує (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості...)

2. Від того як виконується (вихідне положення, інтенсивність, тривалість, характер відпочинку...)

3. Від мотивації і емоційного стану.

4. Від умов виконання (температура повітря, атмосферний тиск, вологість повітря...)

Фізичні вправи мають зміст і форму.

Зміст фізичної вправи – сукупність процесів, які складають її основу, якісну визначеність. До змісту входять ті рухи і операції, з яких вона складається і ті основні психічні, фізіологічні, біохімічні та інші процеси, які розгортаються в організмі людини при виконанні відповідної вправи.

Форма фізичної вправи – складає їх зовнішню і внутрішню структуру. Зовнішня структура форми фізичної вправи представлена її видимою стороною: напрямком руху, амплітудою руху, траєкторією, співвідношенням просторових, часових і просторово-часових, динамічних і ритмічних параметрів руху. Внутрішня структура руху – послідовність і взаємозв'язок психічних, фізіологічних і біохімічних процесів, які забезпечують необхідний рівень активності основних функціональних систем при виконанні рухової дії.

Класифікація - системно узгоджена побудова, структуризація певних процесів, явищ, предметів на підставі певних критеріїв.

Класифікація:

- для різних м'язових груп;
- від зусиль, які вони розвивають: динамічні, статичні;
- за біомеханічними ознаками (циклічні і ациклічні);
- за особливостями процесів, які лежать в основі м'язової діяльності: анаеробні, аеробні;
- за потужністю роботи (мала, помірної, субмаксимальної, максимальної)
- з предметами, без предметів.
- за переважним проявом рухових якостей (силові, швидкісні...)
- за їх значенням для вирішення освітніх завдань (підвідні, підготовчі, основні)
- за видами спорту (гімнастичні, легкоатлетичні ...)

5. Поняття про техніку рухових дій.

Поняття про техніку може розвиватись з педагогічних або біомеханічних позицій. Під технікою фізичних вправ розуміють найбільш ефективний спосіб виконання рухової дії. Значущість рухів, які складають дію неоднакова, тому розрізняють основу техніки і її деталі.

При аналізі рухової дії основою її техніки рахують ті рухи, які відображають відмінні ознаки даної дії і обов'язкові для виконання наміченої дії.

При навчанні руховій дії виділення основ і деталі техніки обумовлене змістом вирішення рухової задачі. Якщо для її вирішення вимагається максимальний прояв фізичних якостей (швидше пробігти), то основою дії є її динамічні характеристики, а деталями - кінематичні. Якщо рухове завдання вимагає відповідне виконання рухів певному еталону (гімнастика, стрибки в воду) то основою дії є кінематичні характеристики, деталями - динамічні.

Техніка фізичних вправ змінюється і вдосконалюється. Постійне прагнення до досягнення рекордних спортивних результатів, ріст фізичної підготовленості дитини, вдосконалення методів навчання і поглиблена розробка закономірностей рухів приводять до створення нових більш ефективних способів рухової дії. Зміна спортивної техніки пов'язана із застосуванням більш досконалого спортивного інвентаря.

Сучасна техніка відображає найбільш раціональну основу рухової дії, яка в рівній мірі однакова для всіх виконавців - *стандартна техніка*

Однак, стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень в деяких елементах виконання, але в межах, які створюють основну рухову дію.

Індивідуалізація техніки відбувається по двох напрямках: — по шляху типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться зміни у відповідності з типовими особливостями конституції і фізичної підготовленості певних груп особин; — по шляху персональної індивідуалізації, яка враховує вже суто особисті особливості людини.

Частини техніки.

Значення рухів, що складають структуру тієї чи іншої рухової дії не однакова, тому прийнято розрізняти основу і деталі.

Основу техніки фізичної вправи складають рухи, які відображають його відмінні ознаки від других рухових дій. Система подібних рухів є цілком обов'язковою для виконання наміченої рухової дії. Невиконання одного з рухів веде за собою спотворення рухової дії в цілому. Наприклад, характер руху рук і тулуба визначає техніку нападаючого у волейболі, а ніг і тулуба в польоті - техніку стрибка в довжину з розбігу.

В основі техніки виділяють ведучі рухи, тобто рухи, від яких в першу чергу залежить результативність рухової дії. Наприклад, відштовхування руками під час опорних стрибків.

Деталі техніки складають ті рухи, які не є характерними тільки для даної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами (рухи рук під час кидання м'яча в корзину, рухи ніг під час удару по м'ячу). Видозміна деталей - основний шлях індивідуалізації техніки.

Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура.

Рухові дії людини представляють собою складне структурне ціле. Цілісність рухового акту виражається у взаємозв'язку рухів, з яких цей акт складається: при зміні будь-якої однієї деталі відбувається зміна в просторі і часі ряду інших деталей. Виділяють просторові, часові, просторово-часові (кінематичні), динамічні і ритмічні характеристики рухів.

Фази фізичної вправи.

1. Підготовча фаза - спрямована для створення найбільш сприятливих умов виконання головного завдання дії, (наприклад: в стрибках з розбігу - підготовча фаза є розбіг).

2. Основна фаза складається із рухів за допомогою яких вирішується головне завдання дії (наприклад: стрибок з місця - відштовхування і політ).

3. Заключна фаза - завершує дію (дозволяє вийти з робочого стану). Наприклад: в стрибках - приземлення. Ефективність заключної фази залежить від правильності виконання рухів в основній фазі, а результативність від правильності виконання заключної фази (наприклад: приземлення після зіскоку з гімнастичного знаряддя).

Основна фаза здійснюється за допомогою рухів, які становлять основу техніки, а дві інші фази за допомогою рухів, які складають деталі техніки.

Під педагогічним критерієм ефективності техніки розуміють ознаки, на основі яких вчитель може визначити (оцінити) міру відповідності способу виконання рухової дії з об'єктивно необхідним.

В педагогічній практиці використовують декілька критеріїв:

1. Результативність фізичної вправи (спортивний результат).
2. Параметри стандартної техніки (співставленні параметри спостерігаючи дії із параметрами стандартної техніки).

3. Різниця між реальним і можливим результатом. Для використання критерію необхідно: визначити найкращий результат, який показує учень у вивченні дії, знати від рівня розвитку яких фізичних можливостей залежить результативність в даній дії, шляхом тестувань виявити у школяра рівень розвитку саме тих можливостей, враховувати

можливий результат при даному розвитку можливостей, визначити різницю між реальним і можливим результатом учня.

6. Принципи фізичного виховання. Визначення поняття, групи принципів.

В педагогічній науці *принципами* називають найбільш важливі вихідні положення, керівні настанови для діяльності вчителя і учнів, які відображають закономірності педагогічного процесу. В принципах узагальнена всі сукупність наукових фактів і багатотікова педагогічна практика.

Загальні (соціальні) принципи поділяють на:

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

Принцип гармонійного розвитку особистості.

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

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

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

Принцип оздоровчої спрямованості

При використанні принципу оздоровчої спрямованості необхідно враховувати наступне:

■ при виборі засобів фізичного виховання виходити із їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;

■ планувати і регулювати функціональні навантаження у відповідності із закономірностями зміцнення здоров'я;

■ забезпечувати систематичність лікарсько-педагогічного контролю.

Дидактичні (методичні) принципи

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

Принцип свідомості і активності.

Реалізація принципу передбачає формування в дітей системи знань, переконань, які дають відповіді на питання: для чого необхідно займатись фізичною культурою? Як потрібно виконувати фізичні вправи? Відповіді на запитання учні зможуть отримати лише при відповідній організації навчального процесу.

Принцип наочності - цей принцип потребує створення більш широкої орієнтовної основи для оволодіння руховими діями шляхом впливу на багаточисленні аналізаторні системи, причому такими шляхами, які були найбільш наочні і образні для сприйняття навчання руховим діям починаючи з формування уяви про цю дію, про її структуру і способи застосування.

Принцип доступності - навчальний матеріал повинен бути доступний учневі.

Принцип індивідуалізації - індивідуалізація навчання виражається в диференціації учбових завдань і способів їх вирішення (засоби, методи, форми). Ці закономірності дозволяють сформулювати певні правила:

Принцип систематичності - реалізація цього принципу передбачає розробку системи занять. Системи навчального матеріалу і способів його реалізації, обумовлена метою і завданням навчання.

Принцип послідовності - в основі принципу лежить послідовність задач, засобів і методів навчання на уроках. Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу (послідовність вивчення фізичних вправ і зв'язок між ними. Від простого до складного.

Принцип повторності - цей принцип відображає ефект постійного формування рухових вмінь і спеціальних знань через повторення.

Принцип науковості - цей принцип зобов'язує будувати педагогічний процес у відповідності із сучасним рівнем наукових знань.

Принцип міцності - його реалізація повинна базуватись по 2 напрямках: — формування міцної системи спеціальних знань. В основі цього є загальні закономірності запам'ятовування теоретичних відомостей; — формування міцних рухових вмінь.

Принцип поступовості - в принципі розкривається залежність ефекту навчання від прогресування педагогічних вимог. І тому його ще називають принципом динамічності або принципом прогресу

До специфічних принципів належать:

а) спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини;

б) адекватності (відповідності);

в) систематичності;

г) циклічності і хвилеподібності.

а) спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини.

б) адекватності (відповідності) — віку, стану здоров'я, фізичній підготовленості...

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

— безперервність життєдіяльності людини;

— гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму.

г) циклічності і хвилеподібності - в основі цього принципу лежать закономірності:

— наявність біоритмічних проявів (робота серця, температура, тиск, робота шлунку та інше). Розрізняють біоритми органів, систем, добові ритми, довготривалі ритми

7. Методи, що використовуються у процесі фізичного виховання та їх характеристика.

Методи – це способи взаємної діяльності осіб, що займаються і педагога під час вирішення завдань фізичного виховання.

Методичні прийоми – шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах.

У процесі фізичного виховання виділяють *три групи методів*:

○ *практичні методи,*

○ *методи використання слова*

○ *методи демонстрації.*

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

Система практичних методів фізичного виховання. (Шиян)

Метод використання слова:

Словесний метод у процесі фізичного виховання дає можливість вчителю:

- встановити необхідні стосунки з учнями

- організувати діяльність учнів і керувати ними

- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу
- передавати необхідні знання і ставити завдання
- вирішувати виховні завдання
- оцінювати якість виконання учнями завдань

у процесі фізичного виховання використовується загально педагогічні прийоми методу слова: **Розповідь** – лаконічна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку. **Опис** – використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уяви про вправу або тактичні прийоми. **Пояснення** – служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи треба говорити не лише, як виконується вправа, але і чому треба робити та, а не інакше. **Супроводжуюче пояснення** – лаконічні коментарі і зауваження якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання **Інструкції і вказівки** даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування і т.д. **Бесіда** – служить формою вільного обміну думками **Словесні оцінки** – відіграють роль мовного схвалення або осуду. **Команда** – служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного закінчення, зміни характеру діяльності. **Підрахунок** – допомагає визначити необхідний темп і ритм дій.

Метод демонстрації

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

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

Метод ідеомоторного тренування

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

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

Методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навиками. В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: *загалом, або по частинах* з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: **метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах.** **Методи спрямовані на удосконалення рухових дій та розвиток рухових якостей.** До методів удосконалення і закріплення рухових дій та розвитку рухових якостей належать **ігровий, змагальний** методи та метод **суворо регламентованої вправи.** **Ігровий метод**

Ігри виступають, як засіб фізичного виховання.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

- широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;

- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравця і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів. **Змагальний метод**

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

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

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

Методи суворорегломентованої вправи

Методи суворорегломентованої вправи (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю. Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. **Регламентація за структурою** полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання. Такий характер структури виконання завдання дає підстави класифікувати методи тренування на три групи: **метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи.** У кожному із наведених методів роботу можна виконувати з рівномірним навантаженням (наприклад, швидкістю) та змінювати його, поступово збільшуючи, зменшуючи або варіюючи. Величина навантаження також і суттєво залежить від тривалості та характеру відпочинку. Названі параметри визначають **зміст виконаної роботи.** Отже, за змістом методи тренування поділяються на методи: **рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.**

8. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Алгоритм методики їх розвитку. Термін "фізична якість" віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію. **Руховим або фізичними якостями** називають окремі сторони рухових можливостей людини. Стосовно розвитку рухових якостей, поняття "методика" означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретної педагогічної задачі в окремому занятті і системі суміжних занять. Методика розвитку відповідної рухової якості повинна передбачати по можливості точні вказівки що до виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі.

В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичу вальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямі.

Схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей:

- Постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні);
- вибір відповідних вправ;
- добір адекватних методів вправи;
- визначення місця вправ в окремому занятті;
- визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять;
- визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних навантажень.

Природний розвиток систем організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів. В наукових дослідженнях та досвіді праці встановлено, що організм дітей у зазначені фази, етапи по-різному реагує на засоби ФВ. Одні і ті ж самі методи за однаковим обсягом і інтенсивністю фізичного навантаження можуть дати різний педагогічний ефект. Він підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Ось чому періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними). Ефективність ФВ школярів залежить від того, наскільки широко використовуються особливо сприятливі можливості для впливу на розвиток рухових якостей в саме ці чутливі періоди. Рухові якості, нереалізовані в межах певного вікового періоду, в пізнішому віці можуть бути розвинуті шляхом триваліших вправ, іноді з меншою повнотою, або не можуть бути вдосконалені взагалі [2]. Серед сприятливих періодів розвитку рухових якостей вирізняють високої чутливості (зміни перевищують більше, ніж у 2 рази середньо річну величину приросту показника за 10 років); середньої чутливості (зміни перевищують у 1,5-2 рази середньорічну величину зміни показника), низької чутливості (зміни відповідають середньорічній величині приросту показника). Крім цього, в окремі роки зміна показників менше середньорічної величини їх приросту за 10 років. Ці вікові періоди деякі автори називають критичними або субкритичними. Хронологічні межі періодів прискореного розвитку рухових якостей у хлопців значно ширше, ніж у дівчат і охоплюють весь період навчання у школі. У дівчат вони більш сконцентровані у часі і, починаючи з 12-річного віку, розвиток рухових якостей лише епізодично характеризується високими темпами.

Перенос якостей:

- а) з якості на якість,
- б) з однієї фізичної вправи на іншу,
- в) з однієї групи м'язів на іншу.

Усе це може бути позитивним і негативним.

9. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ

Основою усіх методів у фізичному вихованні є вибраний спосіб регулювання навантаження і порядок його співвідношення з відпочинком.

Навантаженням при виконанні фізичних вправ називають вплив їх дії на організм, а також ступінь подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Навантаження викликає втому організму. Втома, безпосередньо, пов'язана з відпочинком, під час якого відбуваються процеси відновлення, які підвищують працездатність.

Фізичне навантаження — це рухова активність людини що супроводжується підвищеним, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму.

Розрізняють **зовнішню** і **внутрішню** сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать **інтенсивність**, з якою виконується фізична вправа, і її **обсяг**. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими **функціональними змінами**, що відбуваються в організмі внаслідок впливу їх зовнішніх сторін (інтенсивність і обсяг тощо) навантаження.

Вплив навантаження залежить від обсягу і інтенсивності.

Обсяг навантаження може визначатися сумою метрів, кілометрів (в даному занятті, тиждень, місяць), загальною сумою обтяжень, кілограмів, кількість виконаних елементів (гімнастика).

Інтенсивність навантаження визначається силою впливу в одиницю часу, напруженістю функцій організму, величиною зусиль тощо. Інтенсивність навантаження можна регулювати факторами: швидкість руху, координаційна складність, темп виконання, амплітуда рухів, величина додаткового обтяження, психічна напруженість.

Навантаження у методах фізичного виховання може бути стандартним і перемінним.

Структура методів визначається у значній мірі тим чи має навантаження безперервний чи інтервальний характер.

Відпочинок може бути: пасивним, активним, комбінований.

У відповідності з динамікою відновлення після тренувального навантаження розрізняють чотири різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю: жорсткий, відносно повний, екстремальний, повний.

Жорсткий інтервал відпочинку — наступна вправа виконується у фазі недовідновлення оперативної працездатності.

У фізіології прийнята назва цього інтервалу відпочинку "дійова пауза» Під "дійовою паузою" між двома фазами навантаження розуміється така, при якій після вправи ЧСС від 180 — 200 уд/хв знижується до 140-120 уд/хв за 45 - 90 с у добре тренуваних і за 60 — 120 с у нетренуваних людей (Х. Рейнделл та інш., 1967). Даний інтервал відпочинку застосовується при розвитку різних видів витривалості. Значна втома внаслідок кумулятивного впливу багаторазових повторень вправи, викликає в фазі відпочинку адекватні перебудови в організмі і сприяє витривалості. Поряд з тим, слід застерегти, що неадекватні індивідуальним можливостям навантаження в цьому режимі можуть призвести до виснаження організму.

Відносно повний інтервал відпочинку — оперативна працездатність повернулася до вихідного рівня. Застосовується переважно для розвитку таких комплексних рухових якостей як швидкісна і силова витривалість. Тривалість цього інтервалу відпочинку становить 60-120с у добре тренуваних спортсменів і 90-180 с у нетренуваних людей. Досить надійну інформацію про стан працездатності дає контроль за динамікою ЧСС. 110-120 скорочень серця на хвилину після попередньої напруженої вправи свідчать про відносно повне відновлення оперативної працездатності людини.

Екстремальний інтервал відпочинку — оперативна працездатність вища за вихідну. Найбільш ефективний при розвитку силових, швидкісно-силових і координаційних якостей, а також максимальної швидкості та здатності до прискорення в циклічних фізичних вправах. Після виконання вправ з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю його тривалість в середньому складає від 2-3 до 4-5 хв у тренуваних спортсменів і до 6-8 хв у недостатньо тренуваних людей.

При виконанні фізичних вправ тривалістю понад 5-6с з максимальною або субмаксимальною інтенсивністю досить об'єктивну інформацію про стан працездатності дає контроль за динамікою ЧСС. Фаза суперкомпенсації настає в діапазоні ЧСС від 110 до 90 уд/хв. Для тих, хто має достатній досвід занять фізичними вправами, надійним критерієм надвідновлення оперативної працездатності може також слугувати відчуття суб'єктивної готовності до повторного виконання вправи.

Однак, слід застерегти, що фаза суперкомпенсації працездатності не є обов'язковим супутником періоду відновлення (В.М.Волков, 1972. Вона, як правило, спостерігається після перших спроб у вправах, які проводяться значною втомою. Тому такі завдання доцільно виконувати серіями. В одній серії роблять 3-4 повторення конкретної чи різних вправ. Кількість серій обумовлюється рівнем тренуваності людини, серіями застосовується повний інтервал відпочинку.

Повний інтервал відпочинку — оперативна працездатність ХВИЛЕПОДІБНО повертається до вихідної. Між окремими вправами як правило, він не застосовується. Як компонент методів вправи застосовується між серіями вправ з метою поновлення енергоресурсів найбільш стомлених м'язових груп чи функціональних систем. В залежності від характеру і величини втомити його тривалість може складати 6-8 до 20 хв.

Характер відпочинку.

Відпочинок, як складовий елемент методів вправи, може бути пасивним, активним і комбінованим.

Пасивний відпочинок — відносний спокій, відсутність рухової діяльності в паузах відпочинку між вправами.

Активний відпочинок — виконання в паузах між тренувальними вправами тих же або інших вправ з помірною інтенсивністю.

Комбінований відпочинок — поєднання в одній паузі відпочинку активної і пасивної його організації.

10. Сила, як фізична якість людини

Сила - здатність людини долати зовнішній опір, або протидіяти йому за допомогою м'язевих зусиль.

Розрізняють: абсолютну силу, відносну силу, швидку силу та вибухову силу.

Абсолютна сила людини – це її здатність долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси тіла.

Швидкісна сила – це здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний зовнішній опір.

Вибухова сила – це здатність проявити якнайбільші зусилля за мінімальний проміжок часу.

В залежності від режиму роботи м'язів розрізняють *статичну* і *динамічну* силу. Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення його ланок відсутнє.

Розрізняють три режими скорочень м'язів: *долаючий, уступаючий (поступливий), статичний (ізометричний)*. Динамічний і статичний режим роботи м'язів.

Фактори, від яких залежить розвиток сили.

- 1) Структура м'язів.
- 2) М'язова маса.
- 3) Внутрішньо-м'язова координація.
- 4) Міжм'язова координація.
- 5) Реактивність м'язів (фінішні зусилля, велике розтягування м'язів не дає збільшеного ефекту).

6) Потужність енергоджерел.

Вікова динаміка природнього розвитку сили.

Прогресивний розвиток відбувається до 25-30 років. Носить гетерохронний характер. Незначний загальний розвиток сили м'язів спостерігається до 9-10 років у дівчат і до 10-11 років у хлопців незначний. Віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найбільш високими темпами приросту абсолютної сили м'язів. Максимальних показників абсолютної сили люди досягають в середньому у 25-30 років.

Вікова динаміка відносної сили має дещо інший характер, у 10-11 років - високі показники, у 12-13 стабілізується. Повторне зростання від 15 до 17 років.

Засоби: фізичні вправи з вагою власного тіла, з масою предметів, з додатковим опором (біг по піску, вітер на зустріч, біг вгору), опір еластичних предметів, опір партнера, самоопір, вправи на тренажерах.

Методики розвитку максимальної сили

Метод граничних зусиль спрямований на покращення внутрішньомязової координації. Передбачає величину обтяжень 80%-100% від максимального. Кількість повторень від 1-2 до 4-5 в підході.

Метод повторних зусиль спрямований на вдосконалення внутрішньомязової координації. Величина обтяжень 30-50% від максимального. Кількість повторів 10-15 разів.

Метод спрямований на збільшення м'язової маси. Величина обтяжень зумовлюється можливістю виконати вправу 6-8 до 10-12 разів тривалість 20-35с, при виконанні останніх разів прикладати максимальні зусилля. Для початківців 2-3 підходи, треновані до 5-6 підходів

Методики розвитку швидкісної сили

Величина обтяжень 20-30% від макс., частота рухів 70% до максимальної в даній вправі, тривалість вправи від 6-8 до 20-22 с. інтервал відпочинку екстремальний від 1 до 5 хв, характер відпочинку активний.

Оптимальним навантаженням для початківців 2-3 серії, для тренованих людей до 5-6 серій в занятті.

Не доцільно застосовувати частіше 2-3 разів на тиждень для конкретних груп м'язів.

Методики розвитку вибухової сили

Засоби: вправи з обтяженнями, стрибкові вправи, ізометричні вправи

Методичні поради щодо застосування вправ з обтяженнями

Величина обтяження від 20-30% до 70-80% від макс.

Кількість повторень в одному підході від 3-4 до 8-10 разів, тривалість вправи від 5 до 10с.

Темп рухів 70-100% від макс.

Кількість підходів від 2-3 до 5-6

Відпочинок екстремальний, активний

Кількість серій від 2-3 до 5-6

Так, в одному занятті силові вправи слід розподіляти у такій послідовності: вправи на вибухову силу, потім – на максимальну силу, і далі – на силову витривалість. Силові вправи виконуються на уроці після швидкісних, перед розвитком витривалості. Тривалість силової підготовки на уроках ФК може сягати 10-12 хв, за умов занять вдома – до 20-30 хв, при заняттях у секціях – від 20 до 120 хв.

11. Витривалість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.

Витривалість - здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності. В залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі умовно розрізняють три види фізичної втоми:

Локальна - до роботи залучено лише третина загального об'єму скелетних м'язів (наприклад: м'язи кисті, гомілки тощо).

Регіональна - в роботі бере участь від однієї третини до двох третин м'язової маси (прикладом можуть бути вправи для зміцнення м'язів ніг чи тулуба).

Глобальна (тоніальна) - працює одночасно більше двох третин скелетних м'язів (біг, веслування тощо).

При значній тривалості роботи продуктивне її виконання вимагає мобілізації вольових зусиль. Внаслідок цього деякий час вдається підтримувати необхідну інтенсивність виконання фізичних вправ. Цей період роботи має назву "фази компенсованої втоми".

"Фазою де компенсованої втоми" — називають стан, коли стає неможливим виконувати роботу на необхідному рівні продуктивності.

Механізми втоми, а отже і витривалості при різній фізичній роботі будуть різними. В залежності від специфіки роботи (робота помірної інтенсивності, швидкісна та

силової роботи) можна говорити про здатність долати втому при навантаженнях помірної інтенсивності, швидкісної або силової. Це дає підстави для виділення різних видів витривалості: загальна, швидкісна, силова. В спорті виділяють спеціальну витривалість.

Загальна витривалість (аеробна) - здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших видів витривалості.

Існує позитивний "перенос" загальної витривалості з одного виду рухової діяльності на іншу.

Швидкісна (анаеробна) витривалість - здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з максимальною швидкістю. Відіграє важливу роль у змагальній діяльності з швидкісних видів спорту циклічного характеру. Важливе значення має у спортивних іграх. Перенос швидкісної витривалості значно менший ніж загальної.

Силова витривалість - здатність людини ефективно долати помірний опір тривалий час ("до втоми") - динамічний режим. Статична витривалість виявляється в процесі статичної роботи (напруження м'язів).

Основними факторами, що зумовлюють прояв витривалості є:

1. **Структура м'язів.** Співвідношення м'язових волокон різного типу генетично детерміноване. Тому люди, у яких у м'язах переважають червоні волокна (I тип), мають генетичні задатки до роботи на витривалість. Прояв швидкісної та силової витривалості в значній мірі обумовлюється відносною кількістю волокон білих з комбінацією червоних.

2. **Внутрішньо-м'язова та між м'язова координація.**

3. **Ємність та потужність систем забезпечення.**

Витривалість має нерівномірний характер природного розвитку. Так, загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту з 8-9 до 10 з 11 до 12 та з 14 до 15 років. У віковий період від 15 до 16 років темпи росту загальної витривалості у хлопців різко знижуються.

Силова витривалість у хлопців має високі темпи приросту з 13 до 18 років.

Швидкісна витривалість хлопців має високі природні темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Низькі темпи росту 9-11 років.

У дівчат загальна витривалість - високі темпи приросту 10-13 років, до 15 років зростає повільно і у 15-17 років спостерігається середній темп приросту.

Методи розвитку загальної витривалості. Розвиток загальної витривалості доцільно розпочинати з застосування *методу безперервної стандартизованої вправи*. Оптимальна тривалість вправи (об'єм) 20-30 хвилин у слабо підготовлених людей, у кваліфікованих спортсменів - до кількох годин.

Інтенсивність навантаження можна визначити за показниками ЧСС. Роботу на витривалість можна виконувати при ЧСС в діапазоні 135-155 уд\хв.

Метод безперервної варіативної вправи - об'єм роботи від 20-30 хв. до 1-2 годин. Інтенсивність навантаження - змінюється темп виконання роботи, що призводить до зміни показників пульсу (400 м - 140 уд\хв, 500 - 160 уд\хв.

Метод безперервної прогресуючої вправи. Інтенсивність роботи поступово зростає (200 м - 135 уд\хв, 200 м - 150 уд\хв, 400 м - 155 уд\хв, 200 м - 165 уд\хв).

Методика розвитку швидкісної витривалості. Для розвитку швидкісної витривалості застосовують переважно комбіновані методи.

1. Тривалість вправи: від 10-12 до 25-30 сек. (для початківця - 10-17с, для кваліфікованих спортсменів - 25-30 хв.)

2. Інтенсивність роботи від 70 до 100% індивідуальної максимальної швидкості.

3. Інтервал відпочинку між вправами - повний, 60-120 секунд у тренуваних і до 180 с у нетренуваних.

4. Характер відпочинку - активний.

5. Кількість повторень у одній серії від 3 до 6.

Методика розвитку силової витривалості. Прояв силової витривалості лімітується функціональними можливостями систем енергозабезпечення та буферних систем організму, рівнем внутрішньо-м'язової та між м'язової координації, здатністю до концентрації вольових зусиль.

Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Одним з найбільш поширених методів є метод колової вправи.

Методичні поради.

1. Величина зовнішнього опору повинна бути в межах 20-70% від індивідуального максимуму у конкретній вправі.

2. Кількість повторень залежить від величини обтяження та рівня тренуваності людини і може коливатися від 15-20 до 150 разів.

3. Кількість підходів у серії та кількість серій залежить від рівня тренуваності і об'єму м'язів, що задіяні у виконанні відповідних вправ. Коли задіяно у роботі 2\3 м'язів - оптимальна кількість підходів від 4-6 до 10-12 разів. Ця кількість підходів може бути виконана у одній або 2-3 серіях. При максимальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів загальна кількість підходів може досягати 40-50 за одне заняття. Вони групуються у серії.

4. Оптимальний темп виконання - середній.

5. Оптимальна тривалість інтервалів відпочинку між підходами становить 20-90 с.

с. Слід орієнтуватись на динаміку відновлення ЧСС.

6. Характер відпочинку між серіями і вправами - активний.

12. Бистрість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.

Бистрість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу. Це комплексна рухова якість, вона проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання поодиноких рухів;
- частоту (темп) рухів;

Швидкість рухових реакцій - процес, що розпочинається зі сприйняття інформації, що спонукає до дії і закінчується початком руху-відповіді.

Прості і складні рухові реакції.

Проста реакція – здатність скоріше відповісти на заздалегідь обумовлений сигнал заздалегідь обумовленою дією.

Складні реакції : реакція на рухомий об'єкт, реакція вибору

Реакція на рухомий об'єкт – здатність швидко і точно реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкту в умовах дефіциту часу та простору.

Реакція вибору - це здатність швидко здійснювати добір адекватної відповіді в умовах дефіциту часу та простору.

Фактори, що зумовлюють появу бистроті

- рухливість нервових процесів (збудливість та лабільність ЦНС)
- структура м'язів
- міжмязова та внутрішньомязова координація
- потужність та ємність креатин фосфатного джерела енергії
- рівень розвитку гнучкості
- рівень розвитку вибухової та швидкісної сили
- інтенсивність вольових зусиль

Вікова періодизація.

Бистрість прогресує протягом життя значно менше ніж інші якості. Раніше підлягає інволюційним змінам навіть за умови її спеціального розвитку.

Прогресивний природній розвиток до 14-15 років у дівчат і 15-16 років у хлопців. Із закінченням пубертатного періоду практично припиняється подальший біологічний розвиток бистроті. Віковий період від 7-8 до 11-12 років є найбільш сприятливим –

бистрість реакцій, частота рухів. У віці 11-12 до 14-15 у дівчат та 15-16 у хлопців високі темпи приросту швидкості цілісних рухів.

Методика розвитку бистрості:

До фізичних вправ, що використовуються для розвитку бистрості, ставляться такі вимоги:

- її техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні;
- їх тривалість не повинна перевищувати 30 с;
- вони повинні бути різноманітними і забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні із розвитком інших рухових якостей.

Основою методики вдосконалення швидкості простих рухових реакцій є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали (вправи на "швидкість реагування"). Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості найефективнішими вважаються рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, на менших відносно стандартних майданчиках. Використовується також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку виду руху за командою. *Методика розвитку простої реакції:*

- * невелика тривалість роботи,
- * створення дефіциту простору і часу,
- * повний, пасивний відпочинок.

Методичні положення:

- реагування з максимальною швидкістю;
- концентрація уваги на сигналі;
- після підготовчої команди - напружити м'язи;
- кількість повторень у серії до початку збільшення часу реакції;
- реагувати з різних вихідних положень;
- змінювати час між підготовчою і виконавчою командами;
- зміна сигнальних подразників;
- вміти розрізняти мікроінтервали часу (біг 30 м - повідомити час, бігун вгадує час, біг на заданий час).

Складна реакція (реакція вибору) 80% часу побачити сигнал; 20% - відповісти.

Тренувати бачення!

Методичні прийоми:

- * зміна швидкості переміщення об'єкту;
- * збільшення (зменшення) кількості об'єктів;
- * зміна відстані до об'єкта.

Методика розвитку циклічних і ациклічних рухів.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухів застосовують саме ті вправи в варіативних умовах. Для вдосконалення швидкості виконання циклічних рухів тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами [4].

Кількість вправ або довжину дистанції підбирають таким чином, щоб за час їх виконання швидкість не знижувалася. Для виявлення оптимальної тривалості й інтенсивності навантаження, числа повторень, тривалості пауз відпочинку між вправами слід мати інформацію про відповідну реакцію організму на виконану роботу. Критерієм оцінки працездатності є ЧСС.

Необхідно врахувати, що стандартне повторення вправ з максимально можливою швидкістю може призвести до виникнення швидкісного бар'єру. Через це рухливі та спортивні ігри у середньому та старшому шкільному віці мають перевагу перед стандартними пробіжками на швидкість.

13. Гнучкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку.

Гнучкість - це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.

Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує.

Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.

1. Будова суглобів: форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній, наявність кісткових виступів та їх розмірів.

За формою суглоби бувають: кулясті, еліпсоподібні, сідлоподібні, циліндричні та плоскі. Найбільш анатомічна рухливість у кулястих суглобах. Найменшу анатомічну рухливість мають сідлоподібні, блокоподібні та плоскі суглоби. На величину рухливості може впливати і індивідуальні особливості будови суглобів. Форма суглобів під впливом занять фізичними вправами не змінюється.

2. Сила м'язів, їх еластичність, що здійснюють рухи у суглобі.

3. Збільшення температури і кровотоку у м'язах.

4. Врівноважений стан психіки, емоційний підйом.

Негативно впливають на прояв гнучкості наступні фактори: низький рівень фізичної підготовленості, низька температура навколишнього середовища і особливо тіла, значна фізична втома, підвищений тонус м'язів, надмірне збудження, або стан психічної депресії.

В цілому гнучкість природно зростає до 14-15-річного віку. Але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Так рухливість у дрібних суглобах розвивається скоріше ніж у масивних.

Амплітуда рухів у кулястих суглобах гетерохронно зростає до 13-річного віку. Найбільш високі темпи її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років. У подальшому вона стабілізується, а в 16-17-річному віці починає прогресивно погіршуватись.

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців - до 15 років. Високі темпи її приросту у дівчат спостерігаються з 7 до 8, з 10 до 11 та з 12 до 14 років, а у хлопців з 7 до 11 та з 14 до 15 років.

У дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10% вища, ніж у хлопців та чоловіків. У похилому віці гнучкість у жінок та чоловіків практично не відрізняється.

Засоби розвитку гнучкості можна поділити на три різновиди: силові вправи, вправи на розслаблення м'язів та вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів.

Силові вправи. Позитивно впливають на розвиток гнучкості у роботі з фізично слабо підготовленими людьми, та у випадку коли у якомусь суглобі велика різниця між рівнем прояву пасивної і активної гнучкості.

Вправи на розслаблення м'язів. Фізичні вправи, що застосовують для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів, поділяють на сім груп.

1. Довільне швидке напруження з наступним якомога більшим, швидким і повним розслабленням цих же м'язів.

2. Вільне погойдування руками у плечових, ліктьових та променево-зап'ясткових суглобах за рахунок незначного згинання та поштовхоподібного розгинання в кульшових і колінних суглобах.

3. Вільне погойдування ноги в кульшовому, колінному та гомілково-стопному суглобах за рахунок незначного згинання та поштовхоподібного розгинання в кульшовому та колінному суглобах опорної ноги.

4. Хлестоподібні рухи розслабленими руками за рахунок різких поворотів тулуба.

5. Потрушування руками, ногами та тулубом.

6. Розслаблені “падіння” рук, ніг (в положенні лежачи на м'якому маті) та тулуба.

7. Комбіновані вправи.

Вправи на розтягування поділяють на три групи — активні, пасивні та комбіновані вправи. Кожна із зазначених груп у свою чергу поділяється на підгрупи.

Активні вправи. Їх сутність полягає в тому, що рухи у суглобах здійснюються внаслідок довільного напруження та скорочення м'язів-антагоністів та інших м'язих тканин. За характером виконання активні вправи поділяють на три різновиди: повільні рухи, пружні рухи, махові рухи. Ці вправи можна виконувати як без обтяжень, так і з додатковими обтяженнями.

Пасивні вправи. Їх сутність полягає у тому, що переміщення ланок тіла одна відносно іншої відбувається не за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба, а під впливом зовнішніх сил.

Комбіновані вправи. Їх сутність полягає у поєднанні в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи м'язів.

Методика розвитку гнучкості.

Тренувальний процес з розвитку гнучкості слід поділяти на два етапи: 1- етап збільшення амплітуди рухів у суглобах до оптимальної величини; 2- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Перш ніж виконувати вправи з розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль, необхідно добре розігріти організм за допомогою загальнорозвиваючих вправ. Це сприяє покращенню еластичності м'язих тканин опорно-рухового апарату і, як наслідок, збільшенню рухливості на 8-12%. Необхідно також ретельно розім'яти м'язи, що будуть піддаватися розтягуванню. Це сприяє збільшенню кровотоку в них і, як наслідок, еластичності. Упродовж всього заняття з розвитку гнучкості необхідно підтримувати організм у розігрітому стані. При температурі навколишнього середовища нижчій за 18-20°C заняття необхідно проводити в теплому еластичному костюмі.

Вправи на розтягування виконують стандартно-інтервальним або комбінованим методами.

Тривалість вправи. Оптимальна тривалість окремої вправи може коливатися від 15-20 с до кількох хвилин.

Тривалість вправ залежить також від віку і статі людини. Дорослі люди повинні виконувати у 1,5-2,0 рази більшу кількість вправ ніж діти та підлітки. У свою чергу в роботі з жінками тривалість вправ може бути на 10-15% меншою ніж у чоловіків того ж віку.

14. Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку.

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалась.

Фактори, що зумовлюють прояви спритності.

рухова пам'ять, ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів.

У *координаційних здібностях* виділяють відносно самостійні види:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика його розвитку.

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

Як методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання, використовують "суміжні завдання" (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); "контрастні завдання" (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет, спортивних ігор та ін.

Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12-13 років досягають рівня показників дорослих.

Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку. Це 2-3 вправи, які виконують по 6-12 разів при нетривалій роботі (до 5 с) або 2-3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв. Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки у школярів (на відміну від спортивної діяльності, де контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей). Контроль та оцінка її розвитку оцінюється як правило за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності.

15. Сутність системного планування фізичного виховання.

Системний підхід лежить в основі всієї методології наукового пізнання та сучасної соціальної практики. В основі системного підходу знаходиться розглядання об'єктів як систем. Системний підхід потребує розкриття цілісності об'єкту, виявлення всіляких типів зв'язку в ньому та зведення їх в єдину теоретичну картину.

Таким чином системне планування полягає в передбаченні і "проектуванні" всіх факторів, які обумовлюють фізичне виховання як системи.

В процесі навчання руховим діям вирішується завдання забезпечення "базової" рухової підготовки - виховання "школи рухів", тобто формування певного кола вмінь і навичок, необхідних для повсякденного побуту, праці, оборонної, спортивної та інших видів діяльності. Засвоєнні різноманітні фізичні вправи в свою чергу є ефективним засобом зміцнення здоров'я і загартування, тренування і підвищення надійності всіх функцій та систем організму на всі роки життя.

Формування рухових вмінь і навичок - процес довготривалий, який потребує сотень, а інколи і тисячі повторень рухових дій.

Засвоєння будь-якої нової вправи не повинно починатися з нуля, а з попередньої роботи над серіями спрямованих навчальних завдань по засвоєнню вихідних, проміжних і кінцевих положень засвоєння деяких підвідних вправ, які систематизовані у вигляді "Програм вивчення рухових дій". Програми вивчення - це система навчальних завдань, які мають структурну подібність.

При систематичному плануванні недопустимо замикати процес навчання і тренування тільки на уроках фізичної культури. Успіх гарантується добре обгрунтованим зв'язком усіх форм занять: урочних та позаурочних.

Здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу систематичного підходу потребує наступних знань:

- 1) вікові динаміки розвитку різних рухових якостей;
- 2) рекомендації по об'єму і інтенсивності допустимих фізичних навантажень для учнів різних класів;
- 3) норми рухової активності по віковим групам;
- 4) загального режиму для школяра і місце в ньому рухового режиму різних форм занять фізичними вправами;
- 5) механізмів засвоєння знань, формування рухових вмінь і навичок, технології розвитку рухових якостей;
- 6) методів організації навчально-виховного процесу, методів навчання, методів виховання;
- 7) приблизних норм дозування різних вправ: в уроці, в системі уроків;
- 8) види контролю та критерії успішності, тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Застосовується три види планування: перспективне, поточне, оперативне.

До документів *перспективного* планування причислюють програму з ФВ і навчальний план.

Поточне планування розкриває порядок проходження навчального матеріалу. Прикладом поточного планування є графік навчального процесу і робочий план.

Оперативне планування розкриває суть графіку навчального процесу. До документів оперативного планування відносять план-конспект занять.

16. Контроль у процесі фізичного виховання. Види контролю.

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з ФВ.

Для ФВ властиві 2 види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль. .

Термін "педагогічний контроль" означає, що контроль здійснюється педагогом-фахівцем (викладачем, тренером) відповідно до його професійних функцій.

У педагогічному контролі за процесом ФВ учнів суб'єктом контролю є вчитель, об'єктом – школяр. У процесі самоконтролю учень одночасно є суб'єктом і об'єктом контролю.

У процесі ФВ учнів мають місце наступні види контролю:

- вихідний контроль;
- оперативно-поточний контроль;
- етапний контроль.

Вихідний контроль є необхідною умовою доцільної організації педагогічного процесу. Він включає оцінку стану здоров'я (розподіл учнів за медичними групами), фізичного розвитку, знань, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивації до занять ФК.

Оперативно-поточний контроль вирішує такі завдання:

- термінова оцінка стану готовності учнів до реалізації наміченого (аналіз працездатності, втома і відновлення в ході занять);
- оцінка зміни індивідуального стану учня в інтервалі між заняттями;
- контроль освітнього, тренувального, виховного ефекту занять.

До способів оперативно-поточного контролю відносять:

- спостереження, опитування, самоаналіз;
- використання контрольних рухових завдань.

Етапний контроль має на меті інтегральну оцінку системи занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу) занять.

Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів (Оцінка теоретичних знань з предмету ФК та оцінка рухових умінь і навичок школяра (методична підготовленість).

Оцінка фізичної підготовленості учнів (тестові завдання).

Педагогічні спостереження на уроках фізичної культури (за ознаками втоми, візуальне спостереження, хронометраж, пульсометрія).

17. „Рухове вміння” та „рухова навичка”. Послідовність формування рухових умінь і навичок. Схема і її опис.

Різні рухові дії формуються на протязі життя людини під впливом багатьох факторів. Логіка процесу навчання і вдосконалення рухової дії схематично можна представити як поступовий перехід від знань і уявлень про дію до вміння виконати її, а потім від вміння до навички.

Схематично цей процес може бути зображений наступним чином:

Навчання руховій дії

Знання, уявлення про дію

Формування рухового вміння

Формування рухової навички

Зазвичай, рухова дія виконується спочатку з підвищеною напругою і зайвими рухами, вимушеними затримками між її фазами, сковано, повільніше ніж потрібно. Це обумовлено не відлагодженістю фаз і відсутністю тісних зв'язків між ними, необхідністю детально контролювати рухи і посилено концентрувати увагу на них. В цій стадії дія виконується із значними відхиленнями від заданої програми, відносно легко порушується під впливом сбиваючих факторів. В результаті формування рухової дії виникає початкове рухове вміння.

Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та не економністю рухів, нестійкістю до дії несприятливих чинників, наявністю зайвих рухів.

Характеризується:

- Постійна концентрація уваги в процесі дії на операції, які входять в рухову дію.
- Мала ступінь участі рухових автоматизмів в управлінні рухами.
- Нестабільність параметрів при виконанні рухів.
- Надлишкова зміна техніки рухів, навіть її порушення особливо під впливом сбиваючих факторів.
- Розчленованість або мало виражене злиття операцій, надлишкова розтягнутість дії у часі.

Внаслідок багаторазового повторення рухової дії операції, які входять у неї стають відлагодженими і звичними, а зв'язки між ними тіснішими, відпадає необхідність постійної концентрації уваги на частинах рухової дії, зростають рухові автоматизми. В результаті рухове вміння автоматизується і перетворюється у рухову навичку.

Рухова навичка – це такий ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається автоматично, вирізняється високою стабільністю і надійністю, економністю, плавністю.

Характеризується:

- Підвищеною ступеню участі рухових автоматизмів.
- Концентрація уваги не на деталі, а на реалізацію цілі.
- Стабільність виконання рухової дії

- Підвищена стійкість техніки до відволікаючих факторів.
- Виражена злитість операцій і зменшення часу виконання дії.

Динамічний стереотип.

Стабільна навичка – це така ступінь оволодіння технікою, коли вправа виконується в стандартних умовах. Абсолютна стабільність явище негативне. Потрібно прагнути до варіативної навички.

Варіативна навичка – це така ступінь оволодіння дією, що дозволяє виконувати її у змінних умовах.

Рухові навички можуть мати позитивний або негативний перенос.

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

“Негативний перенос” навичок – це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка ускладнює вивчення наступної навички.

18. Структура процесу навчання рухових дій. Етапи навчання та завдання.

У шкільному фізичному вихованні структуру процесу навчання доцільно будувати у три етапи:

- ❖ етап початкового розучування;
- ❖ етап поглибленого розучування;
- ❖ етап закріплення і вдосконалення.

Мета етапу початкового розучування – навчити основ техніки рухової дії, сформувані вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті.

Завдання цього етапу:

1. Створити загальне уявлення про рухову дію і осмислити її суть.
2. Навчити частин техніки дії, які раніше не були засвоєнні.
3. Сформувані загальний ритм рухового акту.
4. Усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Основні **помилки** на стадії формування початкового вміння є такі:

- внесення в руховий акт додаткових, непотрібних рухів;
- відхилення рухів за напрямком і амплітудою;
- зайва напруженість багатьох м'язових груп;
- спотворення загального ритму дії.

Основними **причинами** цих помилок є:

- недостатня фізична підготовленість учнів;
- боязнь, що призводить до надмірного напруження мускулатури і обмеження амплітуди рухів;
- недостатнє розуміння учнем рухового завдання;
- недостатній самоконтроль рухів;
- дефекти у виконанні попередніх частин рухової дії;
- втома учнів;
- негативний перенос навичок;
- несприятливі умови виконання рухових дій.

Мета етапу поглибленого розучування – завершити формування рухової дії в основному варіанті на рівні навички і створити основу для формування умінь виконувати її в різноманітних умовах. Для досягнення цієї мети вирішуються такі **завдання**:

1. Поглибити розуміння учнями закономірностей рухової дії, що вивчається.
2. Уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль.
3. Домогтися правильного виконання вправи.
4. Створити передумови варіативного виконання дії.

Навчання на цьому етапі буде таким чином, щоб забезпечити виконання вправи на рівні рухового вміння і сприяти її переходу до навички. **Мета етапу закріплення і вдосконалення:** - завершити формування рухової навички.

Для досягнення мети вирішуються такі **завдання:**

1. Закріпити навичку володіння технікою дії.
2. Забезпечити варіативність застосування сформованої навички в різних умовах.
3. Завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи.

Причинами помилок на цьому етапі є: надмірна, тривала концентрація уваги на контролі за деталями дії; порушення міри варіативності вправ і умов їх виконання; порушення співвідношення між відпрацюванням рухової навички і вихованням рухових якостей.

19. Урок як основна форма занять фізичними вправами. Види уроків.

Фізичне виховання дітей шкільного віку здійснюється в урочних та позаурочних формах. Основною формою занять фізичними вправами є урок фізичної культури.

Характерними **рисами уроку**, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;

уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;

на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;

керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;

діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;

на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;

уроки зумовлені розкладом занять.

Зміст уроків фізичної культури - не тільки набір фізичних вправ, як це часто трактується. Школярам треба прищепити гігієнічні навички, навчити їх раціонально будувати режим праці і відпочинку, вільно ходити, правильно дихати, загартовуватись і багато іншого, що стосується здорового способу життя. Уроки фізичної культури можна класифікувати за цільовою спрямованістю і за характером завдань, що вирішуються. **За цільовою спрямованістю** уроки поділяються на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття за видами спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки. Цілі і зміст цих уроків в значній мірі визначаються їх назвою.

Уроки за характером завдань, що вирішуються діляться на:

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

Типова структура уроку. Нижче наведемо характеристики окремих частин уроку.

Підготовча частина. Завдання цієї частини є: організація осіб, що займаються і забезпечення їх загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини уроку. Засоби, що застосовуються для вирішення цих завдань – стройові і

порядкові вправи, комплекси загально-розвиваючих вправ, елементи ритміки, танців, рухливі ігри помірної інтенсивності.

Основна частина. В ній вирішуються такі завдання:

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

В межах одного уроку можуть бути об'єднані 2-3 завдання. Засоби для вирішення завдань: спеціальні, спеціально-підготовчі і підвідні вправи, а також вправи спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей. Заключна частина. Завдання, що вирішуються: організоване завершення уроку, зниження психічного і фізичного напруження організму, окремих органів і систем, приведення їх до оптимального рівня для подальшої діяльності.

Завдання уроку: **освітні, оздоровчі, виховні.**

20. Структура уроку фізичної культури, її науково-методичне обґрунтування частин уроку.

Структура уроку - у процесі побудови уроку вчитель проектує елементи його змісту. Основою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність, а отже, логіка розгортання навчально-виховного процесу зумовлюється біологічною працездатністю.

Як відомо, існують чотири зони працездатності: *зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності.* Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

- * послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
- * поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
- * розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- * забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

Згідно з цією логікою, урок умовно поділяють на три частини: **підготовчу** (припадає на перші зони працездатності), **основну** (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), **заключну** (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоби переходи від однієї частини до іншої були м'якими і непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворити відповідний емоційний стан.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шиккування і перешикування, різноманітну ходьбу з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її задачі - дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться на прикінці основної частини.

Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

У заключній частині уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Час, відведений на різні частини уроку може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ : урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

21. Методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури. Способи виконання фізичних вправ.

На відміну від інших, урок фізичної культури відрізняється труднощами організації навчальної діяльності учнів в умовах залу і спортивних майданчиків.

Для організації учнів на практиці користуються: 1) елементарними способами управління; 2) різними способами виконання учнями вправ; 3) методами організації їхньої діяльності. **Елементарні способи управління** - це шиккування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний. *Одночасне виконання вправи*, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

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

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

досить поширений *поперемінний спосіб* виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах.

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

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів. У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний метод організації.

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

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу

призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

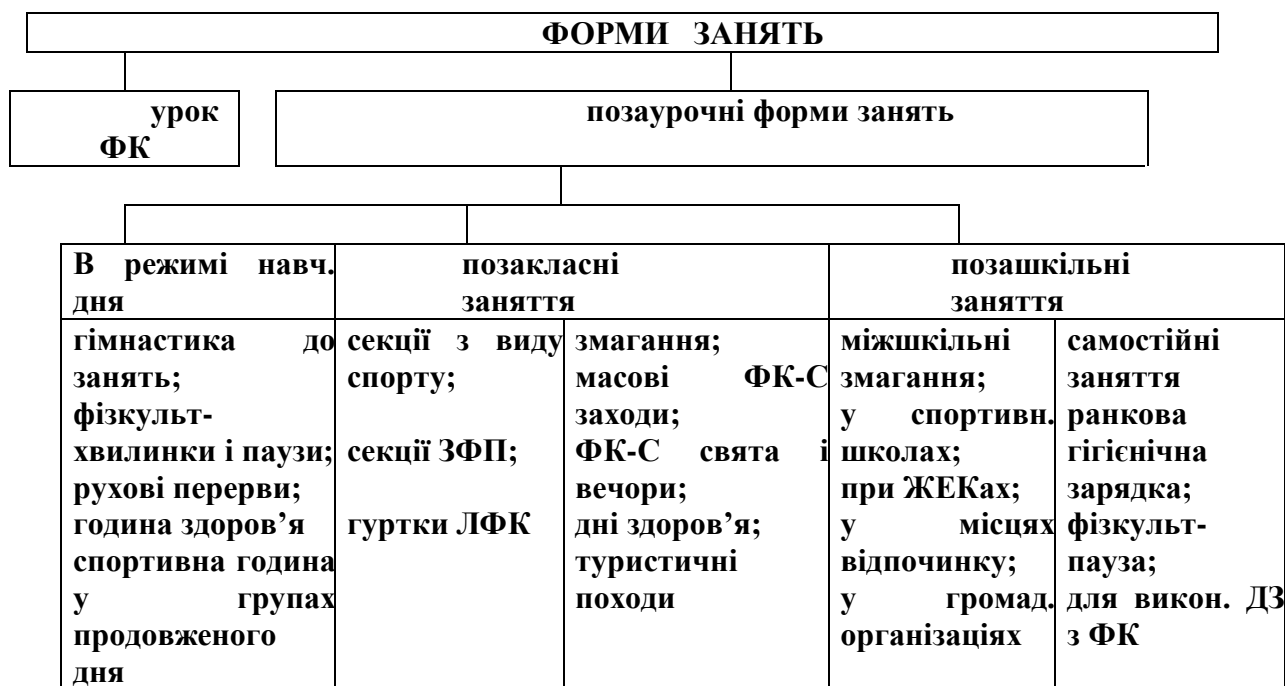
Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів.

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

22. Загальна характеристика позаурочних та позакласних форм фізичного виховання школярів.

Фізичне виховання у школі здійснюється в урочних та позаурочних формах.

ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ШКОЛЯРІВ



Позаурочні форми:

1. **В режимі навчального дня** (гігієнічна гімнастика, фізкульт-хвилинка, фізкульт-пауза, рухливі перерви, години здоров'я, спортивна година у групах продовженого дня).

2. **Позакласні форми** (заняття у спортивних секціях, заняття у секціях ЗФП, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, Дні здоров'я)

3. **Позашкільні форми** (самостійні заняття, заняття у спортивних секціях та секціях ЗФП, змагання, фізкультурно-спортивні свята, туристичні походи, табори відпочинку).

Форми ФВ в режимі навчального дня.

Гімнастика до уроків.

Головне призначення гімнастики до уроків – сприяти організації учнів до початку першого уроку. Для виховання навичок гігієни та фізичної культури вона має меншу ефективність, ніж ранкова гігієнічна гімнастика, оскільки виконується в шкільній формі, після сніданку, неіндивідуалізовано.

Проводити гімнастику до уроків доцільно на свіжому повітрі, і лише у несприятливу погоду у коридорах (рекреаціях) школи. *Тривалість гімнастики* до уроків 5-7 хвилин.

Фізкультхвилини і фізкультпаузи.

Основне призначення ФК-хвилини і ФК-паузи – покращити працездатність учнів на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

ФК-хвилини і ФК-паузи можуть і повинні застосовуватись не тільки у початковій школі, а у середніх і старших класах, оскільки у старшокласників більше уроків і частішими є випадки порушення постави і зору.

Фізкультурні паузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах тривалістю 10-15 хв. кожних 50-60 хв. навчальної праці. Крім загально розвиваючих вправ, виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Музичний супровід ФП є додатковим фактором, що сприяє відпочинком дітей.

Рухова перерва.

Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, під час яких учні перебувають на свіжому повітрі. Під час великих перерв школярі повинні бути на повітрі не тільки в теплу пору року, але і взимку (якщо дозволяє погода). На перервах можна проводити: 1) групові рухові ігри; 2) ігрові вправи; 3) змагання на зразок атракціонів; 4) спортивні розваги з використанням інвентаря ігротеки; 5) спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Години здоров'я.

У практиці роботи шкіл ця форма занять фізичними вправами мала різні назви: олімпійський урок, “динамічна пауза”, “година активного відпочинку”, ігри та фізичні вправи на подовжених перервах.

Суть її полягає в наступному: щоденно після 2-3 уроку впродовж 45 хв. учні в спортивній формі займаються фізичними вправами просто неба на спортивних спорудах, тренажерних майданчиках, стежках здоров'я тощо (час вивільняється за рахунок великої перерви та скорочення усіх уроків на 5 хв.). Складається тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно з яким кожний день для кожного класу передбачено новий вид занять, що посилює інтерес учнів.

Спортивна година у групах продовженого дня.

Особливістю методики спортивної години є те, що вони відбуваються у вільній не вимушеній обстановці, мають ігровий характер.

Позакласні заняття фізичними вправами.

День здоров'я. Дні здоров'я мають бути цілковито використані для активного відпочинку учнів на свіжому повітрі, для проведення в ці дні цікавих, нестандартних і не надто обтяжливих змагань, замських походів тощо. Участь в них мають брати всі, без винятку, учні.

Дні здоров'я і спорту можна проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі паралелі або суміжні паралелі). Ці заходи можна проводити на території школи, в паркових зонах неподалік від школи, а також з виїздом за місто.

Орієнтовна *тривалість*: для 5-8 – 4-5 годин, для 9-11 – до 6 годин. Заходи з виїздом за місто можуть бути тривалішими.

Свято фізичної культури.

Як правило, такі свята організовуються з початком і закінченням навчального року, з нагоди різноманітних свят, пам'ятних дат тощо.

Зміст свята повинен мати *тематичне забарвлення*. Так, до програми свята, що присвячується дню народження Івана Боберського, доречно включити фізичні вправи, ігри та розваги, що були розроблені або вперше описані ним; програма свята, що присвячене дню українського війська, має військово-спортивне спрямування; у переддень нового року обов'язковою є присутність новорічних персонажів тощо. Відповідним чином добираються не лише спортивні вправи, а й атракціони, вікторини, стилістично оформлюють зал.

Оптимальною вважається *тривалість свята* близько 60-90 хвилин.

23. Технологія планування навчального процесу з предмету „Фізична культура” в загальноосвітній школі.

Всі документи планування ФВ в школі поділяються на 2 групи: державні документи і документи, що складаються самим вчителем.

До державних документів планування ФВ відносяться:

⇒ навчальний план (що зумовлює кількість годин, відведених на предмет "фізична культура".)

⇒ типова навчальна програма з фізичного виховання (базова, регіональна, авторська).

Документи планування навчального процесу з ФВ, що складаються вчителем ФК:

Річний графік навчально-виховної роботи - перспективне планування.

Робочий план на чверть - етапне планування.

План-конспект уроку - оперативне планування.

Орієнтовна сітка годин - розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу - наведена в державній програмі. В ній вказаний обсяг навчального часу на відповідні розділи - гімнастику, легку атлетику і т.д. на навчальний рік.

Річний план-графік навчально-виховної роботи складається для паралельних класів. Його функція - рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати навчально-виховну роботу на рік.

Програми вивчення. Для реалізації системного планування необхідно використовувати серії фізичних вправ, які мають високий "направлений" ефект, тобто необхідно підбирати навчальний матеріал, щоби отримати від мінімальної кількості вправ максимально корисний ефект.

Робочий план-графік складається на чверть або систему уроків.

В робочому плані-графіку знаходять своє відображення етап навчання, його тривалість в системі уроків, періоди повторень, точний термін контрольних перевірок, місце домашніх завдань.

План-конспект уроку - найбільш конкретний план роботи вчителя, відноситься до оперативного планування. Він завершує систему планування і виконує в ній організаційну функцію. Конспект розробляється на основі безпосередньої підготовки вчителя до уроків. Він містить конкретні завдання, які повинен вчитель розв'язати на даному уроці з врахуванням рівня підготовленості учнів, в ньому послідовно записуються вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості і навчання.

24. Особливості методики навчання руховим діям дітей дошкільного віку.

Особливості процесу навчання зумовлені закономірностями розвитку дітей. Навчання руховим діям дітей займає найважливіше місце у процесі фізичного виховання.

Особливості дітей не є постійними, навпаки, в наслідок природних процесів розвитку і впливу на нього сукупності умов життя, включаючи і процес фізичного виховання, ознаки і можливості постійно змінюються.

Обмін речовин активізується значним обсягом роботи, але необхідно навантаження регулювати, давати дітям достатній відпочинок після виконання фізичних вправ. Занадто велике фізичне навантаження може негативно впливати на розвиток скелета: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення.

Праця з поперемінним напруженням і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з статичним навантаженням. Через те вправи при довгому сидінні або стоянні стомлюють дитину.

Необхідно враховувати ще одну особливість дітей - їхню легку, часто підвищену збудливість, а також пов'язану з нею високу реактивність. Легка збудливість пов'язана з особливостями нервової системи, а в деяких випадках недостатньою врівноваженістю нервових процесів тому багато уваги приділяти зміцненню процесів гальмування.

У дітей дошкільного віку формують:

- * основні рухи: ходьба, біг, лазіння, метання, стрибки.
- * ЗРВ для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів. Вправи з предметами, без предметів, вихідне положення;
- * Стройові вправи: шикування, перешикування
- * вправи корегуючого характеру;
- * вправи спортивного характеру.

Методи, які будуть використовуватись для навчання руховим діям дітей дошкільного віку:

Словесні : пояснення, вказівки, зауваження, запитання, оцінка дій.

Наочні методи: показ треба поєднувати зі словесними методами.

Основний метод навчання - практичний (цілісний), ігровий.

25. Організаційні особливості фізичного виховання студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації.

До початку навчального року студенти кожного курсу ВЗО проходять медичне обстеження. На підставі даних про стан здоров'я і ФР студентів розподіляють на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи.

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

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП)..

Навчальний процес з ФВ у групах ЗФП спрямований на:

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

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

Навчальний процес з ФВ у спортивному відділенні спрямований на:

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

У спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або студентській поліклініці, створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

Залікові вимоги для студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

Навчальний процес з ФВ у спеціальному відділенні переважно спрямований на:

- поступове і послідовне зміцнення здоров'я;
- позбавлення функціональних відхилень і недоліків у ФР, усунення залишкових явищ після перенесених захворювань;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Звільнення від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я може мати тільки тимчасовий характер.

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

- Навчальні заняття – (практичні, теоретичні). Залік
- Позанавчальні заняття (заняття в спортивних клубах, фк-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами; самостійні заняття, масові оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи, заняття протягом дня).

26. ППФП студентів ВНЗ. Організаційні та методичні особливості реалізації.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання (ФВ) з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілює у ППФП. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему ФВ, власне у ППФП він знаходить своє специфічне відображення.

Таким чином можна констатувати, що ППФП - спеціалізований вид ФВ, спрямований на формування і підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно до вимог певної (конкретної) професії.

ППФП покликана вирішувати наступні задачі:

- 1) озброїти студентів прикладними знаннями про професію, фізичні якості, необхідними для успішного виконання трудових операцій, для високоефективної праці;
- 2) сформувані у студентів рухові вміння і навички, які будуть сприяти ефективній праці майбутніх спеціалістів;
- 3) виховувати у студентів фізичні і психічні якості, необхідні для майбутньої трудової діяльності;
- 4) сприяти кращому засвоєнню трудових операцій, прискореному навчанню професій;
- 5) навчити використовувати засоби активного відпочинку для боротьби із виробничою втомою, для швидкого та повного відновлення сил;
- 6) підвищувати функціональну стійкість та здатність пристосування до несприятливих впливів умов праці (вібрація, шум, т.ін.)

В якості засобів ППФП застосовують головним чином фізичні вправи, які відображають особливості майбутньої трудової діяльності, а також фактори зовнішнього середовища. В залежності від методичної організації, від об'єму, інтенсивності виконання та інших умов одні й ті самі вправи можуть давати різний тренувальний ефект. Виходячи з цього засоби ППФП систематизують у групи за їх переважним значенням для розв'язання конкретних педагогічних задач.

Для розвитку професійно важливих фізичних якостей застосовують вправи на швидкості, силу, загальну швидкісну і силову витривалості, координацію рухів та ін. Це головним чином вправи із основної гімнастики, видів легкої атлетики, спортивних ігор, важкої атлетики та ін. За їх допомогою можна зміцнити м'язи, на які припадає найбільше фізичне навантаження, додатково розвивати фізичні якості, які необхідні для тієї чи іншої професії.

Для формування і вдосконалення допоміжно-прикладних навичок застосовують так звані природні дії (стрибки, метання, лазіння, плавання), вправи із прикладного туризму та ін.

Підвищити стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища можна, застосовуючи вправи, які не тільки вдосконалюють яку-небудь якість, але й одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект. Наприклад, стійкість до перегрівання можна підвищити за допомогою вправ, які супроводжуються значним теплоутворенням: тривалим бігом, інтенсивним пересуванням на лижах, ковзанах, спортивними іграми, боксу та ін.

З метою вдосконалення психічних якостей - вольових, уваги, сприйняття простору, часу м'язових зусиль та ін. - великого значення набувають фізичні вправи та заняття певними видами спорту. Слід зазначити, що вплив останніх на розвиток психічних якостей неоднаковий. Специфіка кожного конкретного виду спорту визначає активність відповідних психічних функцій та ступінь їх прояву. Наприклад, бокс, спортивні ігри виробляють точність часу реакції на руховий об'єкт, швидкості рухової реакції; гімнастика у більшій мірі розвиває точність м'язових зусиль при діях руками і таке інше.

27. Біологічні та соціальні передумови фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.

У науково-методичній літературі з питань ФВ дотримуються наступної вікової періодизації дорослого населення.

19-28 (жінки і чоловіки) *молодіжний вік*

29-39 (чоловіки)

29-34 (жінки)

зрілий вік, I період

40-60 (чоловіки)

35-55 (жінки)

зрілий вік, II період

61-74 (чоловіки)

56-74 (жінки)

похилий вік

75-90 (чоловіки, жінки)

старший вік

91 рік і старші (чоловіки, жінки)

довгожителі

Розгляд біологічних передумов ФВ дорослого населення доцільно розглядати із характеристики основних етапів онтогенезу (історія індивідуального розвитку) людини. Весь період життя людини відбувається в умовах взаємодії і взаємопроникнення двох процесів - розвитку та інволюції (старіння). Подібно двигуну, який починає спрацьовування вже з моменту його запуску, людина починає старіти дуже рано. Зовні це старіння нічим не виявляється, тому його можна виявити тільки тонкими методами. При цьому зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники можуть знижуватися в перші роки життя (наприклад, відносна маса крові на кг ваги), другі спочатку зростають, а після 30 років зменшуються (потужність серцевої діяльності,) деякі з віком майже не знижуються (морфологічний склад крові). При цьому в першу третину життя людини (до 25-30 років) переважають процеси розвитку. Вважається, що у момент закінчення росту організм людини досягає "стелі" - відносної стабільності, яка зберігається до 35-40 років. У продовж цієї фази життєвого циклу індивідууму його фізичні і психічні можливості проявляються у всій повноті. Потім починається інволюційний період розвитку людини, спочатку процеси інволюції дещо уповільнені, а після 60 років їх темп прискорюється. В зв'язку з цим, в онтогенезі людини умовно виділяють 3 етапи: **I етап** - це етап інтенсивного розвитку органів і систем організму, морфологічних і функціональних показників людини; **II етап** - етап відносно стабільного стану фізіологічних функцій людини, або за думкою деяких авторів етап відносно-повільного зниження рівня функціональних можливостей організму людини; **III етап** - поступового або швидкого зниження рівня функціональних можливостей організму людини, етап інволюції. **Соціальні передумови** – здатність до праці (уміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, здатність до професійного динамізму, комунікабельність, розвинуті навички роботи в групах і колективах).

У фізичному вихованні дорослих існують наступні напрямки:

- фізкультурно-гігієнічний напрям ФВ в побуті (ранкова гігієнічна гімнастика, спеціально організовані прогулянки, процедури загартування; можна використовувати оздоровчий біг, їзда на велосипеді);

- оздоровчо-рекреативний напрям (масові фізкультурно-спортивні заходи, екскурсії, туристичні походи, риболовля і мисливство)

- загально-підготовчий напрям (заняття з ЗФП).

- спортивний напрям – масовий спорт, спортивні секції

- професійно-прикладний напрям (ввільна гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи); у післяробочий час (профілактично-відновлювальна гімнастика, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах різного типу).

- лікувальний фізкультурно-оздоровчий напрям (використання фізичних вправ в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я)

- військово-прикладний напрям (військово-прикладна ФП).

28. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослого населення.

Фізичний потенціал людини (ФП) являє сукупність фізичних якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються в рухах, діях і робочих операціях (В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987).

Розвиток фізичного потенціалу відбувається на протязі всього життя людини і також проходить через вказані три етапи онтогенезу людини (2). Критерієм ефективності управління процесом ФВ дорослих є забезпечення більшого ступеню відповідальності ФП людини зовнішнім середовищем і, перш за все, соціальним вимогам. В той же час показником неефективності такого управління може стати невідповідність стану ФП людини рівню вимог середовища і внутрішнім можливостям організму. Перевищення цих можливостей у ФВ настільки небажано, а часто і не допустимо, як і недостатнє їх використання. Ігнорування цих обставин може призвести до трагічних наслідків.

В онтогенезі людини умовно виділяють 3 етапи:

I етап - це етап інтенсивного розвитку органів і систем організму, морфологічних і функціональних показників людини;

II етап - етап відносно стабільного стану фізіологічних функцій людини, або за думкою деяких авторів етап відносно-повільного зниження рівня функціональних можливостей організму людини;

III етап - поступового або швидкого зниження рівня функціональних можливостей організму людини, етап інволюції.

Закономірності вікової еволюції ФП людини обумовлюють наступні дві важливі вимоги до організації рухової діяльності у різні вікові періоди:

1. В перші два десятиріччя життя необхідно накопичити якомога більший ФП, досягти найбільш високого для кожної людини рівня розвитку рухових якостей: швидкості сили, витривалості, гнучкості, спритності.

2. У наступні роки життя слід підтримувати режим помірної рухової активності (РА), не допускати різкого зниження рівня ФП.

Вже з середини або кінця третього десятиріччя доцільно здійснювати різноманітну за змістом РА із поступовим зниження її інтенсивності і відносно стабільним об'ємом. Тобто, час, який відводиться на заняття фізичними вправами, не повинен суттєво змінюватись впродовж всього життя дорослої людини, а рівень фізичного навантаження повинен поступово зменшуватись.

Різнманітність РА може бути забезпечена сезонними змінами її змісту. Арсенал форм РА настільки широкий і різноманітний, що дозволяє кожного року забезпечувати людину новою руховою діяльністю. Але особливої необхідності у цьому не має. Можна спланувати двох-трьохрічний алгоритм зміни змісту РА і повторювати його на протязі багатьох років. Зміст РА залежить від інтересів людини і реальних можливостей, але головне правило - різноманітний характер РА - повинно виконуватись обов'язково.(2).

Загальна спрямованість зміни характеру фізичних навантажень у зв'язку із віком:

– поступове зниження об'єму занять силовими видами спорту і однокористами (боротьба, бокс) через зростання небезпеки травматизму;

– поступове зниження частки вправ спочатку швидкісного, а потім силового спрямування;

– підвищення частки вправ, спрямованих на розвиток витривалості;

– збільшення часу, який відводиться для індивідуальних занять;

– застосування у ФВ більшої кількості неспецифічних засобів (городництво, садівництво, рибальство, полювання, туризм, загартовуючі процедури).

29. Завдання та форми позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.

Форми фізичного виховання у ВЗО поділяються на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм відносять такі:

• в режимі робочого дня - гімнастика. ФК-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика корегуюча гімнастика тощо,

- самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП, здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс, змагання, спартакіади.

- табори відпочинку.

В режимі робочого дня. Ранкова гігієнічна гімнастика.

1. Головна мета - оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Тривалість РГГ 10-15 хв., комплекс складається з 7-8 вправ для усіх м'язових груп. Через кожні 2 тижні в комплекс вводять нові вправи.

Фізкульт-паузи покликані попередити втому, покращити функціональний стан, для підтримання робочої працездатності. Комплекс складається з 4-6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв.

Корегуюча гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань. Для студента актуальними захворюваннями є близькорукість.

Самостійні форми занять для студентів ПТУ, технікумів, коледжів, інститутів в позанавчальний час є: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

Спортивні відділення (**секції**) створюються за видами спорту, які мають найбільше прикладне значення для успішного оволодіння професією, а також з тих видів, для яких є належні умови.

Групи з **загальної фізичної підготовки** організуються для студентів які ще не підготовлені до занять в спортивних секціях та являються своєрідною перехідною формою від занять із загальнопідготовчим спрямуванням до спеціалізованих занять спортом.

Різний рівень фізичної підготовленості осіб передбачає використання гандикапів і коефіцієнтів при масових формах занять: **спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК -виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади.**

Табори (оздоровчі; оздоровчо-спортивні; спортивні; табори відпочинку та праці; туристичні табори; військові табори) (літні та зимові).

30. Оцінка ефективності уроку фізичного виховання за даними хронометражу, візуальних спостережень та показників частоти серцевих скорочень.

Ефективність уроку фізичної культури оцінюється за даними хронометражу, візуальних спостережень та показників ЧСС, Хронометрування уроку ФК використовується як доповнення до візуальних спостережень та як самостійний метод педагогічних спостережень. У процесі хронометрування спостереження ведеться за одним учнем. Для вимірювання і фіксації часу використовується секундомір, який включається із дзвоником на урок і зупиняється після організованого виходу учнів із залу (майданчика). Зафіксований показник заноситься у протокол, що має наступні колонки.

Види діяльності	Ч а с	Компоненти уроку				
		Організац. уроку	Передача інформац.	Виконання вправ	Відпочин. очікування черги	Простій
1		3	4	5	6	7

Під час уроку заповнюються перша та друга колонки, решта по закінченню уроку.

Загальна щільність уроку - відношення часу, витраченого на всі види педагогічно виправданої діяльності (виключаючи час простою) до часу уроку, помноженого на 100 %.

Моторна щільність уроку - відношення часу, витраченого на виконання вправ, до часу уроку, помноженого на 100 %. Визначення реакції організму учнів на фізичне навантаження за показниками ЧСС. Вимірювання ЧСС дозволяють контролювати не тільки інтенсивність фізичних навантажень, але і поточну працездатність організму. Згідно літературних даних, фази відновлення ЧСС співпадають із фазами відновлення м'язової працездатності. Під час спостереження на уроці застосовується 10-ти секундна спроба, яка дозволяє не відволікати надовго учня від навчального процесу. Спостереження за ЧСС на протязі уроку дозволяють накреслити пульсограму - фізіологічну криву для аналізу об'єму та інтенсивності одержаного учнем навантаження його розподілу по частинам уроку.

По закінченні необхідно дати оцінку величини навантаження, її динаміку і вказати, як на думку спостерігача краще було б організовувати рухову діяльність учнів на уроці.

Форма протоколу визначення ЧСС

№	Час вимірювання	ЧСС		Характер фізичних вправ
		За 10 с	За 1 хв	
	До уроку	14	84	В спокійному стані
	Під час уроку	16	96	Ходьба, вправи у русі

Візуальне спостереження уроку фізичної культури:

правильність і чіткість постановки завдань уроку;
відповідність запланованого матеріалу завданням уроку, програмному матеріалу, умовам проведення уроку, рівню підготовленості учнів;
зв'язок змісту уроку з попередніми - його місце в системі уроків;
витримані, чи ні, правила термінології під час пояснень та при записі вправ;
які методи організації та способи виконання вправ застосовувались в уроці та їх доцільності;
які методи і способи передачі знань застосовував вчитель, їх ефективність;
оцінка методів навчання фізичним вправам, використання та ефективність методичних прийомів ТЗН;

РЕЦЕНЗІЯ

на контрольні роботи для перевірки знань студентів, що навчаються за програмою підготовки бакалавра з дисципліни

“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”

Варіанти контрольних робіт для перевірки знань студентів відповідають вимогам освітньо кваліфікаційної характеристики до змісту і якості підготовки фахівців за спеціальністю 010200 Фізичне виховання освітньо-кваліфікаційного рівня „бакалавр”.

Питання завдань контрольних робіт з теорії і методики фізичного охоплюють усі основні розділи дисципліни і передбачають перевірку знань:

- методологічних та теоретичних основ побудови процесу фізичного виховання;
- законодавчих та програмно-нормативних засад фізичного виховання; закономірностей та факторів фізичного розвитку осіб різного віку;
- основ організації фізичного виховання в навчально-виховних установах;
- змісту, засобів та методів, що використовуються в процесі фізичного виховання; планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання

Крім цього, вказані завдання дозволяють виявити уміння студентів:

- використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні різноманітних педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань, що виникають у професійній діяльності фахівця з фізичного виховання.

Запропоновані варіанти контрольних робіт дозволяють оцінити рівень і якість підготовки студентів з дисципліни теорія і методика фізичного виховання.