

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 5

ТЕМА: ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗНАНЬ,
РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури (протокол № ___ від «___» _____ 20___ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Знання як компонент фізкультурної освіти.
2. Особливості виховання морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання.
3. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.
4. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

2. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Домашенко А.В. Фізичне виховання як складова частина освіти учнівської молоді // Теорія і практика фізичного виховання: Науково методичний журнал. – 2002. – №1. – С. 31-37.

3. Теория и методика физического воспитания. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Учеб. для институтов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

1. Знання як компонент фізкультурної освіти.

ФВ **навчання** - це організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних навчальних дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення людини.

Результатом навчання є отримання певних знань, вмінь і навичок.

Спеціальні знання у ФВ - це певна система фактів, понять і закономірностей, що лежать в основі фізичного виховання.

Знання у ФВ умовно поділяють на 4 групи:

- **Знання, що сприяють організації учнів у процесі занять фізичними вправами** (правила техніки безпеки на заняттях фізичної культури, правила

організації рухливих ігор та розваг з молодшими школярами, правила суддівства з різних розділів програми тощо);

- **Знання медико-біологічного спрямування** (надання першої медичної допомоги, медико-біологічні засоби підвищення працездатності і прискорення відновлення, зовнішні ознаки втоми і біологічне значення втоми);

- **Знання, які безпосередньо пов'язані з практичним виконанням фізичних вправ** (знання основних вимог техніки виконання рухових дій);

- **Знання з організації і методики проведення самостійних занять фізичними вправами** (самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ, щоденник самоконтролю, самострахування при виконанні фізичних вправ, правила самостійного виконання швидкісних і силових вправ, правила медичного самоконтролю).

Ефективність методики формування знань на уроках ФК визначається дотриманням таких **правил**:

- Оволодіння руховією дією повинно починатись з формування знань про сутність рухового завдання і шляхи його вирішення;

- Обсяг і зміст основних знань залежить від віку учнів, їх попередньої теоретичної і практичної підготовленості;

- При вивченні певних видів рухів потрібно використовувати міжпредметні зв'язки;

- Особливістю засвоєння теоретичних відомостей у ФВ є те, що джерелом знань є не лише інформація вчителя, але й сама рухова діяльність учнів;

- Основною формою повідомлення знань є усне викладання, тобто метод слова;

- Важливе місце у методиці формування знань займає контроль їх засвоєння.

Контроль знань може здійснюватись такими способами:

- Усне опитування (цей спосіб простий, але малоефективний, тому що не забезпечує достатньої частоти і систематичності контролю);
- Опитування за допомогою контрольних карток із запрограмованими питаннями-відповідями (цей спосіб дозволяє контролювати всіх учнів з мінімальною витратою часу, але не може замінити живого спілкування, тому найбільшого дидактичного ефекту набуває у поєднанні з усним опитуванням);
- Письмові роботи (відповіді на заздалегідь поставлені питання, які дають учні після вивчення відповідного практичного матеріалу);
- Виконання практичних завдань, що вимагають теоретичних знань.

2. Особливості виховання морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання.

Формування моральної свідомості.

Формування досвіду морального поведіння.

Виховання моральних почуттів.

Такі моральні якості особистості, як чесність, благородність, скромність, колективізм, бажання робити добро, активно протистояти злу, допомагати слабшим, взаємоповага є складовими фізичної культури і виховання цих якостей повинно здійснюватися на заняттях фізичними вправами.

У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

а) вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих чинників (суперники, публіка тощо). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

б) вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, як правило, перевищують рівень тих, що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

в) 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 (небажання продовжувати роботу: біль, потреба терпіти).

г) вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості тощо), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з „незручними” суперниками та ін.

д) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування.

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

3. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.

В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

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

Засоби естетичного виховання, які можуть бути використані у практиці фізичного виховання, можна об'єднати у такі групи:

- засоби, безпосередньо пов'язані з самою руховою діяльністю (основні види рухів, стройові вправи, види спорту);
- засоби мистецтва, які вводяться (музика, елементи танців);

- спілкування з природою (походи, екскурсії, загартування);
- естетична обстановка занять (естетичне оформлення інтер'єрів спортивних приміщень);
- спортивні свята.

4. Характеристика рухових умінь та навичок і закономірності їх формування.

У результаті засвоєння рухових дій виникають певні функціональні утворення, які називають **руховими вміннями і навичками**.

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.

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

Навчання руховим діям, або формування рухових дій відбувається у **три етапи**:

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

Мета етапу початкового розучування – навчити основ техніки рухової дії, сформувати 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. Сформувати 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 будується таким чином, щоб забезпечити виконання вправи на рівні рухового вміння і сприяти її переходу до навички.

Регламентация режиму вправи.

- ◆ Частота занять не змінюється в порівнянні з 1 етапом.

- ◆ Частота вправ в межах уроку зростає.
- ◆ Загальний обсяг та 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.
2. Порушення дозування навантаження, великі перерви між заняттями.
3. Форсоване збільшення швидкості і ступені силових зусиль.

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.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують такі **методи:**

- стандартно-повторної та повторно-варіативної вправи;
- змінюють зовнішні умови виконання;
- регулюють фізичний і психічний стан учнів;

- поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими діями;
- підвищують обсяг та інтенсивність виконуваної роботи.