

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 8-9

**ТЕМА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ
УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів III курсу факультету фізичної реабілітації

Виконавець:

доцент кафедри ТiМФВ

Ярошик М.Я.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Характеристика методів та принципів побудови процесу навчання руховим діям.
2. Структура процесу навчання рухових дій.
3. Навчання дітей рухових дій з врахуванням їх анатомо-фізіологічних особливостей.
4. Планування і педагогічний контроль у процесі навчання фізичним вправам.
5. Вимоги до формування знань з фізичної культури у процесі ФВ підлітків та старших школярів.

ВСТУП

У **дидактиці навчання** розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

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

Навчання рухових дій базується на **дидактичних принципах**, а саме (яких?): виховуючого характеру; свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності і послідовності; міцності і прогресування навчання.

Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, до яких входить система взаємопов'язаних рухів.

Формування рухових дій є провідним завданням фізичного виховання і базується на відповідні закономірності. Для їх подальшого вивчення пригадаємо основні поняття і терміни.

Рух як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дії. Таким чином **руховою дією** називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.

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

Завданнями навчання є:

1. Визначення послідовності навчання: від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях).
2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до вмінь та навичок.
3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

Основним елементом процесу навчання рухів є знання. Вони включають численні конкретні факти про рухи, об'єднані у системи понять і правил, містять теоретичні узагальнення, які базуються на даних практичного досвіду.

У процесі навчання і вдосконалення рухових дій знання реалізуються за допомогою формування рухових умінь і навичок.

Особливістю процесу навчання у фізичному вихованні є активна діяльність тих, хто займається, спрямована на оволодіння технікою рухових дій, у процесі якої вдосконалюються фізичні і психічні функції організму людини.

Процес навчання рухових дій має суттєві особливості, пов'язані з:

- 1) специфічними засобами (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори);
- 2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);
- 3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;
- 4) психологічною і функціональною готовністю до навчання;
- 5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;

б) дотримуванням тими, хто займається, санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне вирішення навчання та оздоровчих завдань.

Рухові уміння і навички – це певні функціональні утворення, які виникають у процесі 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.

Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується – відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

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.

З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність – **уміння вищого порядку** (Шиян).

Уміння вищого порядку у навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов. Для вміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватися у ході діяльності.

Формування рухової дії базується на низці закономірностей, зокрема:

1. Навчання починається з формування навчальної мотивації учня.

Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоефективним.

1. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шлях його розв'язання.

Знання 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.

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

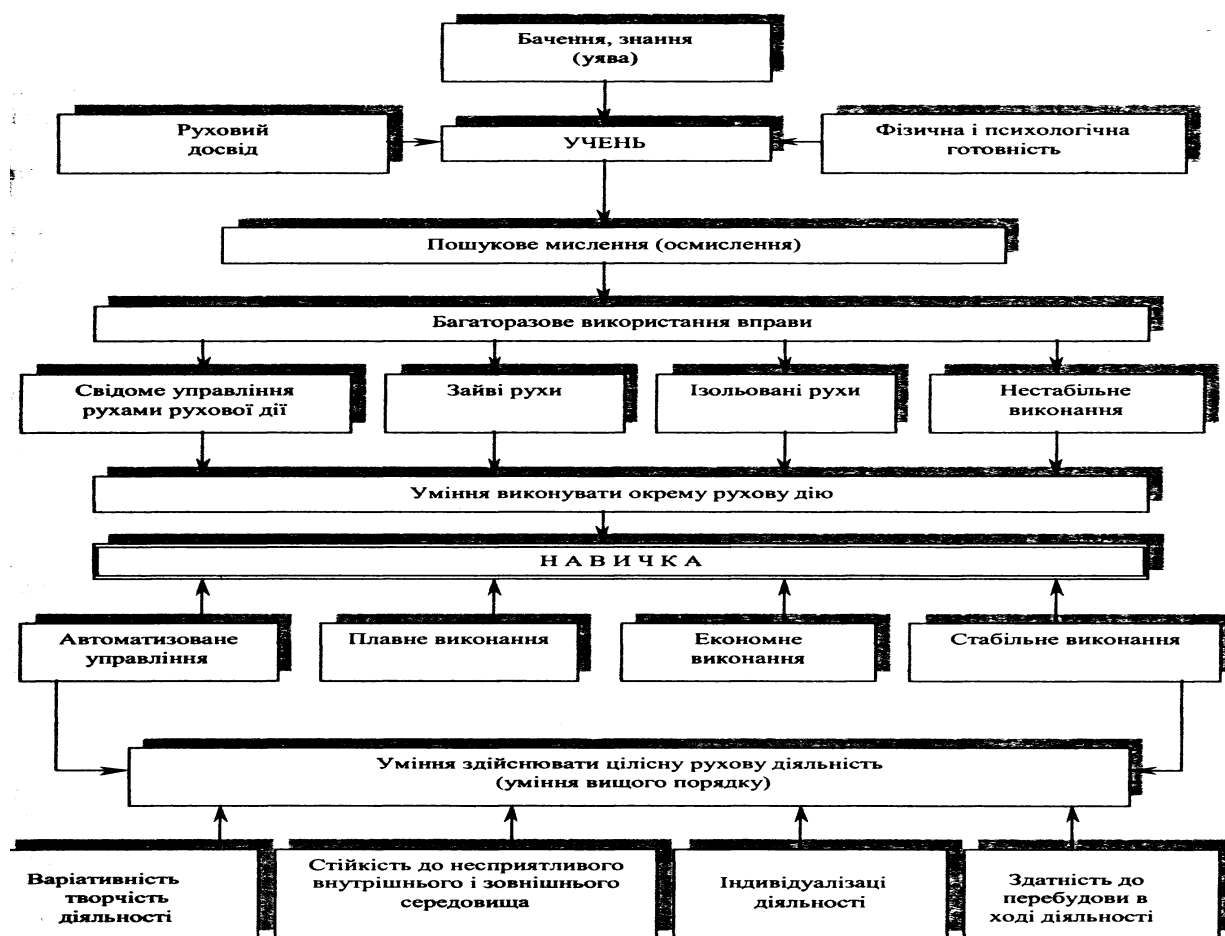


Рис. 10 Процес формування рухових умінь і навичок.

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.

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 уміння 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 деяких випадках 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**”. 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.

Перенос навички може мати і негативний характер.

„Негативний перенос” навичок (інтерференція 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).

1. Характеристика методів та принципів побудови процесу навчання руховим діям.

Метод – це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання.

Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

Методичний прийом – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

Спеціальну систему методів, методичних прийомів навчання та форм організації дітей під час виконання фізичних вправ, прийнято називати **методикою навчання**.

У процесі фізичного виховання дітей шкільного віку застосовуються три групи методів навчання: наочні, словесні та практичні.

Навчання рухових дій базується на **дидактичних принципах**: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності; послідовності; міцності навчання.

Принцип свідомості та активності є одним із провідних, оскільки темпи навчання рухових дій залежать від розуміння учнем завдань та закономірностей педагогічного процесу.

Активна пізнавальна діяльність виражається у цілеспрямованому сприйнятті та усвідомлюванні інформації педагога, вивченні біомеханічних особливостей рухових дій і т.д. В іншому випадку учні перетворюються у простих виконавців вказівок педагога, що значно ускладнює розвиток саморегуляції рухів. Активність учнів також пов'язана із розумінням ними ролі занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я та всебічного розвитку особистості.

Принцип наочності спрямований на створення уявлень про рухову дію. Наочність – широке поняття, котре передбачає активізацію усіх органів чуття, які беруть участь в управлінні рухами. У процесі аналітико-синтетичної діяльності мозку відбувається утворення "комплексного аналізатора" – "сенсорні синтези" за М.О. Бернштейном. Ще К.Д. Ушинський відмічав: "Чим більше органів нашого чуття бере участь у сприйнятті будь-якого враження або групи вражень, тим міцніше лягають ці враження у нашу пам'ять".

Уявлення про рухи формується перш за все за допомогою зорових образів. Формування зорового образу відбувається через демонстрацію рисунків, схем, кінограм, відеозаписів, показ вправ викладачем та ін. Ефективність різних форм наочності неоднакова і залежить від кількості, швидкості показу, часу між показом та виконанням. Використання відеозапису та кіноплівок забезпечує формування уявлень переважно про часові параметри рухів, кінограм і графічної моделі – про просторові характеристики.

Це свідчить про необхідність диференціювати використання різних видів наочності при навчанні рухових дій. Для повноцінного формування рухових уявлень наочна демонстрація підкріплюється дією образного слова та пробними спробами виконання рухів.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає відповідність фізичного навантаження при засвоєнні рухових дій можливостям учнів. В іншому випадку може виникнути перевтомлення функціональних систем організму.

Індивідуалізація набуває провідного значення на етапі поглибленого розучування рухової дії та вдосконалення.

Принцип систематичності тісно пов'язаний із закономірностями відновлювальних процесів. Дуже маленькі інтервали відпочинку призводять до швидкого стомлення та появи рухових помилок, надто великі – до "зникнення" слідів від виконаної вправи, тому режим чергування навантаження і відпочинку повинен відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, що забезпечить найвищий кумулятивний ефект навчання.

Принцип послідовності передбачає правильну черговість засвоєння різних елементів рухів.

Принцип міцності навчання передбачає розвиток здатності учня до адаптації техніки рухів відповідно до умов, що змінюються (змагальна діяльність, зміна умов виконання та ін.).

Таким чином, усі принципи навчання відображають окремі закономірності єдиного процесу, який визначає необхідність їх комплексного використання у педагогічному процесі фізичного виховання.

2. Структура процесу навчання рухових дій.

Передумови успішного засвоєння рухових дій: фізична підготовленість того, кого навчають, до розучування дій; наявність рухового досвіду; психічна готовність.

Структура процесу навчання у практиці фізичного виховання школярів зберігає загальноприйняті етапи (початкове і поглиблене розучування і вдосконалення). Компоненти змісту, методи і методичні прийоми повинні бути конкретизовані відповідно до вікових особливостей учнів.

Компоненти змісту навчання рухових дій:

1. створення передумов і стимулів навчальної діяльності (визначення задач, завдань, мотивації, подолання труднощів, що виникають, акцент на засвоєне раніше);
2. сприйняття учнями нового матеріалу;

3. оволодіння технікою рухових дій на основі набутих знань;
4. досвід застосування спеціальних знань, рухових умінь і навичок у більш складних умовах;
5. формування гармонійної статури, попередження порушень постави, розвиток рухових якосте, необхідних для засвоєння рухової дії;
6. самоконтроль, самоаналіз, взаємооцінка і самооцінка учнями досягнутого результату у засвоєння техніки рухових дій.

У навчальній роботі зі школярами особливої уваги потребує закріплення рухових вмінь і доведення їх до рівня навичок. Для цього необхідно зрозуміти, що засвоєння значної кількості рухів спрямоване на навчання управлінню руховим апаратом, удосконалення рухів і виховання відповідних можливостей. Деякі вміння не знаходять застосування у життєвій практиці, тому немає необхідності в їх міцному закріпленні, перетворенні у навички. Не слід закріплювати до ступеня стійкої навички ті рухові вміння, над удосконаленням яких передбачається повторна навчальна робота відповідно до програмних вимог у наступні роки. Не слід закріплювати і ті рухові вміння, котрі будуть підвідними вправами для засвоєння більш складних.

Методи навчання рухових дій на кожному етапі навчального процесу фізичного виховання в школі визначаються конкретними завданнями, особливостями учнів, специфікою навчального матеріалу, зовнішніми умовами навчальної роботи.

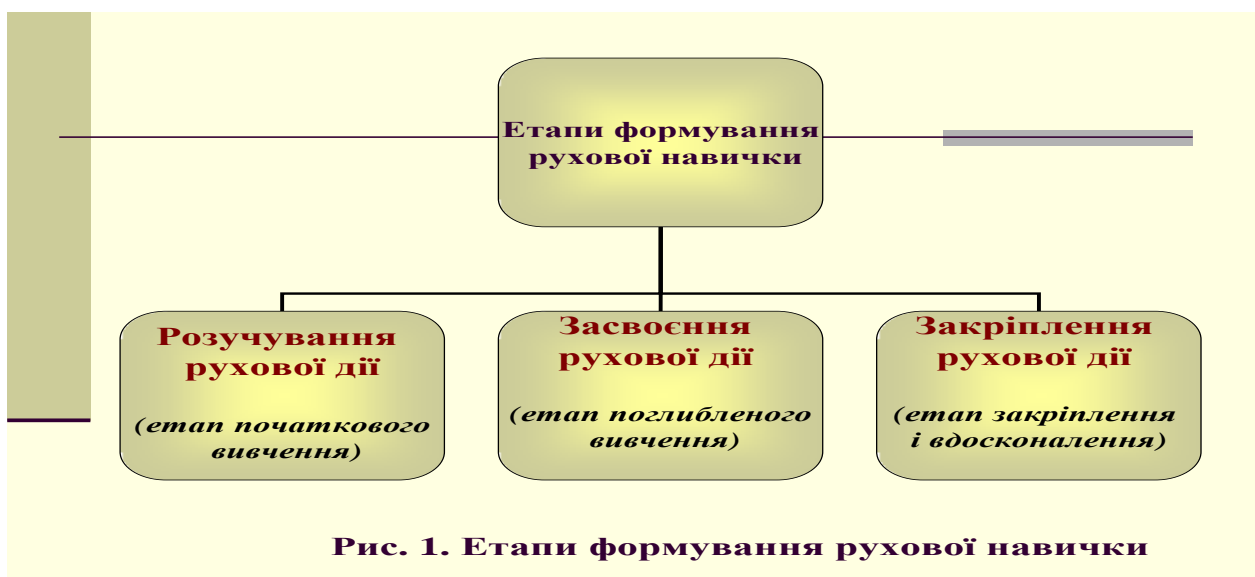


Рис. 1. Етапи формування рухової навички

На етапі початкового розучування ставиться **мета** створення уявлення про дану рухову дію, формування у тих, хто займається, вміння виконувати рухову дію.

Досягнення поставленої мети здійснюється шляхом послідовного вирішення конкретних **завдань**:

- а) осмислення завдання навчання;
- б) перевірка правильності створеного уявлення;
- в) коректування створеного уявлення;
- г) засвоєння елементів і частин рухової дії;
- г) виконання рухової дії в цілому;
- д) виправлення помилок.

Алгоритм створення уявлення

- 1.Настановче завдання.
- 2.Перший образний показ із метою викликати інтерес і бажання його засвоїти.
- 3.Повторний показ. Вправа може демонструватися повільно, по частинах із зупинкою на окремих елементах техніки, із застосуванням технічних засобів навчання (ТЗН).
- 4.Перевірка правильності створеного уявлення шляхом імітування.
- 5.Коректування правильності створеного уявлення шляхом пояснення й уточнення техніки рухової дії.

І ЕТАП ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ (розучування рухової дії)			
Мета	Характеристика виконання руху	Методика навчання	Особливості етапу
Засвоєння вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування вміння)	Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний (дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками), робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості.	Наочні методи – показ (злитий, імітаційний, дзеркальний). Словесні методи – пояснення (супроводжуюче, образне), вказівка, оцінка. Практичні методи – цілісне розучування вправи.	Рух засвоюється краще, коли діти виконують його не на повну силу. Інтервали між заняттями – короткі. Основа методу – здатність дитини до імітації

На підставі досвіду і порівняння в учня формується поняття, уявлення, судження про наступну вправу у вигляді майбутньої моделі дії. Осмислення завдання навчання, створення уявлення про техніку рухової дії та установка на оволодіння нею відбуваються за допомогою широкого використання методів слова та забезпечення наочності сприйняття. Вибір методів, які дозволяють забезпечувати успішне вирішення вищевказаних завдань, обумовлюється складністю рухової дії та рівнем готовності учнів до її засвоєння. В одних випадках можна обмежитися словесним описом техніки, в інших – супроводжувати пояснення натуральною демонстрацією або показом навчальних і наочних посібників. При цьому слід завжди пам'ятати, що чим складніша рухова дія, тим ширше коло засобів, методів використовується для створення уявлення про неї.

Шляхи початкового практичного засвоєння техніки рухової дії. До засвоєння техніки рухової дії можна приступати, тільки переконавшись у тому, що учні (ті, хто займається) зрозуміли пояснення і в них склалося правильне уявлення. Для цього рекомендується застосовувати опитування учнів, а також індивідуальні бесіди, доцільно також давати завдання зобразити на папері циклограму або окремий фрагмент рухової дії, що вивчається.

У тих випадках, коли перевірка виявить у створеному уявленні відхилення від еталону, педагог повинен прийняти необхідні міри для їх уточнення та внесення необхідних коректив до моделі майбутньої дії, що формується. З цією метою достатньо повторити пояснення та знову показати вправу, акцентуючи увагу на тих елементах техніки, про які склалося невірне уявлення. Якщо цього виявиться недостатньо, то педагог може демонструвати вправу у сповільненому темпі, із зупинками, а також використовувати різні технічні засоби (відеомагнітофон, кінопроектор, фотографії і т.д.). Після цього під час навчання простих вправ, а також тих, які не можна розподілити на частини, слід спробувати її в цілому, як вона є. Якщо спроби виявляються вдалими, то на цьому мету першого етапу можна вважати досягнутою — вміння сформоване.

У тих випадках, коли ці спроби виявляються невдалими, або вправа виконується, але з помилками, педагог повинен визначити причини виникнення помилок та вжити заходів щодо їх ліквідування.

Досить часто помилки учнів обумовлюються відсутністю у них достатнього рухового досвіду, з якого вони могли б черпати готові координації, необхідні для побудови програми дії нового руху або їхніх комбінацій. Частіше за все це спостерігається при розучуванні складнокоординаційних вправ (стрибок із жердиною, спортивні способи плавання), а також вправ, які складаються з багатьох елементів та з'єднань (вільні вправи, довільні вправи фігуристів, акробатів і т.п.). Для цього рекомендується користуватися методом навчання "по частинах". Цілісна вправа поділяється на її складові елементи або частини (такти), які розучуються окремо і після засвоєння поступово складаються у ціле.

Помилки та шляхи їх виправлення. У процесі навчання фізичних вправ, окрім керуючої дії викладача, на учня діють й інші фактори (несприятливе зовнішнє середовище, недостатній руховий досвід, режим праці і відпочинку, фізична підготовленість, стан здоров'я і т.д.), тому вправа, що розучується, не завжди виконується одразу вірно, а в деяких випадках не виконується зовсім, учень припускається помилок.

Помилка – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яка відчутно впливає на результат дії

При правильній методиці навчання процес оволодіння руховими навичками повинен відбуватися без помилок.

До помилок слід відносити не тільки неправильне виконання фізичної вправи, а й рівною мірою і ті рухи, що з удосконаленням рухової навички стають малоефективними, тому в одних випадках це дійсно будуть помилки, а в інших під категорію помилок потраплять рухи, що потребують лише подальшого покращання.

Помилки можуть бути головними і другорядними.

Головні помилки — помилки, що спотворюють основний механізм руху, наприклад: низький старт — швидке піднімання голови, плавання кролем — сильний поворот тулуба при вході тягне за собою аритмію рухів ногами.

Другорядні помилки — спотворені деталі техніки, наприклад: розведення ніг, згинання ніг при виконанні вправ на снарядах.

Основні причини помилок і шляхи їх усунення

№ з/п	Причина	Шлях усунення
1	Неправильне уявлення	Пояснити, повторити, намалювати, показати, продемонструвати наочні посібники
2	Недоліки загальної і спеціальної фізичної підготовленості	Виділити, якої якості не вистачає для підвищення функціональних можливостей, розробити програму
3	Недоліки вольової підготовленості (нерішучість, боязнь, невпевненість у своїх силах)	З'ясувати причину, полегшити виконання, забезпечити безпеку, покращити страхування, більш ретельніше підбирати спаринг-партнерів, збільшити кількість змагань
4	Порушення послідовності навчання	Змінити послідовність навчання, повернутися до попереднього матеріалу, тобто відновити методику навчання
5	Негативне перенесення навичок	Тимчасове припинення — відпочинок. Засвоїти більш складну вправу за подібною структурою. Використати орієнтири
6	Створення неправильної домінанти, котра спрямовує увагу та дію учня	Дати відпочинок. Переключити увагу на суть завдання або на зовсім інше завдання. Усунути подразник, який створює неправильну домінанту за допомогою більш сильного подразника
7	Стомлення	Дати відпочинок
8	Несприятливі умови виконання вправи	Усунути недоліки (змінити інвентар, підігріти воду, поступове привчання до несприятливих умов)

Помилки поділяються на технічні, тактичні та фонові. Технічні пов'язані зі структурою рухової дії, тактичні — зі смисловою стороною дії, фонові помилки, як правило, мають естетичне значення: помилки пози, помилки ритму, помилки пересувань.

Помилки можуть бути звичні і випадкові в окремих рухових діях та загальні. В окремих рухових діях — це згинання рук при виконанні підйому розгином, загальні — погана постава при ходьбі, при виконанні вільних вправ.

У процесі тренування перш за все слід позбутися технічних помилок, потім тактичних і лише потім займатися фоновими. Запропонована

систематизація може допомогти краще розібратися у рухових помилках і шляхах їх усунення .

Виправляючи помилки, в першу чергу слід ліквідувати головну помилку. В ряді випадків виправлення головної помилки приводить до автоматичного зникнення і низки другорядних.

Нормування навантаження і відпочинку. У процесі початкового розучування вправи учні швидко стомлюються, процес засвоєння нового потребує від них гостроти сприйняття, підвищеного прояву рухових якостей, тому у цей період недоцільно планувати велике навантаження. Кількість повторень визначається можливістю покращувати техніку виконання у черговій спробі. Погіршення координації рухів, повторення зі стереотипними помилками є сигналом до припинення виконання вправ або до збільшення тривалості інтервалів для відпочинку.

Короткочасні ациклічні вправи (що складаються з 1–2 елементів), а також відносно легкі за умовами, можуть в одній спробі повторитися кілька разів (перекид, стійка на лопатках і т.п.).

Вправи з циклічною структурою (біг, плавання, веслування) повторюються в одному підході багаторазово.

Інтервали відпочинку між підходами (серіями) повинні мати достатню тривалість, щоб в учнів відновилися фізичні та психічні сили і вони відчували готовність до повторення вправи. О.М. Крестовніков на підставі проведення досліджень рекомендував тривалість перерв у процесі навчання гімнастичним вправам у діапазоні 2–3 хв при ЧСС, що дорівнює $90\text{--}100 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$

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.
- ◆ число повторень відносно невелике.
- ◆ Інтервали між уроками на початковому етапі навчання – мінімум. Перерва у 48 годин – зменшує рівень засвоєного на 25%.

Навчання на етапі поглибленого розучування будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння, його переходу у рухову навичку.

Частковими завданнями навчання на цьому етапі будуть:

1. Уточнення техніки рухової дії за кінематичними, ритмічними і динамічними характеристиками.
2. Поглиблення і розширення створеного уявлення про рухи, що вивчаються.
3. Формування навички, тобто вільного і стабільного виконання рухової дії.
4. Створення передумов для варіативності реалізації навички.

Усі вищезазначені завдання вирішуються у процесі багаторазового повторення рухової дії або її частин, під час якої поступово активізується управління елементами, з'єднаннями і, нарешті, руховою дією у цілому. До кінця цього етапу створюється динамічний стереотип. Провідна роль у системі еферентації при управлінні рухом переходить до рухового аналізатора — м'язового чуття.

Основою методики навчання на цьому етапі є метод повторного виконання цілісної вправи з вибіркоким відпрацьовуванням деталей техніки методом "по частинах".

Після засвоєння основного варіанта техніки рухової дії у звичних умовах корисно виконувати дію в ускладнених і мінливих умовах.

По мірі засвоєння техніки рухової дії навчання набуває індивідуального характеру з урахуванням особливостей будови тіла, фізичної підготовленості, рухової обдарованості і т.п. Навчаючи рухових дій, розрахованих на максимальний прояв фізичних (рухових) якостей, на цьому етапі доцільно стимулювати можливо повну мобілізацію і прояв рухових можливостей, широко застосовуючи змагальний та ігровий методи фізичного виховання.

Особливого значення на цьому етапі набуває **ідеомоторне тренування**. У поєднанні з багаторазовими виконаннями вправ воно сприяє уточненню рухів, вихованню впевненості. Основою методу ідеомоторного тренування є рухові уявлення, що спеціально викликаються. Мисленнєве уявлення про певний рух автоматично породжує у відповідних м'язах скорочення і розслаблення, отже, уявлення рухів приводить до виникнення фізіологічних процесів, характерних для рухів.

Ідеомоторне тренування дає можливість швидше оволодіти технікою фізичних вправ, відновлювати у свідомості образ рухів. Тривалість ідеомоторного тренування – по 2–3 хв кілька разів протягом дня.

Імітаційний метод виконання вправ дає можливість відтворювати структуру вправ у цілому і "по частинах" за допомогою тренажерів (лижоролери та ін.).

На цьому етапі великого значення набуває застосування методів **сенсорного (чуттєвого) орієнтування** (виконання із заплющеними та зав'язаними очима; використання орієнтирів, заснованих на тактильній чутливості, допомога викладача – для уточнення руху або виправлення помилок).

Використовуючи ці методи, потрібно підвищувати вимоги до дотримання заданих кінематичних і динамічних характеристик руху (довжина кроку, частота кроків, сила відштовхування або удару, швидкість виконання прийомів у боротьбі, амплітуда і т.п.).

Метод слова у процесі поглибленого розучування застосовують для повідомлення детальних знань про механізми техніки дії, аналізу ходу її засвоєння, виявлення помилок, причин їх виникнення та шляхи вдосконалення рухів. Для цього використовують: деталізовану розповідь, евристичну бесіду (з підведенням учнів до самостійних висновків), обговорювання (розглядання, звіти), аналіз, самоаналіз, супроводжуючі пояснення, вказівки, команди.

Метод показу застосовується для конкретизації рухових уявлень. Застосовуються аналогічні методи демонстрації наочних посібників, кінограм, кінофільмів, виконання навчальних операцій з моделями людського тіла (зарисовки, схеми, моделі, розбірні фігури).

По мірі оволодіння руховою дією рухи виконуються з усе більшою свободою, легкістю, з меншою витратою сил і енергії, а це створює можливість збільшення кількості повторень. Проте доводити тих, хто займається, до крайніх ступенів стомлення не рекомендується, тому що це може викликати появу помилок і навіть розлад рухів.

Особливо ретельного дозування і контролю потребують дії з циклічною структурою. У цих випадках, коли під час занять спостерігаються відхилення у техніці виконання циклічної вправи, подальше її виконання слід припинити та дати тим, хто займається, відпочинок до повного відновлення працездатності та "згасання" помилок умовно-рефлекторних зв'язків, які виникли.

На етапі поглибленого розучування, як правило, застосовується **розтягнуте повторення** – матеріал розподіляється на відносно великому відрізку.

При встановленні частоти повторень та тривалості інтервалів відпочинку необхідно враховувати, що працездатність організму буває вищою при коротких, але частих інтервалах відпочинку, ніж при тривалих, але рідких, тому, зокрема, небажане здвоювання уроків фізичної культури в школі.

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.

II ЕТАП ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ (засвоєння рухової дії)			
Мета	Характеристика виконання руху	Методика навчання	Особливості етапу
Деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії.	Поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язева координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільністю.	Наочні методи – показ (опосередкований). Словесні методи – пояснення (супроводжуюче, деталізоване), вказівка, оцінка, опис. Практичні методи – цілісне розучування вправи з “виокремленням”, на фоні цілісного виконання, окремих рухів; вивчення вправи по частинах; метод багаторазового повторення; підвідні вправи; змагальний та ігровий методи.	Процес уточнення відбувається хвилеподібно. Часто кращі спроби у виконанні рухів чергуються з гіршими. В міру повторень руху такі «зриви» спостерігаються рідше.

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.
4. Виконувати дію на контрольованих швидкостях і з контрольованою ступінню силових зусиль.
5. На цьому етапі практично в кожному занятті є сенс проводити поточну прикидку на якість виконання як контрольну вправу. Основне – точність рухів.

Метою етапу вдосконалення є формування вміння вищого порядку, тобто реалізація сформовані навички в умовах її практичного застосування на змаганнях, у побуті, у виробничій та військовій діяльності.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі часткові **завдання**:

- а) добитися надійного і варіативного виконання рухової дії в умовах, які змінюються, максимальних фізичних і психічних напружень;
- б) завершити роботу над індивідуалізацією і перебудовою техніки дії з тим, щоб максимально використовувати особливості статури та фізичної підготовленості тих, хто займається.

Основним методом виконання на цьому етапі навчання є цілісний метод, з ускладненням умов (вище, скоріше, тяжче, далі і т.д.), у нових поєднаннях з елементами боротьби за перемогу або першість, які були раніше засвоєні (ігри, єдиноборства і т.д.), й у стані крайнього ступеня стомлення або стресового стану, з якими учні стикаються на змаганнях.

Повторення засвоєних вправ супроводжується поступовим збільшенням їхньої тривалості та скороченням інтервалів для відпочинку.

Варіативність рухової дії на цьому етапі досягається:

1. При ускладненні зовнішніх умов (різні місця занять, метеорологічні умови, зовнішні перешкоди та ін.).
2. Зміною фізичного і психічного стану тих, хто займається (стомлення, хвилювання, відвертання уваги).
3. Різними поєднаннями елементів, що є характерним для гімнастики, акробатики, фігурного катання.
4. Зростаючими фізичними навантаженнями (біг по піску, нахиленій площині та ін.).

Застосовуються методи ідеомоторного тренування, сенсорного орієнтування, слова, показу, імітації.

На цьому етапі можуть виникати **помилки** внаслідок порушення окремих закономірностей процесу навчання:

1. Тривале виконання рухової дії з акцентом на окремі деталі. Це гальмує досягнення автоматизованого управління рухом, заважає переключенню уваги на загальний цільовий результат.

Виправляється це шляхом використання необхідних прийомів з установкою на досягнення результату, застосування ігрових і змагальних ситуацій.

2.Порушення співвідношення стандартного і варіативного методу повторення вправи. Слід з'ясувати, питома вага якого методу доцільна у кожному конкретному випадку та віддати їй перевагу.

3.Порушення відповідності між відпрацьовуванням рухової навички та розвитком рухових якостей. Це може призвести до передчасного закріплення рухової навички без достатнього рівня розвитку рухових якостей, що значною мірою гальмує процес удосконалення техніки рухової дії (індивідуальної техніки).

Необхідно забезпечити гармонійне поєднання вдосконалення техніки та розвитку рухових якостей, що визначають його ефективність.

У ряді випадків на цьому етапі навчання виникає необхідність внесення коректив у техніку, здавалося б, добре засвоєних рухових дій. Це виникає у результаті появи більш раціональних форм техніки рухової дії, коли сформована навичка не відповідає фізичним спроможностям, які зросли, або засвоєна техніка виявилася недосконалою внаслідок некваліфікованого навчання.

Часткова перебудова техніки здійснюється поступово, по мірі покращання фізичної підготовленості. Така перебудова не супроводжується докорінним його ламанням і не порушує основ техніки.

Перебудова навички при недосконалій техніці являє собою складне завдання, оскільки у цьому випадку необхідно зламати динамічний стереотип, який створився, та сформуванати новий або навчити новій техніці. Необхідно заново пройти усі етапи структури навчання рухових дій. Така перебудова часто супроводжується негативним перенесенням навичок, особливо в

ускладнених зовнішніх умовах та при різних труднощах суб'єктивного характеру (стресовий стан, стомлення).

Кількість і тривалість інтервалів для відпочинку на етапі вдосконалення залежить від завдання, що стоїть, ступеня володіння технікою рухової дії, рівня фізичної і психічної готовності тих, кого навчають.

Визначаючи кількість повторень та їх розподіл у часі, слід спиратися на відоме педагогічне положення, що процес забування починається одразу ж після припинення систематичних повторень.

На етапі вдосконалення доцільне концентроване повторення, коли обсяг навчального матеріалу вкладається у відносно стиснуті терміни.

При перебудові рухових навичок на перших етапах доцільно користуватися розтягнутим повторенням з тим, щоб до кінця інтервалу для відпочинку працездатність тих, хто займається, не тільки відновлювалася, а й зверх-відновлювалася.

Визначаючи кількість повторень, слід пам'ятати, що на перших етапах навчання частота і кількість повторень повинні бути максимально припустимі, а на етапі вдосконалення може поступово знижуватися. Оскільки при формуванні рухової навички утворюються нервові зв'язки, то вимагаються більш часті повторення. Коли ці зв'язки стають достатньо міцними, для їх збереження вимагається менше повторень. Періодичних повторень у цьому випадку буде цілком достатньо для збереження чіткості навички та для внесення до неї часткових необхідних змін, завдяки рівню фізичної підготовленості, що зріс. До того ж ці повторення скоріше бувають необхідними принаймні для збереження навички, а здебільшого — для підтримання рівня розвитку відповідних рухових якостей.

У процесі поглибленого розучування і вдосконалення значення терміновості і точності інформації про якість руху, що виконується, зростає, тому що, по-перше, можливості викладача в оцінюванні техніки рухів "на око" обмежені, причому його відчуття й уявлення часто розходяться з відчуттями учнів. По-друге, відбиття відчуттів у свідомості учня відбувається не одразу і

не повністю. При цьому може мати місце розходження відчуттів учня з фактичними кінематичними і динамічними характеристиками. Тому на цьому етапі навчання повинні широко застосовуватися засоби термінової інформації про параметри рухів і орієнтири, що дозволяють отримувати об'єктивну оцінку якості виконання руху. На заключному етапі навчання провідною стає цілісна оцінка усіх якісних сторін дії у реальних умовах її застосування.

Оцінюються такі показники:

- а) ступінь автоматизму управління рухом (при зосередженні уваги на виконанні та при її відверненні);
- б) стійкість навички до стомлення — кількість повторень у кінці занять;
- в) стійкість навички до емоційних зрушень, варіативність дії — незвичайні умови, змагання;
- г) ефективність техніки дії — попадання, результати, точність ударів, уколів.

ІІІ ЕТАП ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ <i>(закріплення рухової дії)</i>			
Мета	Характеристика виконання руху	Методика навчання	Особливості етапу
Забезпечити практичне застосування набутої навички	Варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих зовнішніх та внутрішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудуватись у ході діяльності	Наочні методи – показ. Словесні методи – пояснення, оцінка, самоаналіз. Практичні методи багаторазове повторення, стандартно-інтервальна та інтервально-варіативна вправи; змагальний та ігровий методи	Сформована рухова дія не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища.

3. Навчання дітей рухових дій з врахуванням їх анатомо-фізіологічних особливостей.

Навчання рухових дій у шкільному віці спрямоване перш за все на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді уявлень, узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності.

У поєднанні з навчанням рухових дій удосконалюються інтелектуальні вміння та здатність спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи та умови. Навчаючи рухів необхідно послідовно підводити учнів до вирішення більш складних завдань.

В навчанні руховим діям необхідно враховувати як закономірності розвитку дитини так і фактори, які будуть діяти в процесі навчання:

1. Рухові дії за природою умовно-рефлекторні (подразнення - відповідь - адаптація).

2. Рухові дії формуються за механізмом міжм'язевих зв'язків.

3. Етапність оволодіння руховими діями (рух - вміння - навичка).

Формування рухів це двосторонній процес у якому розрізняють діяльність педагога і його вихованців. Педагог керує пізнавальною діяльністю дітей: розповідає про рух, показує його, організує **УЧНІВ** для виконання вправ, виправляє помилки.

Особливості дітей не є постійними. Треба врахувати процес інтенсивного росту і розвитку дитячого організму. Одним із головних завдань фізичного виховання є постійне стимулювання й забезпечення нормального перебігу цього процесу – найважливішим є систематична активізація обміну речовин в організмі, збереження енергетичних ресурсів для пластичного обміну, досягнення гармонії в розвитку всіх органів і систем.

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. Враховуючи особливості дихальної системи необхідно створювати умови для користування свіжим повітрям при виконанні фізичних вправ.

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.

Підвищена збудливість відбивається на руховій діяльності – виникає надмірна іррадіація збудження. Через недостатнє внутрішнє гальмування – утруднюється процес координації рухів, не досягається точність виконання. Ускладнюють цей процес недостатня стійкість уваги, поверховість сприйняття, емоційна нестриманість. Виходячи з цього необхідно конкретизувати завдання, використовувати підвідні вправи, виключити зовнішні подразники. Багато уваги приділяти зміцненню процесів гальмування.

4. Планування і педагогічний контроль у процесі навчання фізичним вправам.

Планування – це складання методично обґрунтованої документації, яка формує систему процесу навчання і виховання.

Принципи планування:

- * чим менша дитина, тим триваліший процес навчання;
- * перерви між повторенням мають суттєве значення для підтримання сформованої навички;
- * необхідно враховувати явище „перенесення” навички;
- * враховувати індивідуальні особливості;
- * вирішувати задачі навчання – ознайомлення, повторення, закріплення.

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю. **Педагогічний контроль** розглядається як апарат управління, що дозволяє об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії.

Контроль (перевірка, оцінка, облік). Потребують постійної уваги з боку педагога, необхідно якомога частіше оцінювати. Контроль починається після

перших спроб виконувати рухи. Оцінка має бути доброзичливою, вказати на помилки, чому виникають.

Педагогічний контроль у процесі навчання фізичних вправ – діяльність педагога та учнів, спрямована на отримання інформації під час формування рухових умінь і навичок, котра може бути використана для управління процесом навчання.

Відповідно до типів функціонального стану тих, хто займається, розрізняють три форми (види) педагогічного контролю: етапний, поточний, оперативний. Педагогічний контроль при навчанні рухових дій передбачає аналіз провідних показників, які мають тісний зв'язок з якістю виконання рухової дії.

Правильно організований педагогічний контроль дозволяє:

1. Перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок.
2. Шляхом порівняння показаного результату (у кілограмах, метрах або секундах) з нормою, з рекордом, із запланованим результатом дозволяє судити про ефективність засвоєння техніки для вирішення рухового завдання та методики навчання.

Оцінка шляхом порівняння зі "зразком" придатна як для початківців, так і для спортсменів високої кваліфікації.

Оцінка шляхом порівняння техніки виконання вправи одного учня з іншим застосовується частіше за все з метою стимулювати інтерес до занять та непряме якісне виконання вправи, оскільки вона стає конкурсною оцінкою. Іншими словами, до процесу навчання вноситься елемент порівняння – хто краще.

Для з'ясування успіхів і невдач учнів у процесі навчання фізичних вправ необхідна ретельна та повсякденна оцінка їхньої успішності.

Обов'язки викладача не обмежуються вміннями швидко та правильно аналізувати успіхи учнів і знаходити способи виправлення недоліків. Він повинен навчити самих учнів **аналізувати свої помилки і досягнення**, але на їхнє вміння розбиратися у своїх досягненнях і невдачах слід покладатися з

обережністю. Учні, котрі повністю надані самі собі, не завжди можуть критично поставитися до своєї діяльності і будуть припускатися помилок там, де їх можна було б запобігти, якщо б вони керувалися порадами викладача.

Одна з мір виховання почуття самокритики полягає у тому, щоб спонукати тих, хто займається, взаємно оцінювати свої успіхи, виправляти помилки один одного, колективно обговорювати результати "прикидок", змагань.

Схвалення часто буває шаблонним, викладач не мотивує своєї оцінки, оскільки несхвалення без відповідного обґрунтування, внаслідок своєї невизначеності, не буде давати бажаного результату, тому завжди слід відмічати, що саме було неправильним і чому.

Якщо викладач, зробивши зауваження усім, залишає без оцінки окремих учнів, то це діє на них негативно. Вони у такому випадку розглядають категорії "без оцінки" як немотивовану негативну оцінку та небажання викладача допомогти їм у роботі.

Оцінка успішності учнів повинна формулюватися у таких висловлюваннях, щоб вона служила засобом виховання в учнів впевненості у своїх силах. Впевненість дозволяє правильно визначити свої можливості, проявляти активність, наполегливість у засвоєнні навчального матеріалу, а іноді і рішучість при виконанні небезпечних вправ.

Відмічаючи успіхи, а тим більше недоліки своїх учнів, викладач ні в якому разі не повинен торкатися "їхньої особистості, а тим більше фізичних вад, які гальмують оволодіння тією або іншою фізичною вправою.

Зауваження робляться з урахуванням рухового досвіду і знань учнів, в іншому випадку через свою специфічність вони не будуть дохідливими.

При виконанні вправ групою зауваження, особливо індивідуальні, рекомендується робити стисло і лише у випадку особливої необхідності звертатися до багатослівних пояснень, інакше урок доведеться часто переривати, що знижує щільність заняття.

Таким чином, педагог і учень отримують інформацію, яка дозволяє виявляти рухові помилки і своєчасно вживати заходів до їх виправлення. Головне джерело інформації для педагога – спостереження, а для учня – самоконтроль.

Щоб самоконтроль був достатньо ефективним, учень повинен знати, що спостерігати, як і навіщо. Об'єктом самоспостереження можуть бути:

1. Загальний характер виконання вправи (оцінювання легкості, суцільності, узгодженості частин дії, результативність).
2. Оцінка кінематичних характеристик руху (положення, шлях, ритм, швидкість, точність).
3. Оцінка динамічних характеристик (величина зусиль, напруженість).

Критерії оцінки: якісні і кількісні.

Оцінка діяльності учня на уроці з навчання техніки фізичних вправ.

Різновиди контролю: --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).

Функції контролю полягають у:

- об'єктивній оцінці індивідуальних передумов досягнення мети;
- перевірці ефективності ЗМІСТУ, форм побудови і результатів фізичного виховання;
- порівнянні запланованих і досягнутих результатів.

5.Вимоги до формування знань з фізичної культури у процесі ФВ підлітків та старших школярів.

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У процесі навчання слід розрізнати діяльність учнів і вчителя. Навчальний процес буде успішним лише у тому випадку коли дії учня будуть керовані свідомою метою засвоїти певну суму знань, умінь, навичок, форм поведінки та видів діяльності.

Знання – перевірений практикою результат пізнання дійсності та вірне її відображення у свідомості. У фізичному вихованні **навчання** характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань, рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення дитини (учнів). Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта (В.Г.Папуца , 1996). Фізична освіта полягає в придбанні спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Під **спеціальними знаннями** у фізичному вихованні розуміють певну систему фактів, понять і закономірностей, що лежать в основі фізичного виховання. Умовно спеціальні знання, на думку спеціалістів (В.Г.Папуца, 1996), можна поділити на чотири **основні групи**:

1. Знання, що сприяють організації учнів у процесі занять фізичними вправами.
2. Знання медико-біологічного спрямування.
3. Знання, які безпосередньо пов'язані з практичним матеріалом (виконання фізичних вправ).
4. Знання з організації і методики проведення самостійних занять фізичними вправами.

Методика формування знань ґрунтується не тільки на загально-підготовчих положеннях, але і визначається специфікою предмета. До методики формування знань у процесі фізичного виховання ставляться наступні вимоги :

1. Методика повинна забезпечувати повноцінність засвоєння знань без шкоди для рухової активності учнів. Цього слід досягати за допомогою органічного покращення теоретичного матеріалу із змістом практичної діяльності.

Наприклад: гігієнічні правила виконання фізичних вправ доцільно викладати в процесі їх вивчення, тобто формування 5 знань правил спортивних ігор найдоцільніше здійснювати на прикладі роз'яснення допущених учнями в ході двосторонньої гри помилок. Окремі теоретичні знання можуть подаватися у вигляді коротких повідомлень (3-5 хв.) на початку уроку. Теми методичного характеру із фіксацією учнями матеріалу краще планувати на вступних уроках.

2. Методика повинна передбачувати міжпредметні зв'язки, тобто використання знань учнів з інших предметів (фізики, біології тощо) для розуміння причинно-наслідкових залежностей між окремими компонентами техніки рухових дій, впливу фізичних вправ на організм.

3. Використання методів активізації пізнавальної діяльності учнів (самостійні робота, завдання для самоконтролю, взаємоаналіз дій товаришів, тощо).

4. Забезпечення контролю, що дозволяє вносити корективи в дії учнів та використовувати методику. Формами контролю можуть бути: опитування, нагляд, спеціальні завдання щодо застосування знань на практиці.

Як б методика викладання знань не застосовувалась на уроці фізичної культури, обов'язково повинна бути умова – зацікавленість учнів у надбанні знань, формування бажання дізнатись про подробиці явища, яке вивчається (або дії), активізація застосування набутих теоретичних знань у практичній діяльності. Перевірка знань може здійснюватись в ході уроку, після викладання певної теми, наприкінці навчального року. У ході поточного опитування для вчителя важливо не тільки виставити оцінку, скільки з'ясувати, в якому обсязі учні засвоїли матеріал, чм є прогалини в інших знаннях, які питання вимагають додаткового вивчення. Час для проведення опитування учнів, учитель обирає сам.

Під час виставлення оцінок успішності (підсумкових) з фізичної культури необхідно звертати увагу (всупереч показникам) на рівень засвоєння знань. Критеріями оцінювання знань є: * глибина знань; * розуміння сутності питання; * вміння застосовувати одержані знання.