

Тема 2. Принципи побудови процесу фізичного виховання та спорту

План лекції

1. Визначення поняття.
2. Загальні принципи фізичного виховання та спорту.
3. Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту.
 - 3.1. Принцип свідомості і активності учнів.
 - 3.2. Принцип наочності.
 - 3.3. Принцип доступності та індивідуалізації.
 - 3.4. Принцип систематичності.
 - 3.5. Принцип міцності та прогресування.
4. Специфічні принципи фізичного виховання та спорту.

1. Визначення поняття

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

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів.

Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей. У підсумку такий процес фізичного виховання породжує зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

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

застосування.

2. Загальні принципи фізичного виховання та спорту.

Під „*принципами*” в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об’єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Загальні принципи формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують всі основні сторони педагогічного процесу в сфері фізичної культури. В своїй основі вони мають об’єктивні закономірності фізичної культури, неодноразово перевірені практикою та науково обґрунтовані.

До найбільш **загальних принципів** відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв’язку із життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Крім **загальних** виділяють, ще й **методичні** принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За **спрямованістю педагогічних впливів** виділяють:

- принцип навчання руховим діям;
- принцип розвитку фізичних якостей;
- принцип виховання якостей особистості.

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

1. Будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку.

2. При вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття учнями.

3. У процесі навчання забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному учневі.

4. При плануванні роботи формувати чітку систему знань та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ.

5. У процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно закріплювати засвоєне на заняттях.

3. Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту

3.1. Принцип свідомості і активності учнів.

Досвід показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні – то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі свідомості й активності.

Реалізація принципу активності і свідомості відбувається за такими трьома напрямками:

1. *Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять.*
2. *Самоаналіз дій учнів.*
3. *Виховання в учнів творчого ставлення до занять.*

3.1.1 Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять.

Для того, щоб сформувати в учнів стійкий інтерес до навчання, необхідно знати з яких компонентів він складається. За даними А.Ц. Пуни (1973), інтерес містить в собі три компоненти:

- знання, якими володіє людина;
- практична діяльність у певній галузі;
- емоційне задоволення, яке отримує людина у зв'язку з наявністю знань і виконаної роботи.

Для формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою необхідна відповідна **мотивація навчальної діяльності**.

Головними засобами мотивації навчальної діяльності учнів, що використовуються учителем на уроках фізичної культури, є **мотивування та стимули**.

З практики фізичного виховання та спорту відомо: якщо учні володіють високим рівнем мотивації, що визначають їх потреби та інтереси у навчально-виховному процесі, то його ефективність буде високою.

Мотивування - це сукупність факторів, аргументів і доказів, що переконують учнів у значимості фізичних вправ, що вивчаються. Мотиви повинні бути: наочними, доказовими, лаконічними, відповідати рівню розвитку учнів, враховувати їх інтереси, статеві особливості.

Мотивація стає більш ефективною, якщо здійснюється у поєднанні із стимулюванням. **Стимулювання, спрямоване на підвищення навчальної діяльності учнів за допомогою зовнішніх стимулів-збудників.**

Важливим завданням мотивування є формування у учнів **позитивного емоційного ставлення** до навчання, виховання **стійкого інтересу** до засвоєння навчального матеріалу.

Основними **прийомами у вихованні інтересу** учнів до навчального матеріалу є:

1. Новизна, різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках.
2. Щоб поставлені завдання відповідали певним особистим потребам учнів, були доступними.
3. Забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але й як необхідно це робити і, чому саме так, а не інакше.
4. Застосовування на уроках ігрового і змагального методів.
5. Постійно спонукати учнів до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час шляхом використання системи заохочень.
6. Регулярний контроль досягнень учнів у засвоєння знань, умінь і навичок, розвитку основних фізичних якостей.
7. У процесі розучування вправ широко використовувати унаочнення і технічні засоби навчання, нестандартне обладнання та інвентар.
8. Проводити уроки під музикальний супровід.

3.1.2 Самоаналіз дій учнів.

У процесі засвоєння вправ, передбачених навчальною програмою, вчитель прагне сформувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а всемірно прагнути до мобілізації свідомості. У протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті, де дитина зустрічається з різними, часто непередбаченими ситуаціями. Найбільш раціональними **методичними прийомами**, які сприяють стимулюванню свідомого контролю своїх дій при навчанні на уроках є наступні:

1. Навчання без попереднього показу.
2. Використання спеціальних тренажерів і звуколідерів, які допомагають сформувати правильне відчуття рухів при вивченні нових рухових дій, їх темп і ритм.
3. Використання прийомів ідеомоторного тренування, які дозволяють створити попереднє уявлення про вправу, допомагають проникнути в суть рухових дій, що вивчаються, створюючи передумови для самоконтролю і самооцінки.
4. Самостійний підбір вправ за завданням учителя для вирішення конкретних завдань.
5. Самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи.
6. Колективне визначення помилок, які допустили учні при виконанні вправ.
7. Виконання вправ перед дзеркалом.
8. Використання предметних орієнтирів-стимулів, світлової та звукової

сигналізації.

9. Навчати дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами.

10. Навчити дітей аналізувати свої дії за допомогою музичного супроводу.

3.1. 3. Виховання в учнів творчого ставлення до занять.

Реалізуючи принципи свідомості й активності, слід виховувати в учнів **творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність**.

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

1. Озброєння учнів спеціальними знаннями, пов'язуючи їх із знаннями з інших предметів навчального плану школи.

2. Використання взаємонавчання, оскільки воно сприяє глибшому розумінню змісту вправи, її техніки; оптимізації навчання на уроках; допомагає формувати інструкторські навички.

3. Виховання критичного ставлення до себе.

4. Шляхом залучення учнів до виконання ними обов'язків капітанів команд, фізоргів, чергових, груповодів виховуються ініціативність, самостійність і творче ставлення до навчального процесу.

5. Творчість учнів стимулюється емоційністю занять. Для оптимізації рівня емоційного стану, а звідси й інтересу до занять, необхідно забезпечити кожному учневі посилене навантаження.

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

7. Велике значення для творчого ставлення до занять має **задоволеність** умовами, змістом занять, власними результатами та успіхами учнів у навчанні.

3.2. Принцип наочності.

Процес пізнання розвивається за формулою **“від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики”**. Це положення лежить в основі принципу наочності.

Навчання вправи починається зі створенням певного уявлення про особливості її виконання. При цьому створення уявлення повинно базуватися на **зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому** сприйнятті. Отже, наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів.

У практиці роботи розрізняють **пряму і опосередковану наочність**.

Пряма наочність реалізується шляхом демонстрації вправ учителем, підготовленим і непідготовленим учнем, образним описом вправи, яка вивчається. Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація кінофільмів і моделей.

Суть *опосередкованої наочності* полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається учням за допомогою інших форм зображення (кінограм, малюнків, таблиць, діаграм), або підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових дій, амплітуду рухів тощо.

Всі перераховані методи прямої й опосередкованої наочності використовуються як на початковому етапі навчання, так і на наступних, оскільки наочність є не тільки передумовою успішного оволодіння вправами, але й обов'язковою умовою їх удосконалення.

Сьогодні в шкільній практиці використовуються три види навчальних карток.

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

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

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

3.3. Принцип доступності та індивідуалізації.

В основі принципу доступності й індивідуалізації лежать вікові і статеві відмінності.

Доступність залежить як від можливостей учнів, так об'єктивних труднощів, що виникають при виконанні завдань: координаційної складності, надмірних енерговитрат, небезпеки та ін.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та здатності його регулювання, форм занять та впливу педагогічних прийомів.

Це означає, що діти одного віку і статі мають різні здібності, які обумовлені біологічними і соціальними причинами; психічними процесами; фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання – природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків в ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних

для кожного учня темпів. Нав'язуванням учням вищих (порівняно з їх можливостями), або нижчих темпів неминуче приведе до зниження розвиваючого ефекту навчання, який обумовлюється існуючим для кожного учня руховим досвідом, фізичним і психічним розвитком. При цьому слід спиратися не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенціальні можливості учнів.

3.4. Принцип систематичності.

В основі принципу систематичності лежить декілька положень:

1. Систематизація навчального матеріалу, який підлягає засвоєнню.

Систематизація торкається таких питань:

- яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предметів?;

- з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його?;

- як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом?;

- яких часових параметрів слід дотримуватись?

2. **Регулярність занять.** Для того, щоб домогтися ефекту нашарування результатів наступних занять на сліди попередніх, перерви в заняттях мають скласти не більше 1-2 днів. Це пояснюється тим, що функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, згладжуються.

3. **Раціональне чергування навантажень і відпочинку.** Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей.

3.5. Принцип міцності та прогресування.

Реалізація принципу міцності і прогресування передбачає постійне **підвищення вимог** до учнів, що забезпечує планомірний перехід з одного якісного рівня на більш високий. Це виражається ростом тренуваності, підвищення функціональних можливостей і фізичних здібностей учнів. Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення щораз все нових і нових завдань, суть яких заключається в постійному оновленні та ускладненні вправ що використовуються, методів та умов занять, а також величини навантаження, її **об'єму та інтенсивності**. Це особливо стосується добре підготовлених учнів, для яких теж обов'язкова велика кількість повторень. Інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу. Слід пам'ятати, що прогресування вимог тільки тоді призведе до позитивного результату, коли нові завдання і пов'язані з ним навантаження будуть посилені для учнів.

Форми підвищення вимог

Прямолінійно-висхідна форма підвищення вимог передбачає постановку нових завдань на кожному занятті (рис. 20).

Прямолінійно-висхідна

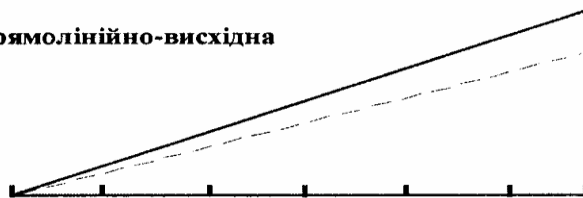


Рис. 20.

Сходинчаста форма підвищення вимог передбачає ставлення вимог до учнів протягом кількох занять. Нові завдання даються після адаптації учнів до раніше запропонованих навантажень (рис. 21).

Сходинчаста

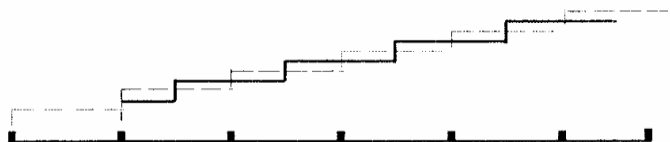


Рис. 21.

Хвилеподібна форма підвищення вимог характеризується відносно поступовим підйомом навантаження з різким нашаруванням і наступним зниженням їх, тобто утворюються хвилі, на які й накладаються прямолінійна і сходинчаста форми навантаження (рис. 22).

Хвилеподібна

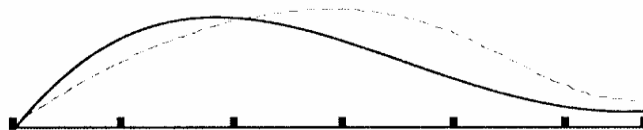


Рис. 22.

Умовні позначення для рис. 20–22:

— суцільна лінія — динаміка об'єму тижневого навантаження;
 - - - пунктирна — динаміка інтенсивності.

Для одержання найбільшого ефекту надвідновлення необхідно давати навантаження не занадто мале, чи занадто велике, а **оптимальне**.

У практиці застосовують дві форми підвищення вимог:

1. Прямолінійна. Вона передбачає постановку нових завдань на кожному занятті і використовується недовго, головним чином, на початкових етапах навчання.

2. Сходинчаста. Її суть полягає в тому, ще певні вимоги ставляться до учнів протягом декількох занять. Нові завдання даються після адаптації учнів до раніше запропонованих навантажень.

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

4. Специфічні принципи фізичного виховання та спорту.

Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання.

Інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану. Продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійною основою високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня. В перспективі систематичні заняття фізичними вправами позитивно позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання.

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, сором'язливості тощо.

Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідальність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів.

Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу.

Учитель фізичної культури – це не професія, це спосіб життя. Про можливість патріотичного виховання у процесі занять фізичними вправами свідчить діяльність спортивно-просвітницьких товариств і організацій Східної Галичини на початку ХХ століття.

Пам'ятаємо, що якими б значними не були результати, досягнуті в удосконаленні фізичних якостей і рухових можливостей особи, вони можуть виявитись некорисними для суспільства, якщо їх власник не вихований морально і якщо у нього немає активного прагнення прикласти свої сили на користь суспільства.

Виховання волі в процесі занять фізичними вправами.

Вольовими якостями, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: **цілеспрямованість, наполегливість і впертість, витримка, рішучість і сміливість, ініціативність.**

Для виховання волі використовуються (особливо у спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів. ***У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:***

- **вольові зусилля при концентрації уваги.** Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка та ін.). вольові зусилля потрібні і для збереженні уваги при втомі;

- **вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях.** М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що мають місце а побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;

- вольові зусилля, пов'язані з **необхідністю долати втому під час тренувань** і, особливо змагань. У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі;

- вольові зусилля пов'язані з **подоланням негативних емоцій** (страху, невпевненості, розгубленості), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з “незручними” суперниками тощо;

- вольові зусилля, пов'язані з дотриманням **певного режиму життя, тренування та харчування.**

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових властивостей.

Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів.

Забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму, фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці:

1. Фізичне виховання крім загально-підготовчого, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, формуючи рухові навички і вміння, що безпосередньо застосовуються в ній. Разом з тим, фізичне виховання, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок і вмінь, гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці.

2. У процесі фізичного виховання вдосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі.

3. Деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці підвищують ефективність навчально-тренувальних занять.

Велике значення в господарсько-трудовому вихованні мають спортивно-трудові літні табори відпочинку, що організовуються на час канікул дитячими спортивними школами або регіональними управліннями освіти.

Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів.

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. З естетичним вихованням можна вирішувати такі питання:

1. виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
2. формування естетично зріле прагнення до фізичної досконалості;
3. формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;
4. виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренності до повторного, бридкого.

Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є:

1. краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
2. цілеспрямовані досконалі рухи;
3. складнокоординаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;
4. гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
5. естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;
6. сама атмосфера та умови занять.

Завдання для самостійної роботи.

1. Шляхом відвідування уроків та інших занять фізичними вправами дайте оцінку рівня реалізації методичних принципів вчителем (тренером, викладачем, інструктором).

Рекомендована література:

Основна:

1. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. Н. Платонов // Теория и методика физического воспитания : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература, 2003. – Т. 1, гл. 9. – С. 189 – 322.
2. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: “Поліграф-експрес”, 2005. –195 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1.-391 с.; Т. 2. -366 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] – Київ, 2008 – 138 с.
5. Линец М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линец М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. –К.: В-во

“Олімп. літ-ра”, 2001.-439 с.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів, 1996. – 218 с.

9. Ячнюк Ю.Б. Теорія і методика фізичного виховання : тестові завдання / укл. : Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011. – 126 С.

Семінарське заняття

Тема. Принципи побудови процесу фізичного виховання.

Мета: Перевірити і поглибити знання студентів з питань основних понять принципів побудови процесу фізичного виховання.

Послідовність проведення заняття.

Завдання:

- Дати характеристику поняття «принципи».
- Дати характеристику принципу свідомості та активності.
- Охарактеризувати поняття пряма та опосередкована наочність.
- Дати характеристику принципу доступності й індивідуалізації.
- Дати характеристику принципу систематичності.
- Дати характеристику принципу міцності та прогресування.

План роботи:

- Обговорення проблемних питань.
- Тестування студентів.
- Виконання завдання самостійної роботи.

Викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

1. Що розуміємо під «принципами фізичного виховання і спорту»?
2. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості і активності?
3. Назвіть шляхи реалізації принципу свідомості і активності, та дайте характеристику шляхів їх реалізації.
4. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності?
5. Які види наочності Ви знаєте, та назвіть основні прийоми прямої та опосередкованої наочності.
6. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
7. Які особливості учнів повинен враховувати вчитель у роботі з учнями?
8. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
9. Який матеріал з фізичного виховання можна вважати міцно засвоєним?
10. Назвіть найважливіший принцип фізичного виховання та спорту?

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Що Ви розумієте під принципами процесу фізичного виховання?

- 1.1. Вихідні правила і закономірності, які вказують на шляхи засвоєння фізичних вправ.
- 1.2. Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання.
- 1.3. Закономірності і методи роботи вчителя відповідно до рівня підготовленості учнів.

2. Допишіть прийоми виховання інтересу учнів до навчального матеріалу, яких не вистачає в даному переліку:

- 2.1. _____

- 2.2. _____

- 2.3. Забезпечити точне й глибоке розуміння кожним учнем значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчатись, чого не робити, і чому саме так, а не інакше.
- 2.4. _____

- 2.5. Постійно спонукати учнів до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час шляхом використання системи заохочень.
- 2.6. _____

- 2.7. У процесі розучування вправ широко використовувати унаочнення й технічні засоби навчання, нестандартне обладнання та інвентар.
- 2.8. Проводити уроки під музичний супровід.

3. Принцип навчання, який передбачає виховання в учнів творчого ставлення до занять.

- 3.1. Активності і свідомості.
- 3.2. Систематичності.
- 3.3. Наочності.
- 3.4. Міцності і прогресування.
- 3.5. Доступності і індивідуалізації.

4. Назвіть принципи побудови процесу фізичного виховання, який реалізується через такі напрями:

- A. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять.
- Б. Самоаналіз дій учнів.

В. Виховання в учнів творчого ставлення до занять.

- 4.1. Принцип наочності.
- 4.2. Принцип систематичності.
- 4.3. Принцип активності і свідомості.
- 4.4. Принцип міцності і прогресування.
- 4.5. Принцип доступності й індивідуалізації.

5. Процес пізнання розвивається за формулою «від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики». В основі якого принципу лежить це положення?

- 5.1. Свідомості і активності.
- 5.2. Наочності.
- 5.3. Доступності й індивідуалізації.
- 5.4. Систематичності.
- 5.5. Міцності і прогресування.

6. Назвіть принцип, суть якого полягає в необхідності залучення різних органів чуттів до процесу сприймання й аналізу фізичних вправ.

- 6.1. Свідомості й активності.
- 6.2. Наочності.
- 6.3. Доступності та індивідуалізації.
- 6.4. Систематичності.
- 6.5. Міцності й прогресування.

7. Назвіть шляхи реалізації прямої наочності.

1. _____

2. _____

3. _____

8. Назвіть основні положення, що лежать в основі принципу доступності та індивідуалізації.

1. _____

2. _____

9. Кому належать твердження про те, що хороший вчитель відрізняється від поганого тим, що для першого всі діти різні, а для другого – всі однакові?

- 9.1. Я.А. Коменський.

9.2. К.Ушинський.

9.3. П.П. Булонський.

9.4. Л. Виговський.

10. Назвіть принцип, який передбачає підбір методів і засобів навчання відповідно до певного рівня фізичної та технічної підготовленості учнів.

10.1. Свідомості та активності.

10.2. Наочності.

10.3. Доступності та індивідуалізації.

10.4. Систематичності.

10.5. Міцності й прогресування.

11. Назвіть три основні положення, які лежать в основі принципу систематичності.

1.

2.

3.

12. Якому принципу навчання відповідають правила «Від простішого до складнішого», «Від легкого до важкого»?

12.1. Свідомості і активності.

12.2. Наочності.

12.3. Доступності і індивідуалізації.

12.4. Систематичності.

12.5. Міцності і прогресування.

13. Назвіть принципи навчання, який передбачає безперервне підвищення вимог до учнів.

13.1. Свідомості і активності.

13.2. Наочності.

13.3. Доступності і індивідуалізації.

13.4. Систематичності.

13.5. Міцності і прогресування.

14. Назвіть три основні форми підвищення навантаження.

1. _____

2. _____

3. _____

15. З наведеного переліку загальноприйнятих принципів навчання вкажіть принципи побудови процесу фізичного виховання.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 15.1. Науковості. | 15.2. Свідомості та активності. |
| 15.3. Дієвості. | 15.4. Наочності. |
| 15.5. Систематичності. | 15.6. Послідовності. |
| 15.7. Міцності та прогресування. | 15.8. Ґрунтовності. |
| 15.9. Оптимізації. | 15.10. Доступності та індивідуалізації. |