

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури**

*Ланчак І. Є., Боднарчук О. М.*

Лекція з навчальної дисципліни

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
для студентів 2 курсу спеціальності 014 Середня освіта

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури

«30» серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Боднар І. Р.

## РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ.

1. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.
2. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.
3. Структура процесу навчання руховим діям.

### *1. Методологічні основи процесу навчання руховим діям.*

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У навчанні розрізняють діяльність учнів і вчителя. Вчитель навчає, учень навчається. Успіху у навчанні можливо досягнути тоді, коли дії учня керовані свідомою метою засвоїти певні знання, уміння, навички, форми поведінки та види діяльності. Діяльність учителя полягає в організації процесу навчання, керуванні ним. Без розумного, цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня не може бути позитивного результату процесу навчання.

У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Формування рухових дій є однією з ведучих завдань фізичного виховання, спирається на відповідні закономірності. Для їх подальшого вивчення познайомимося з основними поняттями і термінами.

**Р у х** як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дії. З допомогою зв'язаних між собою елементарних рухів здійснюється рухова дія. Наприклад, певна система рухів ніг, рук, тулуба, голови дозволяє учню виконати дію у вигляді стрибка.

Таким чином **руховою дією** називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.

Нагадаємо, що фізичною вправою називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Згідно теорії управління засвоєнням знань кожна дія являє собою єдність трьох частин - орієнтовної, виховної і контрольно-корекційної. Орієнтовна частина виконує функції програми дій, на основі якої здійснюється виконавча частина; паралельно з виконанням здійснюється контроль: результати дій співставляються з завданням програми і оцінюються просуванням до мети. Якщо виявляється неузгодженість між орієнтовною і виконавчою частиною дій, то в останню відносяться корекції, якщо ці частини дій узгоджені, але просування до менш незадовільне, то коректується орієнтовна частина (мал. 1). Навчання найбільш ефективно, якщо вчитель керує формуванням орієнтовної частини дій.

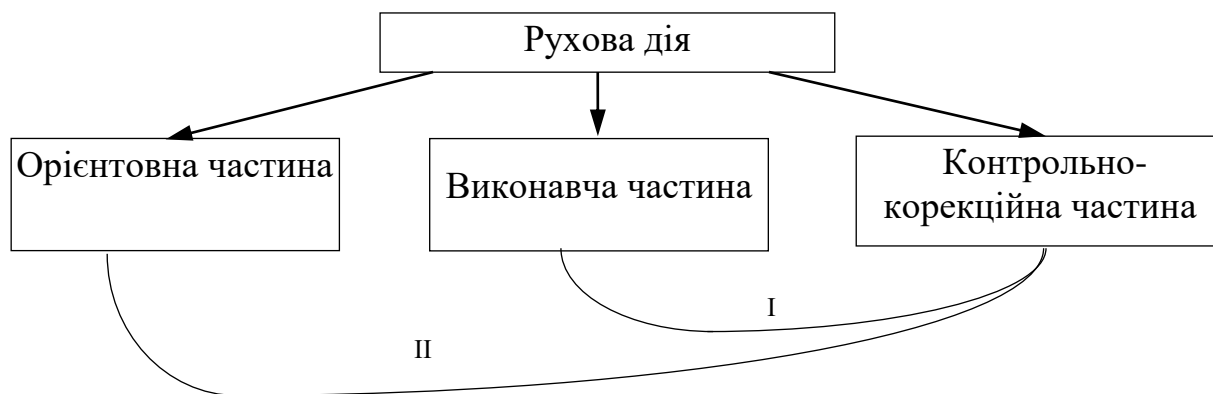


Рис. 1 Дія як єдність орієнтовної, виконавчої і контрольно-корекційної частини.

Рухові уміння і навички - це певні функціональні утворення, які виникають у процесі і в результаті засвоєння рухових дій.

**Рухове вміння** - це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій збиваючих факторів, наявністю зайвих рухів.

**Рухова навичка** - це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до збиваючих факторів, міцністю запам'ятовування.

Як вже зазначалось вище, формування рухової дії спираються на цілий ряд закономірностей. Далі зупинимося на них більш детально.

Навчання починається з формування навчальної мотивації учня. Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоєфективним.

Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шлях його розв'язання. Знання це формується на основі спостереження зразка і коментарю, який супроводжує показ. Вчитель повинен звернути увагу учня власне на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання. Це не тільки особливості рухової дії, але і особливості умов рухового завдання: жорсткість опори, властивості снарядів, поведінка партнера чи суперника і т. ін. Об'єкти, що вимагають концентрації уваги при виконанні дій, називають основними опорними точками (ООТ), а їх сукупність, яка складає програму дії, називають орієнтовною основою дій (ООД).

ООД повноцінна тільки в цьому випадку, коли вона містить необхідну і достатню інформацію. Критерій необхідності і достатності передбачає формування у я в и про рухову дію по кожній з ООТ. Уява повинна включати зоровий образ рухового завдання і спосіб його розв'язання, оснований на спостереження, логічний образ, оснований на пояснення; кінестезичний образ способу розв'язання оснований на раніше сформованих уявленнях (накопичений руховий досвід) або на відчуттях, які виникають в спробах розв'язати рухове завдання.

Коли на кожній ООТ сформовані необхідні знання і повноцінні уявлення стає можливим практичне виконання дій в цілому на повній ООД.

Особливості формування дій від знань і уяви до умінь і навичок приведені на рис. 2.

Перші спроби виконуються повільно, учень детально контролює всі рухи, шукає адекватного способу виконання рухової дії в цілому. Перші спроби, як правило, виконуються з підвищеним напруженням і зайвими рухами, вимушеними і зайвими рухами, вимушеними затримками між окремими операціями, скуто і сповільнено.

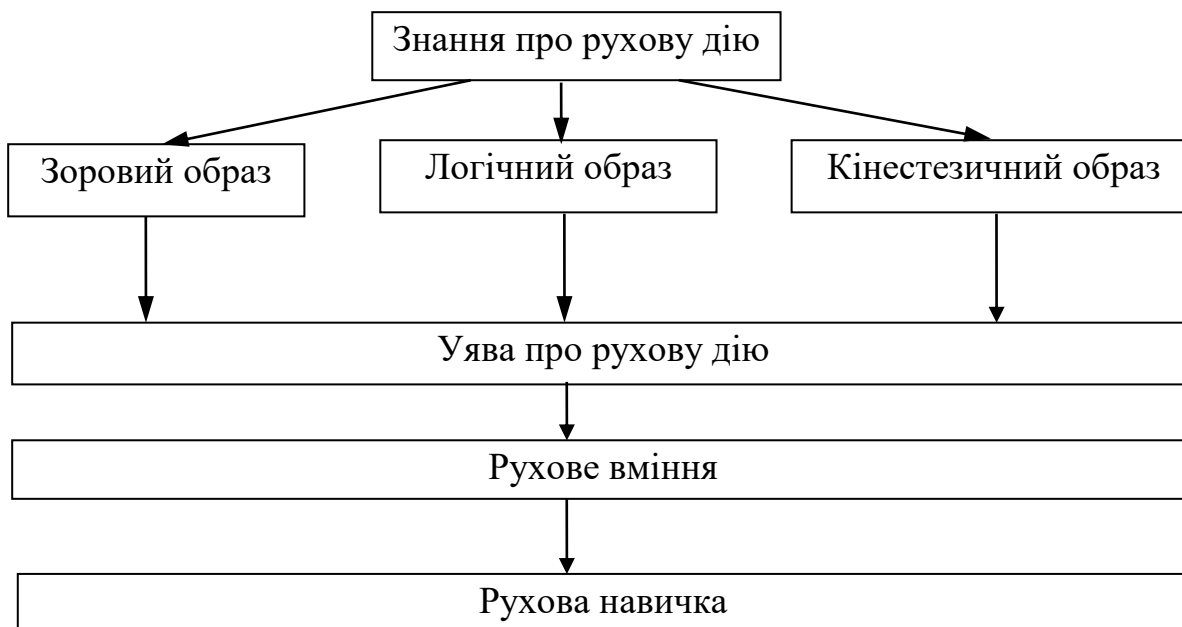


Рис. 2 Перехід знання в уяву, вміння, навичку

Це обумовлено відсутністю міцних зв'язків між ними. У цей період на виконання рухової дії негативно впливають різноманітні несприятливі фактори: умови виконання, тривалі перерви між вправліннями та ін. Рухові вміння мають велику дидактичну цінність, оскільки їх формування вимагає від учня активної участі в навчальному процесі, привчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови виконання, керувати власною розумовою, відчуттєвою і руховою діяльністю. У ряді випадків матеріал шкільної програми засвоюється саме на рівні вміння. Багаторазове систематичне повторення рухової дії призводить до того, що вміння переходить у рухову навичку. Всі операції, які входять до складу рухової дії відпрацьовуються, стають звичними, а зв'язки між ними міцними.

Характерні ознаки навички: автоматизація рухів, варіативність навички, стабільність. Сформовані і достатньо закріплені в практичній діяльності навички не зникають навіть при тривалих перервах у їх застосуванні.

Розглядаючи механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок, не можна обминути явище, яке отримало назву "перенос навички". Незважаючи на те, що конкретні механізми їх переносу вивчені далеко не в усіх випадках і недостатньо детально, однак достеменно відомо, що будь-яке рухове вміння або навичка формуються не на порожньому місці, а завжди включають в себе ті, або інші компоненти інших, раніше сформованих умінь і навичок, які певним чином впливають на становлення і прояв нового вміння або навички. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання

метання гранати, а згодом і метання списа. В наведеному прикладі діє так званий "позитивний перенос".

"Позитивний перенос" навичок - це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує формування наступної навички. Ймовірність позитивного переносу тим більша, чим значніша стійкість змістовної основи і головних ланок рухової дії. Виходячи з цього, навчальний матеріал потрібно добирати і послідовно розподіляти вивчення рухових дій з урахуванням їх змістовної основи.

Перенос навички може мати і негативний характер.

"Негативний перенос" навичок - це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка ускладнює вивчення наступної навички. Наприклад, навичка подолання перешкоди стрибком заважає засвоїти техніку бар'єрного бігу та ін. Своєрідним різновидом є перехресний (симетричний) перенос навички. Це явище - при якому сформована навичка в одну сторону (або однією рукою, ногою) має вплив на формування аналогічної навички, але в іншу сторону (або іншою рукою, ногою).

## **2. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям.**

Успішність процесу навчання залежить від наявності умов необхідних і достатніх. При цьому мається на увазі готовність: - вчителя; - учня; - умов, в яких здійснюється навчання.

Тут розглянемо тільки групу передумов, що характеризують готовність до навчання учня. В цілому вона характеризується трьома основними компонентами:

- \* фізична підготовленість;
- \* рухова, в тому числі координаційна готовність;
- \* психологічна готовність.

Ці компоненти готовності формуються, як правило, неодноразово. Тому в процесі фізичного виховання необхідно цілеспрямовано впливати на них ще до того, як розпочинаються вивчення нової рухової дії.

**Перша передумова** - фізична підготовленість учня ( в окремих посібниках називають фізична готовність) забезпечується заздалегідь протягом всіх попередніх періодів фізичного виховання і тільки частково - перед початком розучування. Досягнутий до початку розучування дій ступінь розвитку необхідних фізичних якостей визначають з допомогою тестових вправ. Якщо тестування виявляє недостатній рівень розвитку цих якостей, то проводиться додаткова фізична підготовка, яка покликана довести фізичну готовність до необхідного рівня.

**Друга передумова** - рухова, в тому числі координаційна готовність. Швидкість оволодіння дією залежить від швидкості формування її орієнтовної частини. Рухова уява формується по мірі накопичення рухового досвіду і фіксується в довготривалій пам'яті. Практика показує, що чим багатший фонд набутих раніше рухових умінь та навичок, тим більша ймовірність того, що навчання нової рухової дії буде здійснюватись прискореними темпами і без особливих труднощів, оскільки воно спиратиметься на засвоєнні раніше рухової дії. Якщо ж навчання нової рухової дії не знаходить опори з набутого раніше

рухового досвіду, то її необхідно створювати вже в процесі навчання цієї дії, а це звичайно, буде позначатись на темпах, засобах та методах навчання.

**Третя передумова** - психологічна готовність. Ядром її є мотивація до навчальної діяльності. Сила мотивації і міцність установок при навчанні визначаються переконаністю учня в тому, що дана вправа необхідна йому як у спортивній та і в життєвій діяльності.

Психологічна готовність до засвоєння рухової дії визначається ступенем розвитку в учня вольових якостей - наполегливості, сміливості, рішучості, тобто тих, що визначають його активність.

### **3. Структура процесу навчання руховим діям.**

У багаторічному процесі фізичного виховання постійно здійснюються навчання різноманітних рухових дій. Одні з них формуються лише на рівні умінь, другі - в якості навички, треті багаторазово перебудовуючись набувають властивостей умінь і навичок. Розглядаючи процес засвоєння окремо взятої рухової дії, правомірно говорити про відносно завершений цикл навчання. В цьому циклі виділяють три етапи:

етап початкового розучування;

етап поглибленого (деталізованого) розучування;

етап закріплення і вдосконалення.

Етапи навчання не слід змішувати з фазами засвоєння рухової дії. Фаза - це умовне відображення біологічних закономірностей становлення рухової дії. Етапи - умовний поділ педагогічного процесу, який віддзеркалює і педагогічні і фізіологічні закономірності. Тривалість кожного етапу, як і фаз формування рухової дії, залежить від багатьох факторів: підготовленості учнів, складності рухової дії і т.п.

Структуру процесу навчання не слід вважати за щось незмінне. Якщо, наприклад, до початку розучування наступної дії в учня вже склалась орієнтовна основа і створені передумови правильного її вивчення, то потрібне уміння виконувати цю рухову дію формується швидко. У навчанні, якщо передумови до формування нової рухової дії створені мінімальні і їх необхідно створювати в процесі початкового розучування рухової дії, то такий етап набуває розгорнутого типу і більшої тривалості.

Якщо предметом навчання стає дія чисто допоміжного значення, яка буде використовуватись лише як підвідна вправа, то процес навчання в даному випадку частіше всього будується лише в рамках перших двох етапів, тобто завершується на стадії рухового вміння.

Таким чином, структура і зміст процесу навчання варіативні. Поряд з цим, в межах кожного етапу цей процес має свої цілком визначені риси, які знаходять відображення в особливостях постановки завдань і методики їх реалізації.

*Алгоритм методики навчання техніці фізичних вправ школярів.*

#### **1. етап - Початкового розучування.**

**М е т а :** Формування основ уміння виконувати рухову дію.

Навчити основам техніки.

**Завдання:** - створити загальну уяву про техніку фізичних вправ;

- навчити окремим частинам, разом техніку фіз. вправ;
- сформувати загальний ритм;
- попередити і ліквідувати грубі помилки.

Ці завдання можуть бути конкретизовані в залежності від рівня підготовленості і індивідуальних особливостей школяра.

#### Засоби і методи розв'язування завдань.

Методи слова. Методи наочності. Методи практичної вправи.

Методи практичної вправи можуть бути по частинах і цілісні. **Приклад:** плавання, ковзання - гребок - ноги. При з'єднанні частин - головне ритм!

В І К - особливості - молодша школа =показ, старша школа=слово.

Додаткові - тренажери, технічні засоби. Прийоми сенсорного моделювання.

Методичний прийом-- виконання вправи в полегшених умовах:

**Приклад:** При вивченні техніки стрибка в висоту планка не встановлюється на максимально доступній для учнів висоті. Предметні орієнтири (вказівки) регламентуючі обмежувачі параметрів руху:

- розмітка, предметні перешкоди;
- звукові сигнали (звуколідери);
- світлові сигнали (світлолідери);
- використання природних умов (похила доріжка при розбігу, підкидний місток при стрибках і т.п.)

#### Регламентація режиму вправ.

Побудова нового, достатньо складного руху на початковій стадії пов'язано з великими затратами фізичних і психічних сил. Це вимагає підвищеної концентрації уваги і мобілізації рухово-координаційних здібностей. Це приводить до появи специфічної втоми.

#### Методичні правила.

- ◆ Найбільш сприятливі умови для навчання в першій половині уроку заняття (зразу після підготовчої частини).
- ◆ Доцільний обсяг навантаження визначається (тривалість, число повторень, сумарна) перш за все можливістю повторити дію хоча б з деяким покращенням як мінімум без погіршення якості рухів.
- ◆ При повторенні рухової дії що вивчається через втому виникають помилки, погіршується точність - необхідно припинити вивчення, або подовжити інтервали відпочинку.
- ◆ Інтервали відпочинку між повтореннями з одного боку вимога прояву позитивної післядії попередньої спроби. З другого щоб не були досить тривалими при яких зникає розігрівуючий ефект.
- ◆ Це можливо: число повторень відносно невелике.
- ◆ Інтервали між уроками на початковому етапі навчання - мінімум. Перерва у 48 годин - зменшує рівень засвоєного на 25%.

#### Попередження помилок на етапі початкового вивчення.

- a) непотрібні рухи;
- b) відхилення рухів за амплітудою і вектором;
- c) невідповідність м'язових зусиль (ритм);

d) спотворення ритму.

**Причини** - встановити їх - **головне**.

- ⇒ фізичне непідготовленість;
- ⇒ страх;
- ⇒ нерозуміння рухового завдання;
- ⇒ недостатній самоконтроль рухів (ірадіація, розсіяна увага ...);
- ⇒ дефекти у виконанні попередніх частин ФВ;
- ⇒ втома (режим і характер відпочинку);
- ⇒ негативний перенос навичок;
- ⇒ невідповідні умови виконання.

**Головне** - вчити аналізувати рухові відчуття (депривація).

### **2. етап - Поглибленого вивчення.**

**М е т а :** Довести первинне "грубе" володіння технікою до відносно досконалого.

**Завдання** :- поглибити розуміння закономірностей фізичної вправи.

Розробити детальну програму здійснення дій;

- уточнити техніку за просторовими, часовими, динамічними і ритмічними характеристиками;
- створити передумови до варіативного виконання ФВ.

Уміння частково переходять в навичку. Руховий аналізатор - **відчуття**.

Переважно використовуються методи цілісної вправи. Методи слова (деталізоване пояснення, аналітичний розбір).

Методи наочності: --- демонстрація носить вибіркового характер;

- додаткові орієнтири поступово виводяться з обстановки дій.

Підвищенні вимоги до самоконтролю (сенсорного зокрема).

Регламентация режиму вправи.

- ◆ Частота занять не змінюється в порівнянні з 1 етапом.
- ◆ Частота вправ в межах уроку зростає.
- ◆ Загальний обсяг і інтенсивність навантаження зростають.
- ◆ Число повторень залежить від координації складності для досить простих дій використовується багаторазове серійне відтворення - з 10 і більше повтореннями в серії. Головний критерій - відсутність помилок !!!
- ◆ Інтервали відпочинку між повтореннями 1-5 хв.
- ◆ Рівень силових і швидкісних проявів при виконанні дій зростає.

### *Попередження помилок.*

1. Відмінності між сформованим вчителем уявлення про дію і індивідуальним руховим досвідом. ----- Невідповідність між фактичними параметрами рухових дій і їх суб'єктивним відображенням в свідомості.
  2. Порушення дозування навантаження, великі перерви між заняттями.
  3. Форсоване збільшення швидкості і ступені силових зусиль.
- ◆ Виконувати дію на контрольованих швидкостях і з контрольованою ступінню силових зусиль.



- ◆ На цьому етапі практично в кожному занятті є сенс проводити поточну прикидку на якість виконання як контрольну вправу. Основне - точність рухів.

### 3. етап - Закріплення і вдосконалення.

М е т а : Утворення міцної навички.

Завдання: - довести процес засвоєння рухових дій до навички;  
 - забезпечити необхідну ступінь стабільності і варіативності;  
 - гарантувати відповідність між технічними характеристиками руху і рівнем розвитку фіз. якостей стосовно умов ефективного використання, завершити індивідуалізацію.

М е т о д и : різноманітні, практичні.

- стандартно-повторної вправи;
- варіативної вправи (з різними приборами зміни параметрів і умов дій);
- комбіновані різновиди методів вправи: повторно-перемінної з ступінчато зростаючим і хвилеподібною динамікою навантаженням;
- ігровий і змагальний.

Підвищення ступені мобілізації функціональних можливостей організму.

Методичні прийоми.

\* Виконання завдання по точному передбаченню параметрів дії.

Приклад: Вдарити по м'ячу з максимальною силою, відштовхнутися в три четверті сили і т.п.

\* Виконання завдань з акцентом на розв'язування якісних характеристик руху.

Приклад: Відштовхнутися як можна швидше.

\* Виконання по ходу дії додаткових завдань (відволікаючих).

\* Виконання дій і на фоні втоми.

#### Попередження помилок.

1. Надмірна концентрація уваги на деталях техніки.
2. Надто часте використання стандартно-повторного методу як наслідок надмірна стереотипність навички. Можлива і зворотна ситуація. Надмірна варіативність методів приводить до нестійкої навички.
3. Невідповідність між формуванням навички і розвитком рухових якостей.

#### Контроль за процесом навчання - педагогічний.

Критерії: якісні і кількісні. Оцінка діяльності учня на уроці з навчання техніки фізичних вправ.

Різновиди: --самооцінка учня, -- оцінка класом, -- оцінка за об'єктивними параметрами рухової дії, -- суб'єктивні якісні оцінки, -- оцінка в балах (5,4,3,2), -- оцінка якості виконання вправи (техніки).

Незначні помилки - відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники (=5).

Значні помилки - відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники.

Приклад: Недостатній мах ногою в стрибках у висоту, порушення ритму розбігу в стрибках у довжину (=4).

Грубі помилки - відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії, і призводить до значного зниження результату (=3).

## Рекомендована література

### Основна:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

### Допоміжна:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.