

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

О. Є. Черненко, А. М. Гурсьва, Д. Г. Сердюк

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності І7 Терапія та реабілітація
спеціалізації І7.01 Фізична терапія



Запоріжжя
2025

*Навчальний посібник рекомендований до видання
Центральною методичною радою
Запорізького державного медико-фармацевтичного університету
(протокол № 2 від 11.12.2025 р.)*

Рецензенти:

Е. Ю. Дорошенко – доктор наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМФУ;

Т. В. Іваненко – кандидат медичних наук, доцент ЗВО кафедри патологічної фізіології з курсом нормальної фізіології ЗДМФУ.

Автори:

О. Є. Черненко – канд. фіз. вих., доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМФУ.

А. М. Гурєєва – канд. фіз. вих., доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМФУ.

Д. Г. Сердюк – канд. фіз. вих., доцент; доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМФУ.

Ч-49 Черненко О. Є.

Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності І7 Терапія та реабілітація спеціалізації І7.01 Фізична терапія / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва, Д. Г. Сердюк. – Запоріжжя : ЗДМФУ, 2025. – 101 с.

Видання призначено для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення, спеціальності І7 Терапія та реабілітація, спеціалізації І7.01 Фізична терапія до лекційних, практичних занять та самостійної роботи студентів. Зміст навчального посібника відповідає робочій програмі дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

УДК 796.011.3(075.8)

ЗМІСТ

Передмова.	4
Тема 1: Фізична культура як соціальна система.	6
Тема 2: Мета, завдання і принципи фізичного виховання та навчання. .	23
Тема 3: Засоби фізичного виховання.	39
Тема 4: Методи фізичного виховання.	52
Тема 5: Основи навчання рухових дій.	70
Тема 6: Педагогічний контроль у фізичному вихованні.	82
Контрольні питання.	92
Глосарій.	93
Рекомендована література.	98
Додаток.	100

ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» сприяє формуванню фізичної культури особистості, вихованню у здобувачів вищої освіти потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, а також, формуванню вмінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутній профілактично-лікувальній діяльності з різними верствами населення. Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду спеціалістів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом фізичного виховання, стимулює самопізнання.

Навчальний посібник складено відповідно до стандарту вищої освіти України підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення, спеціальності І7 Терапія та реабілітація, спеціалізації І7.01 Фізична терапія освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія».

«Теорія і методика фізичного виховання» – самостійна навчальна дисципліна, яка включає лекційні, практичні та самостійні заняття.

Мета навчального посібника – ознайомити з основними поняттями галузі фізичної культури і спорту, засобами, методами, принципами фізичного виховання, основам контролю та самоконтролю при проведенні занять фізичного виховання, та набуття студентами загальних та спеціальних (фахових) компетенцій майбутніх фахівців фізичної терапії у галузі оздоровлення і відновлення людини за допомогою сучасних засобів фізичної реабілітації.

Основні завдання:

- Виховати у студентів потребу в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення.
- Оволодіти методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами.
- Набути студентами необхідних знань, умінь і навичок у застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення.
- Зміцнити здоров'я, сприяти формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання.
- Оволодіти системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності.

Навчальний посібник включає поняття спеціальної термінології у фізичній культурі і спорті, перелік основних видів засобів, методів та принципів фізичної культури і спорту, тестові завдання тощо.

Значну увагу видам та методам контролю та самоконтролю при заняттях фізичними вправами.

Зміст основних понять розкрито у глосарії.

Наведений матеріал може використовуватися як для самостійної роботи так і на практичних заняттях здобувачами першого (бакалаврського) рівня, які навчаються за спеціальністю І7 Терапія та реабілітація, спеціалізації І7.01 Фізична терапія з навчальних дисциплін «Терапевтичні вправи», «Сучасні фітнес технології», «Коригуюча гімнастика», «Основи здорового способу життя», «Теорія і методика адаптивного фізичного виховання», «Кінезіотерапія», «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» тощо.

Усі візуальні матеріали, які використано у посібнику, створено авторами, в іншому разі, зазначається джерело.

Тема 1: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СОЦІАЛЬНА СИСТЕМА

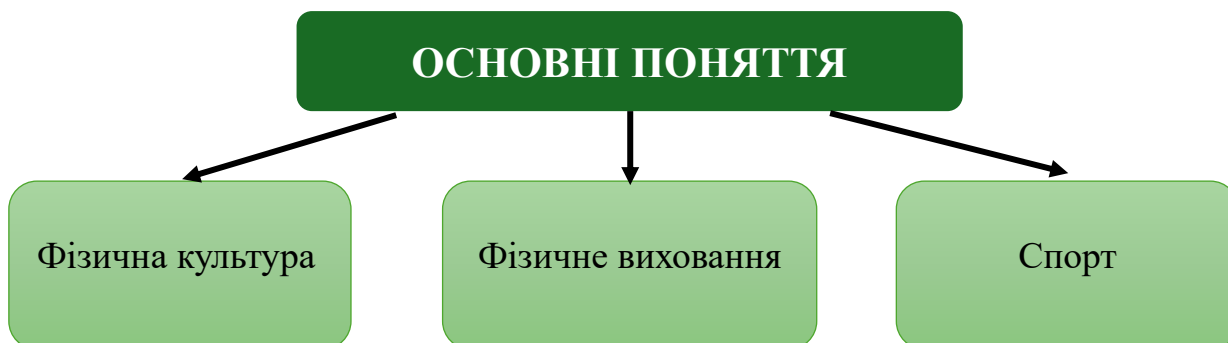
План

1. Основні поняття теорії фізичного виховання.
2. Фізична культура як складова частина загальної культури людства.
3. Різновиди фізичної культури та їх характеристика.
4. Фізичне виховання як складова частина фізичної культури та педагогічний процес.
5. Спорт як частина фізичної культури.
6. Фізична рекреація як компонент фізичної культури і профілактична медицина майбутнього.
7. Фізична реабілітація – одна із самостійних форм функціонування фізичної культури.

1. Основні поняття теорії фізичного виховання та їх співвідношення

Поняття представляє собою однозначне тлумачення того або іншого терміну, що виражає найбільш суттєві сторони, властивості або ознаки об'єкта (явища), що визначається.

До основних понять теорії фізичного виховання відносять такі: «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт».



Інші поняття такі як: «культура здоров'я», «оздоровча фізична культура», «адаптивна фізична культура», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «фізична досконалість», «фізичний розвиток», «фізичні якості» є похідними від основних понять теорії фізичного виховання і тісно пов'язані з ними. Сутність кожного з цих понять буде представлена в ході подальшого викладення матеріалу.

2. Фізична культура як складова частина загальної культури людства

Перед тим, як охарактеризувати поняття «фізична культура» доцільно розглянути поняття «культура», що відноситься до першого поняття як загальне до конкретного.

Поняття «**культура**» (лат. cultura – обробіток, розвиток, виховання, освіта, шанування) є найбільш багатогранним у науці. Воно має безліч значень в різних сферах суспільного життя. Культура акумулює творчу діяльність людей, яка соціально програмована і уявляє собою набір кодів, що обумовлює певну поведінку людей з характерними для них діями і переживаннями, допомагає їм осмислювати сутність буття і характеризує історично досягнутий рівень розвитку суспільства. Людина, яка засвоїла культуру, розуміє важливість співробітництва і продуктивності загального творення.

Отже, **культура** представляє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей людства, що історично склалися, втілені в її результатах і передаються із одного покоління в інше. Культура відбиває історично набутий набір правил, яких люди повинні дотримуватися для того, щоб вижити як вид, зберегти і гармонізувати соціум.

Важливою ланкою культури є фізична культура.



Фізична культура – складова частина загальної культури людства, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, які створювані та використовуються суспільством з метою зміцнення здоров'я людини, фізичного розвитку та вдосконалення її рухової сфери.



Рухова сфера – сукупність зовнішніх проявів активності людини в її взаємодії з оточуючим середовищем, що виступають у виді моторних реакцій, психомоторних рухів, психомоторної діяльності та рухової поведінки загалом, включаючи моторний вигляд.

Фізична культура є процесом і одночасно результатом діяльності людини з перетворення її фізичної природи.

До духовних цінностей фізичної культури відносяться: наукові, науково-методичні знання, що представлені у підручниках, навчальних і навчально-методичних посібниках, методичних розробках з фізичної культури.

Матеріальні цінності фізичної культури представляють: спортивні споруди (стадіони, басейни, спортивні майданчики, спортивні зали тощо), спортивне обладнання на стадіонах, у спортивних залах та ін. (гімнастичні прилади, гімнастичні стінки, гімнастичні лави, тренажери тощо), спортивний інвентар (гімнастичні палки, обручі, скакалки, м'ячі, прапорці, гантелі тощо).

Способами створення цінностей фізичної культури є технології написання наукових робіт, навчальних і навчально-методичних посібників, методичних розробок з фізичної культури, а також технології будівництва спортивних споруд, виготовлення спортивного обладнання й інвентарю, підготовка відповідних фахівців у коледжах і закладах вищої освіти.

Т. Ю. Круцевич і Г. В. Безверхня визначають **фізичну культуру** як вид культури людини і суспільства; як специфічну діяльність та її результати з

формування фізичної готовності до життя, а також як засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини.

Із понять «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт» перше є найбільш загальним. Фізичне виховання і спорт є складовими частинами фізичної культури.

3. Різновиди фізичної культури та їх характеристика

Існує багато класифікацій різновидів фізичної культури. За однією із них, розрізняють такі види фізичної культури як:

- оздоровча фізична культура,
- фізична культура лікувальної та реабілітаційної спрямованості,
- адаптивна фізична культура.

Кожен із них має свою цільову спрямованість, завдання і зміст.

Втім, варто звернути увагу на характеристику таких важливих для теорії і методики фізичного виховання понять як **«культура здоров'я»** і **«культура здоров'я людини»** тому, що вони розглядаються не тільки як одні із складових загальної культури людства, що творчо використовуються суспільством або кожною конкретною людиною, а й визначаються як результат специфічної соціальної діяльності людини. Ці поняття міцно пов'язані з руховою активністю, з діяльністю у сфері оздоровчої, лікувальної, реабілітаційної, адаптивної фізичної культури; зі здоровим способом життя і здоров'ям загалом, а також із багатьма іншими поняттями теорії фізичного виховання.



Культура здоров'я – це галузь спеціальної діяльності, що представляє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного, духовного здоров'я людей, творчого довголіття та збільшення тривалості їхнього життя.

Критеріями сформованості культури здоров'я є:

- 1) валеологічна освіченість з формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- 2) валеологічна свідомість;
- 3) валеологічна поведінка, основи яких закладаються в дитинстві та формуються протягом всього життя.

Культура здоров'я окремої людини – галузь спеціальної індивідуальної діяльності людини щодо засвоєння, переосмислення нею матеріальних і духовних цінностей людства, й їх творче використання у процесі життя з метою досягнення повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, творчого довголіття і подовження життя.

Вона опосередковано характеризує досягнення людиною високого рівня здоров'я і виявляється в дотриманні нею здорового способу життя, розкриваючи роль соціальних інститутів (дошкільних навчальних закладів,

закладів середньої освіти, закладів вищої освіти, а також ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних та інших організацій) і самої людини у формуванні здоров'я та збереженні здоров'я.

3.1 Оздоровча фізична культура

Оздоровча фізична культура – це складова частина загальної культури людства, що в основному спрямована раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я людини й оптимізації її фізичного стану. За визначенням Д. В. Волкова, *оздоровча фізична культура* розглядається як сукупність наукових відомостей, засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я, тренування функціональних систем, поліпшення фізичного розвитку, фізичної підготовленості й профілактику захворювань у всіх групах населення, починаючи з дитячого віку.

Оздоровча фізична культура вимагає вирішення таких оздоровчих завдань як:

- 1) вдосконалення функціональних можливостей організму людини;
- 2) підвищення працездатності людини;
- 3) підвищення адаптації організму людини до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- 4) заповнення дефіциту рухової активності;
- 5) використання науково доведених засобів і методів оздоровчого впливу;
- 6) врахування індивідуальних можливостей тих, на кого здійснюється оздоровчий вплив фізичних вправ;
- 7) забезпечення лікувально-педагогічного контролю і самоконтролю.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють 3 основні напрями:

- оздоровчо-рекреативний;
- гігієнічний;
- оздоровчо-реабілітаційний.

Оздоровчо-рекреативний напрям оздоровчої фізичної культури характеризується використанням засобів фізичного виховання для відпочинку і відновлення сил людини. Він може бути представлений як індивідуальною, так і груповою (група за інтересами або сімейною) формою занять оздоровчою фізичною культурою в залежності від вподобань і власного вибору кожної людини.

Основними засобами оздоровчо-рекреативного напрямку оздоровчої фізичної культури є різновиди туризму (піший, горний, водний, велосипедний, кінний тощо), піші та лижні прогулянки, купання, полювання, рибна ловля; масові ігри (теніс, настільний теніс, пляжний волейбол, футбол, бадмінтон, городки тощо), фізкультурно-спортивні розваги.

Гігієнічний напрям оздоровчої фізичної культури спрямований на оперативну оптимізацію поточного стану організму людини в режимі дня

через заняття різними формами фізичної культури, в основі яких покладені фізичні вправи.



Гігієнічний напрям оздоровчої фізичної культури представлений такими формами як: ранкова гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, прогулянки. Ці форми занять є доволі простими, нетривалими і не пов'язані зі значними фізичними навантаженнями, а відтак, дозволяють людині доволі швидко відновити сили після фізичної або розумової втоми.

Джерело: <https://alexus.com.ua/virobnicha-gimnastika-shho-ce-vidi-vpravi-dlya-ofisnix-pracivnikov/>

Для оздоровчо-реабілітаційного напрямку оздоровчої фізичної культури є характерним спрямоване використання фізичних вправ для здійснення всебічної допомоги хворим та тим, хто отримав травму, для досягнення ними фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності.

Це передбачає відновлення здоров'я хворого через комплексне використання різних засобів, що спрямовані на максимальне відновлення фізіологічних функцій організму, що були порушені внаслідок хвороби, травми або з інших причин, а у випадку, коли це вже не можливо, то розвиток компенсаторних і замісних пристосувань (функцій).

Основним засобом цього напрямку оздоровчої фізичної культури є різні фізичні вправи (терапевтичні вправи, а також ходьба, фінська ходьба, біг, плавання тощо). Фізичні вправи є ефективними тільки у тому випадку, коли при правильному підході відповідають:

- ✓ індивідуальним особливостям хворої людини;
- ✓ здійснюють тренувальний вплив;
- ✓ підвищують адаптаційні можливості.

Проте, найкращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається завдяки комплексному їх використанню в різних режимах у залежності від стану хворого разом із оздоровчими силами природи (сонце, повітря, вода тощо) та гігієнічними факторами (особиста гігієна при заняттях фізичними вправами, гігієна місць занять фізичними вправами тощо).

Оздоровчо-реабілітаційний напрям оздоровчої фізичної культури реалізується у таких формах:

- 1) групи організованих занять терапевтичними вправами при лікарнях, диспансерах, в навчальних закладах;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури;
- 3) самостійні заняття.

3.2 Фізична культура лікувальної та реабілітаційної спрямованості

Конкретне цілеспрямоване використання фізичних вправ при різних захворюваннях і травмах є прерогативою фізичної реабілітації.

Фізична культура лікувальної та реабілітаційної спрямованості представляє собою метод лікування та відновлення, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі фізичної культури лікувальної та реабілітаційної спрямованості покладено використання такої біологічної функції як рух.

Фізична культура лікувальної та реабілітаційної спрямованості є також медичною дисципліною, що вивчає застосування фізичних вправ при захворюваннях: опорно-рухового апарату, дихальної системи, серцево-судинної системи, нервової системи тощо.

На сучасному етапі розвитку суспільства комплекс засобів відновлення і підтримання стану здоров'я людини, в основу якого покладено фізичні вправи та інші відновлювальні заходи, значно оновився і розширився, та отримав назву «фізична реабілітація» або «фізична терапія». Спеціальність, за якою студенти закладів вищої освіти здобувають відповідну освіту, називається І7 Терапія та реабілітація.

3.3 Адаптивна фізична культура

Адаптивна фізична культура – це галузь соціальної діяльності, що представляє собою матеріальні та духовні цінності, які створюються і використовуються суспільством з метою максимального розвитку життєздатності людей із стійкими відхиленнями у стані здоров'я (осіб із інвалідністю).



Джерело: https://poradu.pp.ua/krasa-zdorovya/19435-ozdorovcha-adaptivna-fzichna-kultura.html#google_vignette

За С. П. Євсєєвим і Л. В. Шапковою, метою адаптивної фізичної культури є максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі відхилення у стані здоров'я. Це відбувається за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування, даних їй природою і тих, що є в наявності, її тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізація для максимальної самореалізації в якості соціально й індивідуально значущого суб'єкта.

Методологічну основу адаптивної фізичної культури складають категорії загальної патології, що відбивають загальні закономірності біологічних процесів в організмі людини. До них відносяться: цілісність організму, взаємозв'язок структури і функцій, адаптація організму, компенсаторні пристосування, реактивність організму, причинно-наслідкові зв'язки.

Цілісність організму. Проблема адаптації та компенсації порушених функцій осіб із стійкими відхиленнями у стані здоров'я представляє собою проблему роботи організму як цілісної системи. Будь-яка патологія, що призвела до стійких відхилень у стані здоров'я, в тому числі й до інвалідності, неодмінно відбивається на руховій функції та як наслідок цього, веде до гіподинамії і гіпокінезії, та саме фізичні вправи є міцним засобом впливу як на весь організм, так і на його частини.

Взаємозв'язок структури і функцій. Структура організму людини – це будова і певна організація його частин та їх взаємовідношення, а **функція** – зміна в часі та просторі стану або властивостей організму людини, а також її самої як цілісної системи.



Фізичні вправи стимулюють розвиток структур організму людини і їхніх функцій, насамперед – рухової функції.

Реактивність організму. Реактивність організму – це відповідь організму людини на внутрішні та зовнішні подразники. Знання цього процесу дозволяє здійснювати підбір адекватних засобів впливу на організм людини і фізичних навантажень. Фізичні вправи є активним стимулятором «остаточного» здоров'я.

Адаптація організму. Адаптація – процес пристосування організму людини до змін, що відбуваються в ньому, або до зовнішнього середовища. Знання закономірностей адаптаційних процесів має стратегічне значення для розуміння біологічної складової адаптивної фізичної культури.

Компенсаторні пристосування. Сутність компенсаторних пристосувань полягає в тому, що відбувається адаптаційна реакція організму і його системи беруть на себе функції, структур, що зруйновані. Знання механізму компенсації може широко використовуватися в адаптивній фізичній культурі з метою фізичної реабілітації осіб із стійкими відхиленнями у стані здоров'я, в тому числі й осіб з інвалідністю на будь-якій стадії їхнього відновлення (складання реабілітаційних програм, навчання руховим діям тощо).

Причинно-наслідкові зв'язки. Якщо є наслідок, то неодмінно є і причина, що його породила. У причинно-наслідковому зв'язку беруть участь організм людини, середовище і умови, в яких вона знаходиться. Коли вдається встановити причинно-наслідкові зв'язки, то вдається правильно підібрати засоби адаптивного фізичного виховання, фізичне навантаження (його інтенсивність, об'єм) та інтервали відпочинку.

Принципи адаптивної фізичної культури класифікуються за трьома групами:

✓ *соціальні* (гуманістичної спрямованості, безперервності фізкультурної освіти, пріоритетної ролі мікросоціуму, соціалізації й інтеграції);

✓ *загально-методичні* (науковості, свідомості й активності, регулярності й систематичності, наочності, доступності, поступовості та послідовності, міцності);

✓ *спеціально-методичні* (діагностування, корекційно-розвивальної спрямованості, корекційно-компенсаторної спрямованості, диференціації й індивідуалізації, адекватності, оптимальності та варіативності).

Основними складовими адаптивної фізичної культури є:

- адаптивне фізичне виховання;
- адаптивний спорт;
- адаптивна рухова рекреація;
- фізична реабілітація.

Усі складові адаптивної фізичної культури тісно пов'язані між собою і взаємно переходять і доповнюють одна іншу. Отже, **адаптивну фізичну культуру слід розглядати як єдину функціональну систему.**

Адаптивне фізичне виховання виконує педагогічні функції (розвивальну, виховну, навчально-пізнавальну, корекційну та професійно-підготовчу) і соціальні функції (комунікативну, соціалізуючу й інтегративну).

Адаптивний спорт – корекційно-компенсаторну, оздоровчо-рекреативну, самовиховну і змагальну функції.

Адаптивна рухова рекреація – ціннісно-орієнтовну, оздоровчу, гедоністичну і творчу функції.

Фізична реабілітація – лікувально-відновлювальну, самореабілітаційну і профілактичну функції.

Реалізуючись у процесі адаптивної рухової діяльності, ці функції розкривають зміст адаптивної фізичної культури і відображають її структуру.

4. Фізичне виховання як складова частина фізичної культури та педагогічний процес

Для розуміння змістового наповнення поняття «фізичне виховання» розглянемо більш загальне поняття таке як «виховання».

Виховання представляє собою галузь культурної діяльності людей, спосіб передачі, засвоєння і вдосконалення досягнень культури.

Фізичне виховання виступає як діяльна частина фізичної культури у вигляді трьох напрямів педагогічного процесу:

- загального фізичного виховання,
- фізичного виховання з професійною спрямованістю (професійно-прикладна фізична підготовка),
- фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (спорт).

Фізичне виховання – педагогічна система фізичного вдосконалення людини. Воно представляє педагогічний процес, що спрямований на оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями, формування свідомої

потреби у заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування практичних вмінь і навичок, виховання рухових якостей, а також на творче довголіття і збільшення тривалості життя.

Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури, що забезпечується безперервною освітою в закладах дошкільної освіти, закладах середньої і вищої освіти.

Загальне фізичне виховання, фізичне виховання з професійною і спортивною спрямованістю передбачають **фізичну підготовку**.



Фізична підготовка підкреслює прикладну спрямованість фізичного виховання і представляє собою педагогічний процес, метою якого є досягнення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності завдяки виконанню цілеспрямованих рухових дій, що сприяють ефективній діяльності в обраному напрямі.

Результатом фізичної підготовки є **фізична підготовленість**.



Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки на певному етапі розвитку людини, який відображає виховання всіх фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності або координаційних здібностей) і досягнуту працездатність у сформованих уміннях і навичках, що сприяє ефективній руховій діяльності, на яку вона спрямована.

Розрізняють **загальну і спеціальну** фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, що спрямований на підвищення різнобічної рухової підготовки та рівня фізичного розвитку як передумов для успішного рішення рухових завдань в різних видах діяльності.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретному виді діяльності (в професійній або спортивній). Він сприяє формуванню передумов для успішного рішення рухових завдань в різних видах професійної та спортивної діяльності.

Рухові (фізичні) якості – якісні особливості рухової дії; відносно стійкі успадковані та набуті морфо-функціональні особливості органів і систем організму людини, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії. Саме завдяки руховим якостям можлива фізична активність людини, що проявляється в доцільній руховій діяльності.

Термін **«рухова якість»** використовується у випадку, коли необхідно відобразити центрально-нервові регуляторні процеси управління руховими діями. Термін **«фізична якість»** застосовується тоді, коли треба виділити біомеханічну характеристику рухової дії.

Фізичні якості умовно розподіляються на дві групи:

1) кондиційні здібності (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність);

2) спритність (координаційні здібності).

При вихованні фізичних якостей варто враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей в залежності від вікового розвитку людини, що відбиває:

- різні темпи розвитку в частинах тіла (гетеротропність);
- різночасовий розвиток якостей (гетерохронність).

Фізичні якості людини тісно зв'язані з фізичним розвитком, який характеризується зміною:

1) показників розвитку кондиційних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості);

2) біологічної форми або морфології (маса і довжина тіла, об'єм і форми частин тіла, величина жировідкладення, постава тощо);

3) фізіологічних систем (серцево-судинної, дихальної, центрально-нервової, органів травлення, виділення, терморегуляції тощо).



Джерело: <https://www.google.com/search>

Фізичний розвиток – процес становлення, формування і зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом життя і заснованих на них рухових якостей і здібностей.

Фізичний розвиток може бути *гармонійним* або *дисгармонійним*. Для його оцінки використовують суб'єктивний метод (візуальне оцінювання постави, розвитку м'язів, жировідкладення, розвитку грудної клітки тощо) і об'єктивні методи (спеціальні таблиці з урахуванням віку і статі, тести на визначення працездатності, ЖЄЛ, сили кісті, антропометричні заміри грудної клітки та частин тіла, методи оцінювання правильної постави, стопи тощо).

Тільки комплексний підхід до визначення фізичного розвитку людини надає можливість найбільш точно оцінити його рівень. Фізичний розвиток визначається законами:

- 1) спадковості;
- 2) єдності форм і функцій;
- 3) єдності організму і середовища;
- 4) гетеротропності розвитку;
- 5) гетерохронності розвитку;

6) тренуваності форм і функцій, які представляють собою здатність організму людини піддаватися функціональним і морфологічним змінам під впливом фізичного тренування, що забезпечує йому значні адаптивні можливості.

Оптимальною мірою між фізичним розвитком і її всебічною фізичною підготовленістю є **фізична досконалість**.



Фізична досконалість – історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

Фізична досконалість характеризується високим рівнем:

- 1) фізичного розвитку (його гармонійністю, що передбачає пропорційний розвиток тілобудови);
- 2) фізичних якостей (їх гармонійний розвиток);
- 3) фізичної працездатності (тренованості);
- 4) адаптації до несприятливих умов життя, праці та побуту (здоров'я);
- 5) якості виконання рухових дій та здатністю швидко опановувати нові рухові дії (раціональна техніка життєво важливих рухів);
- 6) освіченості в галузі фізичної культури.

Для фізичної досконалості необхідно міцне і психологічне здоров'я, мотивована і свідомо діяльність щодо його зміцнення та збереження, усвідомлене прийняття здорового способу життя.

5. Спорт як частина фізичної культури

Спорт – складова частина фізичної культури, в основу якої покладені: практика підготовки людини до змагань, що виявляється в формах навчально-тренувальних занять і зборів, та безпосередня її участь у змагальній діяльності, які історично склалися.

Метою спорту є досягнення високого спортивного результату та вдосконалення людини, що реалізуються в умовах спортивної діяльності.

Система підготовки спортсменів включає такі компоненти як:

- 1) систему відбору і спортивної орієнтації;
- 2) систему спортивного тренування;
- 3) систему змагань.

До основних функцій спорту відносять такі: соціальної інтеграції та соціалізації особистості, особистісно-спрямованого виховання, навчання і розвитку людини, оздоровчо-рекреаційну, комунікативну, змагальну, економічну, видовищну тощо.

Існує дві галузі спорту – **любительський спорт** і **професійний спорт**.

Любительський спорт представляє собою масовий спортивний рух, що є складовою частиною фізичного виховання, і вияв перспективних і талановитих людей в різних видах спорту.

Професійний спорт – підприємницька діяльність, що спрямована на задоволення інтересів спортсменів-професіоналів, професійних спортивних організацій і глядачів.

Суб'єктом спорту є людина, яка їм займається. **Спортсмен** – це людина, яка систематично займається будь-яким видом спорту і виступає на

спортивних змаганнях. Розрізняють спортсменів-любителів і спортсменів-професіоналів.



Спортсмен-аматор (фізкультурник) – спортсмен, який систематично займається обраним видом спорту з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання розрядних нормативів або фізичними вправами та приймає участь у спортивних змаганнях на засадах доброї волі.

Спортсмен-професіонал – спортсмен, для якого заняття спортом представляють собою основний вид його діяльності (професію), який передбачає підготовку і виступ на спортивних змаганнях, за що він отримує заробітну плату або інші види грошової нагороди.



Спорт також є однією із складових частин фізичного виховання загалом, що характеризується спортивною підготовкою, яка розглядається як педагогічний процес взаємодії педагога з тими, хто займаються, та тих хто займаються між собою (фізичне виховання зі спортивною спрямованістю), що слугує інтересам всієї системи освіти і виховання.

6. Фізична рекреація як компонент фізичної культури та профілактична медицина майбутнього

На сьогодні рекреація представляє собою самостійний науковий напрямок, що формується на основі багатьох наук (медицини, фізіології, теорії і методики фізичного виховання, соціології, культурології, географії економіки тощо), і має назву **рекреологія**.

Рекреологія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності людини засобами фізичної культури, а отже, засоби, методи і форми фізичної рекреації з метою відновлення працездатності людини через відпочинок й оздоровлення.

Поняття **«рекреація»** є доволі широким і його сутність залежить від сфери його застосування, наприклад, в медицині, фізичному вихованні, соціології, народному господарстві тощо.

Рекреація – в перекладі з латинської «recreatio» – відновлення; з французької «recreation» – відпочинок. Поняття «рекреація» характеризує способи відновлення сил людини як процес і одночасно як простір, в якому це відновлення відбувається. Відтак, **рекреація** – відпочинок, відновлення сил після будь-якої діяльності (праця, навчання, заняття спортом тощо). Вона включає все різноманіття форм дозвілля людини, що проводяться в різних

умовах: просто неба, приміщеннях, у природному і в урбанізованому середовищах.

У галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини застосовуються поняттям «фізична рекреація». Науковці та практики фізичної культури трактують його по-різному, акцентуючи увагу на різних аспектах.



Фізична рекреація – система різноманітних занять, що представляє собою спеціально організовану рухову активність людини, яка разом із застосуванням природних і гігієнічних факторів у період дозвілля, використовується для відпочинку, отримання задоволення, відновлення і збільшення психофізичних сил і зміцнення здоров'я загалом.

Фізична рекреація спрямована на вирішення таких завдань як:

- 1) відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини;
- 2) профілактика різних захворювань;
- 3) задоволення біологічної потреби людини у руховій активності;
- 4) організація цікавої та творчої дозвіллевої діяльності;
- 5) вдосконалення фізичних якостей;
- 6) забезпечення активного відпочинку шляхом переключення одного виду діяльності людини на інший;
- 7) відновлення сил після втоми, що було викликано будь-яким видом діяльності;
- 8) створення умов для позитивного настрою людини і відчуття нею емоційного благополуччя;
- 9) задоволення природної потреби людини у спілкуванні з природою;
- 10) всебічне формування особистості та її самовираження через рухову активність;
- 11) підвищення культурного рівня людини.

Згідно результатів наукових досліджень, значний вплив активного відпочинку як засобу профілактики та відновлення організму людини після різних захворювань, спостерігається при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем (зниження захворюваності на 40%), нервової системи та рухового апарату (на 30 %), травної системи (на 30%). Відтак, завдяки фізичній рекреації відновні процеси в організмі людини відбуваються набагато швидше. Науковці вважають її профілактичною медициною майбутнього.

Основним засобом фізичної рекреації є фізичні вправи.

Фізичну рекреацію розрізняють за:

- 1) різними аспектами сфери застосування (біологічний, психологічний, соціальний, економічний, культурологічний, аксіологічний, освітній, виховний);
- 2) типологією (лікувально-курортна, оздоровча (фізична), пізнавальна);
- 3) формою (матеріальна, таборова, бездоріжжя і дорожня, транспортна);
- 4) характером організації (самодіяльна й організована);

- 5) періодичністю та територіальними ознаками (довготривала і короткочасна);
- 6) кількістю учасників (індивідуальна, в т. ч. і сімейна, та групова);
- 7) інтенсивністю фізичного навантаження (активна і пасивна);
- 8) за правовим статусом (внутрішня і зовнішня).

7. Фізична реабілітація – одна із самостійних форм функціонування фізичної культури

Термін «**реабілітація**» від лат. *habilitas* – здатність, *habilitatio* – відновлення здатності.

Згідно ВООЗ, **реабілітація** – сукупність заходів, що призвана забезпечити особам з порушенням або втрачанням функцій, що відбулися в результаті захворювань, травм і вроджених дефектів, пристосування до нових умов життя у суспільстві, в якому вони живуть. Вона є процесом, що спрямований на всебічну допомогу хворим і особам із інвалідністю, досягнення ними максимально можливої при даному захворюванні фізичної, психічної, соціальної й економічної повноцінності.



Фізична реабілітація – комплекс заходів по відновленню здоров'я людини, функціонального стану і працездатності, що були порушені в результаті захворювань, травм або інших фізичних, хімічних чи соціальних факторів.

Метою фізичної реабілітації є якомога раннє і максимально можливе відновлення функціональних можливостей різних систем організму, працездатності та здоров'я людини в цілому після хвороби, травми або отримання інвалідності, а також розвиток компенсаторних пристосувань до умов повсякденного життя, трудової і соціальної діяльності.

Приватними завданнями, що призвана вирішувати фізична реабілітація є:

- 1) відновлення функціонування людини в побуті (самообслуговування, самостійне пересування, робота по дому тощо);
- 2) відновлення працездатності;
- 3) попередження розвитку патологічних процесів, які призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, що розглядається як вторинна профілактика.

Для реалізації мети і завдань фізичної реабілітації застосовується комплекс лікувально-відновлювальних засобів, до яких відносяться:

- 1) фізичні вправи;
- 2) тренажери;
- 3) оздоровчі сили природи;
- 4) масаж;
- 5) трудотерапія;

- 6) ерготерапія;
- 7) психотерапія тощо.

Основними принципами, проведення фізичної реабілітації, є такі:

- 1) якомога ранній початок проведення реабілітаційних заходів;
- 2) комплексний підхід до застосування засобів по відновленню здоров'я і фізичної працездатності людини;
- 3) індивідуальний підхід при складанні програми реабілітації;
- 4) етапність здійснення реабілітації;
- 5) безперервність і взаємозв'язок всіх етапів реабілітації (спадкоємність використання відновлювальних засобів);
- 6) соціальна спрямованість реабілітаційних заходів;
- 7) контроль за адекватністю фізичних навантажень і ефективністю відновлювальних процесів в організмі людини.

З огляду на вищезазначене, фізична реабілітація є однією із самостійних форм функціонування фізичної культури, найпоширенішим засобом якої є фізичні вправи, що в комплексі з іншими засобами сприяють відновленню рухової функції.

У 2017 році в Україні назву спеціальності «фізична реабілітація» змінено на «Терапія та реабілітація». Згідно Світової Конвенції Фізичної Терапії, **фізична терапія** спрямована на розвиток, збереження та відновлення максимальної рухової і функціональної спроможності людини впродовж усього її життя. Така потреба виникає у людини, коли рух або її функціональна спроможність знижена або втрачена в наслідок виникнення болю, розладів у стані здоров'я, хвороби, травми або старіння, отримання інвалідності чи негативного впливу навколишнього середовища. Фізичні терапевти призначені займатися визначенням, розвитком і поліпшенням рухового потенціалу людини, якості її життя шляхом профілактики захворювань, пропаганди здорового способу життя, абілітації (пристосування) й реабілітації всіх тих людей, хто потребує допомоги.

Питання для самоконтроля:

1. Дайте визначення поняттю «Фізична культура».

- А. Засіб формування фізичної готовності до життя.
- В. Спортивні споруди (стадіони, басейни, спортивні майданчики, спортивні зали тощо), спортивне обладнання на стадіонах, у спортивних залах та ін. (гімнастичні прилади, гімнастичні стінки, гімнастичні лави, тренажери тощо), спортивний інвентар.
- С. Складова частина загальної культури людства, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, які створювані та використовуються суспільством з метою зміцнення здоров'я людини, фізичного розвитку та вдосконалення її рухової сфери.
- Д. Засіб і метод фізичного виховання для відпочинку і відновлення сил людини.

Е. Галузь соціальної діяльності, що представляє собою матеріальні та духовні цінності, які створюються і використовуються суспільством з метою максимального розвитку життєздатності людей із стійкими відхиленнями у стані здоров'я

2. Галузь спеціальної діяльності, що представляє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного, духовного здоров'я людей, творчого довголіття та збільшення тривалості їхнього життя має назву.....

- А. Культура здоров'я.
- В. Фізична культура.
- С. Фізична реабілітація.
- Д. Фізичне виховання.
- Е. Медична реабілітація.

3. Визначте основні напрями оздоровчої фізичної культури.

- А. Спортивний і корекційний.
- В. Оздоровчо-рекреативний, гігієнічний, оздоровчо-реабілітаційний.
- С. Оздоровчо-рекреативний, гігієнічний.
- Д. Гігієнічний, оздоровчо-реабілітаційний.
- Е. Спортивний, корекційний і перспективний.

4. У якому випадку фізичні вправи оздоровчо-реабілітаційного напрямку є ефективними?

- А. Підвищують рівень фізичної підготовленості, сприяють підвищенню рівня фізичного здоров'я.
- В. Сприяють високим спортивним результатам, здійснюють на неї тренувальний вплив.
- С. Оптимізують процес фізичного виховання, здійснюють на неї тренувальний вплив.
- Д. Дозволяють розслабитися, переключатися з одного виду діяльності на інший, підвищують адаптаційні можливості її організму.
- Е. Відповідають індивідуальним особливостям людини, здійснюють на неї тренувальний вплив, підвищують адаптаційні можливості її організму.

5. Дайте визначення «Адаптивна фізична культура»

- А. Процес пристосування організму людини до змін, що відбуваються в ньому, або до зовнішнього середовища.
- В. Галузь соціальної діяльності, що представляє собою матеріальні та духовні цінності, які створюються і використовуються суспільством з метою максимального розвитку життєздатності людей із стійкими відхиленнями у стані здоров'я.
- С. Фізична культура, що адаптується до людей з вадами здоров'я.

Д. Максимально можлива життєздатність людей, що спрямована на використання духовних і матеріальних цінностей людства.

Е. Масовий спортивний рух, що є складовою частиною фізичного виховання, і вияв перспективних і талановитих людей в різних видах спорту.

Тема 2: МЕТА, ЗАВДАННЯ І ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ

План

1. Мета і завдання фізичного виховання.
2. Основи системи фізичного виховання.
3. Принципи фізичного виховання.
4. Загально-методичні принципи фізичного виховання (принципи навчання в фізичному вихованні).

1. Мета і завдання фізичного виховання

Метою фізичного виховання є формування фізично досконалих людей, які мають міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, всебічно розвинуті фізичні якості, підвищену працездатність, широке коло сформованих рухових вмінь і навичок, що в поєднанні з вихованням духовних і моральних якостей дозволяють їй бути здатними до довголітньої творчої праці та захисту країни.

У процесі фізичного виховання вдається вирішувати доволі широке коло завдань, які загалом можна поєднати в три групи:

- 1) оздоровчі завдання;
- 2) виховні завдання;
- 3) освітні завдання.

Оздоровчі завдання фізичного виховання мають відношення до оптимізації фізичного стану людини і її фізичного розвитку.

Оздоровчими завданнями фізичного виховання є :

- 1) гармонійний фізичний розвиток (узгодження та розвиток всіх форм і функцій організму людини);
- 2) формування правильної постави і профілактика плоскостопості;
- 3) підвищення функціональних можливостей організму;
- 4) досягнення і збереження високого рівня працездатності;
- 5) вдосконалення фізичних якостей;
- 6) підвищення опірних можливостей організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища і різних захворювань;
- 7) зміцнення і збереження здоров'я людини загалом.

Високий рівень фізичного розвитку створює хороші передумови для міцного здоров'я, високого рівня працездатності та розвитку рухового потенціалу людини. Фізичний розвиток людини у процесі онтогенезу може відбуватися і без фізичного виховання. Разом із тим, саме завдяки ***спеціально організованим заняттям фізичного виховання***, що враховують біологічні (спадкові – довжина тіла, форма тіла тощо), клімато-географічні (висока або, навпаки, низька температура повітря; короткий чи, навпаки, довгий світовий день) і соціальні фактори впливу на організм людини (умови проживання, навчання, виховання і праці тощо), вдається гармонізувати його форми і функції.

Виховні завдання фізичного виховання стосуються формування особистості людини, її всебічного розвитку.

До виховних завдань фізичного виховання відносяться:

- 1) підвищення інтересу і потреби людини в систематичних заняттях фізичною культурою;
- 2) виховання інтелектуальних, моральних, духовних і волевих якостей особистості;
- 3) виховання естетичного смаку;
- 4) сприяння розвитку психомоторних функцій;
- 5) підготовка до трудової діяльності.

Освітніми завданнями фізичного виховання є такі:

- 1) придбання базових знань з фізичної культури науково-практичного характеру;
- 2) формування життєво необхідних умінь і навичок;
- 3) формування спортивних, професійно-прикладних, рекреаційних умінь і навичок;
- 4) створення і постійне вдосконалення бази рухів, що дозволить з легкістю засвоювати нові рухи.

Зміст освітніх завдань конкретизується виходячи з індивідуальних схильностей людини, здобутого рухового досвіду, особливостей обраної нею спортивної або професійної діяльності тощо. У процесі групових або індивідуальних занять фізичними вправами відбувається поглиблене вдосконалення, обраних людиною, практичних умінь і навичок.

Саме **фізична освіта**, як процес і одночасно результат опанування людиною під керівництвом фахівця в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини спеціальних знань, умінь і навичок, що пов'язані з навчальною, трудовою або військовою діяльністю, дозволяє їй в подальшому самостійно і творчо використовувати фізичні вправи з різною метою в повсякденному житті. Фізичну освіту людина здобуває в результаті навчання, при цьому важливими його критеріями є ширина і глибина знань, а також якість сформованих умінь і навичок щодо виконання фізичних вправ.



Оздоровчі, виховні й освітні завдання фізичного виховання на кожному занятті повинні ставитися і вирішуватися комплексно.

2. Основи системи фізичного виховання

Розрізняють соціально-економічні, правові, організаційні, методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання.

Соціально-економічні основи фізичного виховання

Система фізичного виховання зв'язана з наукою, культурою, економікою. Її розвиток відбувається в залежності від змін в цих системах. Від соціально-

економічного розвитку суспільства залежить повнота представлення цінностей фізичної культури в способі життя людей. Від долі національного доходу залежать витрати держави на фізичне виховання різних груп населення і все, що з ним зв'язано, в тому числі рівень здоров'я і довголіття її громадян.

З точки зору економіки система фізичного виховання є однією із галузей народного господарства, до якої входить мережа виробництв матеріального і нематеріального характеру. До сфери матеріального виробництва відносяться спортивні споруди, спортивний інвентар і обладнання, одяг і взуття. Сфера нематеріального виробництва спрямована на фізичне вдосконалення людини.

Система фізичного виховання задовольняє не тільки біологічну потребу людини в рухах, забезпечуючи високий рівень її здоров'я і фізичної працездатності, а й соціальну потребу – формування всебічно розвинутої особистості. Саме через систему фізичного виховання вирішуються завдання *інтелектуального, духовного, естетичного і фізичного розвитку* людини, а отже, реалізується її **виховні функції**.

Правові основи фізичного виховання

Система фізичного виховання спирається на низку нормативних державних актів, що регулюють її функціонування, серед яких: Конституція України, закони, постанови, накази, державні програми, інструкції. В основному державному документі – Конституції України, а саме, в статтях (статті 11, 23) закріплено право громадян на розвиток культури, на всебічний розвиток особистості, на фізичне виховання.

Крім того, діяльність різних організацій і закладів, що забезпечують фізичне виховання різних ланок населення (дитячі садки, заклади загальної середньої освіти, коледжі, заклади вищої освіти), також регулюється нормативними документами.

Організаційні основи фізичного виховання

Завдяки правильно побудованій системі фізичного виховання серед різних груп населення вдається здійснювати безперервну фізкультурну освіту.

До основних ланок системи фізичного виховання, що здійснюють фізичне виховання різних груп населення (дітей переддошкільного і дошкільного віку, школярів, студентів, дорослого населення, осіб з особливостями психофізичного розвитку, військовослужбовців), відносяться: заклади, організації та колективи.

Єдність державних і суспільних форм системи фізичного виховання забезпечується переважно державною системою підготовки кваліфікованих фахівців (училища фізичної культури, коледжі, заклади вищої освіти), функціонуванням лікарсько-фізкультурної служби, а також фінансуванням будівництва й експлуатації спортивних споруд, широким використанням спортивного інвентаря й обладнання.

Отже, **організаційні основи системи фізичного виховання** – це органічне поєднання державних і суспільно-самодіяльних організаційних форм і органів управління, завдяки яким реалізується її мета, завдання,

принципи, методичні та програмно-нормативні основи. Вони характеризуються практичною взаємодією державних і суспільних закладів державної і недержавної форми власності, що покликані спрямовувати розвиток фізичної культури, здійснювати фізичне виховання різних ланок населення і контролювати цей процес.

Методичні основи фізичного виховання

Теорія і методика фізичного виховання є профілюючою науковою і навчальною дисципліною, що формує систему спеціальних знань і умінь в галузі фізичного виховання, які є провідною умовою психолого-педагогічного мислення, творчого рішення поставлених завдань і вирішення проблем, що виникають в процесі реалізації різноманітних форм фізичного виховання.

Вихідні теоретико-методичні положення і способи їх практичної реалізації у практиці фізичного виховання базуються на фундаментальних наукових дослідженнях з педагогіки, психології, біології, медицини, соціології, філософії та інших наук. Отже, **науковість** – є характерною рисою системи фізичного виховання, що відбивається у методичних основах.

Об'єктом дослідження в фізичному вихованні може бути будь-який фактор, що входить в поле фокусу того, хто досліджує, а саме: фізична вправа або система фізичних вправ, метод або методичний прийом навчання тощо, а його *суб'єктом завжди буде людина*, реакція на виконання фізичних вправ якої вивчається.

Таким чином, *предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання* є встановлення загальних закономірностей фізичного виховання як соціального явища, а *предметом вивчення методики фізичного виховання* – встановлення приватних закономірностей фізичного виховання, а також реалізація загальних закономірностей в педагогічному процесі, що мають конкретну спрямованість.

Методичні основи системи фізичного виховання розкриваються через принципи навчання і виховання, широке використання засобів, методів, методичних прийомів і форм організації занять. Засвоєння теоретичних і методичних положень фізичного виховання дозволить тим, хто навчаються, критично підходити до вирішення завдань фізичного виховання різного спрямування (оздоровчих, виховних, освітніх, корекційних).

Програмно-нормативні основи фізичного виховання

Програмно-нормативні основи фізичного виховання представляють собою трьох компонентну структуру нормативних вимог до фізкультурної освіти населення України та рівня розвитку фізичних якостей.

Першою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є єдині державні програми з фізичного виховання для ясел, закладів дошкільної освіти, закладів середньої освіти, закладів передвищої та вищої освіти, що визначають мінімальні, втім обов'язкові вимоги до фізичного виховання. Кожен тип навчального закладу керується чинною програмою з фізичного виховання, в якій подано засоби фізичного виховання й основні

нормативні вимоги щодо розвитку основних фізичних якостей для різних груп населення в залежності від віку і статі.

*Другою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є **тестування населення України щодо фізичної підготовленості***. З метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості громадян нашої країни Міністерство молоді та спорту України затвердило тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Наказ № 4607 від 04.10.2018 р.). За цим Наказом до складання тестів для оцінювання показників фізичної підготовленості залучаються діти, починаючи з 10-ти і до 17 років, і дорослі, починаючи з 18-ти і до 70-ти років. Ці тести є нормативною основою вимог до фізичної підготовки різних верств населення та відбивають рівень його готовності до праці та захисту Вітчизни.

*Третьою складовою програмно-нормативних основ фізичного виховання є **єдина всеукраїнська спортивна класифікація***, що встановлює єдині нормативні вимоги до підготовленості спортсменів різної спортивної кваліфікації в кожному виді спорту, а також єдині для всіх спортивних організацій нашої країни правила присвоєння спортивних розрядів і спортивних звань.

3. Принципи фізичного виховання

Принципи фізичного виховання представляють собою закони, правила, загальні положення, що відбивають закономірності процесу фізичного виховання, які покладено в основу відповідної системи.

Реалізація принципів фізичного виховання забезпечує спільність напрямку фізичного виховання, створить сприятливі умови і можливості для вирішення завдань на занятті та досягнення мети, гарантує позитивний результат в оздоровленні, навчанні й вихованні.

До принципів фізичного виховання відносяться: принцип оздоровчої спрямованості, принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості, принцип прикладності (зв'язку з практикою життя). Реалізація цих принципів здійснюється одночасно і з будь-яким контингентом тих, хто займаються, проте з акцентом на один із них в залежності від поставлених завдань фізичного виховання; а також з опорою на основи системи фізичного виховання.

Принцип оздоровчої спрямованості

Сутність цього принципу полягає в тому, що фізичне виховання необхідно організувати так, щоб воно виконувало профілактичну і розвивальну функції. Оздоровча цінність повинна бути основним критерієм при підборі засобів, методів і методичних прийомів навчання. Виходячи з цього, пріоритетними оздоровчими завданнями фізичного виховання, що потребують вирішення, є:

- 1) підвищення рівня рухової активності різних груп населення;
- 2) всебічний фізичний розвиток;

3) вдосконалення функціональних можливостей організму шляхом підвищення працездатності та супротиву несприятливому впливу навколишнього середовища.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості відбувається за такими вимогами:

- 1) дотримання санітарно-гігієнічних норм при проведенні занять з фізичного виховання;
- 2) використання засобів, методів і методичних прийомів фізичного виховання здійснюється тільки за умов їх наукової обґрунтованості щодо оздоровчого впливу на тих, хто займаються;
- 3) фізичне навантаження повинно підбиратися в залежності від віку, статі та рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються, і відповідати їхнім можливостям;
- 4) обов'язкове проведення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості

Принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості забезпечує єдність всіх боків виховання, що формує гармонійно розвинуту особистість; сприяє використанню факторів фізичного виховання для розвитку особистісних якостей і здібностей людини.

Реалізація принципу всебічного і гармонійного розвитку особистості відбувається згідно таких вимог:

- 1) завдання фізичного виховання повинні вирішуватися в єдності з розумовим, духовним, трудовим і естетичним вихованням;
- 2) фізичне виховання повинно передбачати всебічне формування знань, умінь і навичок, гармонійний розвиток всіх фізичних здібностей.

Принцип прикладності (зв'язку з практикою життя)

Принцип прикладності (зв'язку з практикою життя) характеризує прикладну спрямованість системи фізичного виховання і вказує на зв'язок фізичного виховання з життям.

Реалізація цього принципу відбувається за такими вимогами:

- 1) зміст фізичного виховання повинен передбачати формування життєво важливих рухових умінь і навичок (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги тощо);
- 2) фізичні вправи використовувати як дієвий засіб трудового і патріотичного виховання;
- 3) на заняттях з фізичного виховання постійно підвищувати рівень фізичної підготовленості, що сприятиме вирішенню завдань професійної й оборонної діяльності.

Загально-методичні принципи фізичного виховання (принципи навчання в фізичному вихованні)

Загально-методичні принципи фізичного виховання – найважливіші вихідні положення, керівні установки для тих, хто проводить заняття з фізичного виховання, і тих, хто займаються, в яких відбито закономірності педагогічного процесу.

До основних загально-методичних принципів фізичного виховання відносяться:

1. принцип свідомості,
2. активності та зв'язку практикою,
3. доступності та індивідуалізації,
4. наочності,
5. систематичності,
6. послідовності,
7. поступовості,
8. міцності,
9. науковості.



Усі представлені вище принципи взаємообумовлені та взаємопов'язані між собою і синтезовані в єдину систему педагогічного процесу, у якій кожний із них відбиває його окремі сторони.

Принцип свідомості

Для того, щоб фізичні вправи надавали людині не тільки сили, а й сприяли формуванню уміння управляти ними, необхідно навчити її свідомому відтворенню рухів.

Реалізувати принцип свідомості на практиці – це виховати у тих, хто займаються, свідому потребу до рухової діяльності.

Для реалізації на практиці принципу свідомості варто дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

- 1) своєчасно і правильно визначати найближчі та перспективні цілі (формувані цільову установку) для тих, хто виконує фізичні вправи;
- 2) формувати стійку мотивацію на свідоме виконання фізичних вправ, розкриваючи їх значення для здоров'я людини, її статури, постави, підвищення працездатності, ролі для життєдіяльності;
- 3) пояснювати, як технічно правильно виконувати будь-яку фізичну вправу і з яким фізичним навантаженням, щоб досягти максимально можливого ефекту;
- 4) використовувати в роботі такі методи і методичні прийоми навчання фізичних вправ, що стимулюватимуть свідомість тих, хто займаються; спонукатимуть їх до аналізу, синтезу, порівняння і узагальнення (наприклад, бесіда, дискусія, самооцінювання і взаємооцінювання; самопроговорювання техніки виконання фізичної вправи під час її виконання, ідеомоторне тренування тощо);
- 5) навчати тих, хто займаються, концентрувати увагу на основних опорних точках техніки виконання фізичних вправ;

6) на початковому етапі навчання фізичних вправ привчати тих, хто займаються, до осмисленого відтворення рухів на основі отриманих відчуттів (особливе значення при цьому мають м'язові відчуття, які виконують роль «внутрішніх» регуляторів рухів).

Науково доведено, що розуміння тими, хто займаються, суті поставленого завдання, значущості фізичних вправ і рухової діяльності для організму людини, а також зацікавленість у виконанні цього завдання, сприяє прискоренню процесу навчання рухових дій, розширює сферу їх застосування в різних життєвих ситуаціях.

Принцип активності та зв'язку практикою

Процеси осмислення рухових дій і активності на заняттях з фізичного виховання взаємозумовлені. Свідомість без активності призводить до пасивного споглядання, а активність без свідомості – до недоцільних дій, а відтак до збільшення кількості помилок при виконанні рухових завдань.

Реалізація на практиці принципу активності та з зв'язку практикою передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

- 1) сприяти усвідомленню мети виконання фізичних вправ;
- 2) виявляти вимогливість на занятті до тих, хто займається;
- 3) спиратися на раніше вивчений і доступний матеріал для певного вікового періоду розвитку людини;
- 4) використовувати прийоми заохочення і стимулювання (наприклад, схвалення, власний приклад щодо виконання фізичних вправ тощо);
- 5) звертатися до активних методів навчання, що стимулюють активність; використовувати під час занять методи самооцінки і взаємооцінки фізичних вправ;
- 6) використовувати під час занять елементи новизни, поступово ускладнювати рухові завдання;
- 7) застосовувати змагальний та ігровий методи навчання рухових дій;
- 8) застосовувати різноманітні фізичні вправи й якісний спортивний інвентар й обладнання;
- 9) стимулювати активність тих, хто займаються, використовуючи систему оцінювання (загальна – добре або погано, правильно або неправильно; конкретна – виражена в балах);
- 10) створювати умови для розцінювання активності тими, хто займаються, як власного бажання.

Принцип доступності й індивідуалізації

Виходячи з того, що примушення тих, хто займаються, до виконання складних і надскладних фізичних вправ без спеціальної підготовки може викликати відторгнення від занять фізичною культурою на тривалий час і навіть призвести до фізичних травм та тілесних пошкоджень, а також з положень про те, що надмірні фізичні навантаження можуть викликати незворотні зміни в деяких системах і органах організму людини, а низькі фізичні навантаження мають незначний ефект, виникає потреба у правильному

їх підборі та дозуванні. Це забезпечить тим, хто займаються, готовність до опанування нових рухів, поступового розвитку рухового потенціалу, підвищення працездатності, зміцнення і збереження здоров'я тощо. Завдання щодо виконання будь-якої фізичної вправи є доступним тоді, коли вона не перевищує їхніх можливостей і стимулює розвивальний ефект. Доступність матеріалу, що засвоюється, завжди індивідуальна (виключення складає програмно-нормативна доступність для певного контингенту осіб) і запобігає виникненню у тих, хто займаються, страху або невпевненості в собі. *Критерієм доступності* є психофізіологічна реакція організму людини на фізичне навантаження, що не перевищує допустимих норм. Саме вона і визначає результативність навчання.

Принцип доступності й індивідуалізації передбачає визначення міри складності та важкості щодо виконанні рухового завдання для кожного, хто займається фізичними вправами. Кожній людині притаманний не тільки свій рівень індивідуального розвитку в певний період її життя, а й інші індивідуальні особливості, що варто розглядати як відправну точку для здійснення фізичного впливу на неї. На заняттях фізичною культурою необхідно враховувати ці індивідуальні особливості людини (рис.)

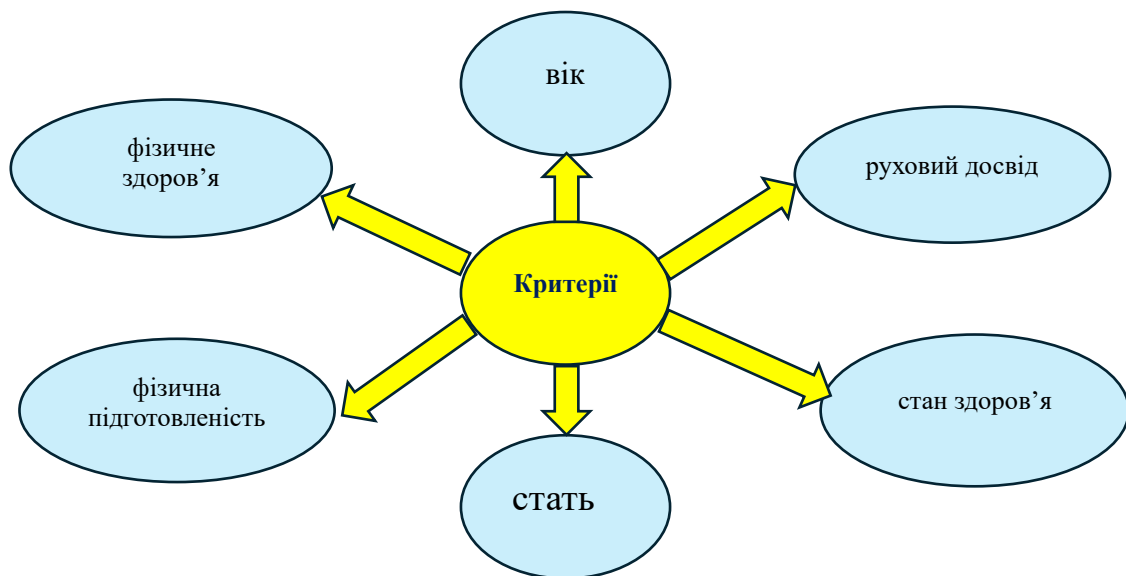


Рис. Індивідуальні особливості людини, що варто враховувати при заняттях фізичними вправами.

Для реалізації на практиці принципу доступності й індивідуалізації треба дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

1) підбір рухового завдання оптимальної складності повинен відбуватися для кожної конкретної людини або усереднення його за певними характеристиками для визначеного контингенту осіб, які займаються фізичною культурою, що представляють собою індивідуальні особливості людини, які представлені вище;

2) здійснювати підбір оптимального дозування для фізичних вправ необхідно також з урахуванням індивідуальних особливостей людини;

- 3) труднощі, що виникатимуть у процесі виконання рухових завдань, повинні мати місце, але в той же час бути посильними для тих, хто займаються;
- 4) регулювання міри складності завдань повинно відбуватися, керуючись вимогами навчальної програми і розрахунками норм фізичних навантажень для певного віку і стану здоров'я людини;
- 5) доступність навчання залежить також від технічної складності рухового завдання і тому воно не повинно бути занадто складним, але й не дуже простим;
- 6) варто використовувати систему заохочень і створювати ситуацію успіху і взаємодопомоги, що сприятиме позитивному емоційному фону на заняттях;
- 7) рівень доступності навчання фізичних вправ не є незмінним; він повинен поступово підвищуватися щодо постійно зростаючих можливостей тих, хто займаються.
- 8) для підвищення рівня доступності фізичних вправ, доцільно здійснювати психологічну і фізичну підтримку як з боку того, хто проводить заняття, так і з боку його учасників, що є особливо важливим для осіб, які слабо фізично підготовлені та невпевнені в своїх силах;
- 9) особливого значення індивідуалізації навчання слід надавати на тих етапах навчання рухової дії, що передбачає її практичне виконання (2-му етапі – поглибленого розучування і 3-му етапі – закріплення та вдосконалення рухової дії).

Принцип наочності

Будь-яку рухову діяльність неможливо якісно опанувати, якщо повністю не сформується вся система образів, що сприяють її забезпеченню. Отже, створення загального образу рухової дії є тим підґрунтям, що забезпечує її засвоєння. Це обумовлюється діяльністю зорового, слухового, м'язово-рухового і тактильного аналізаторів.

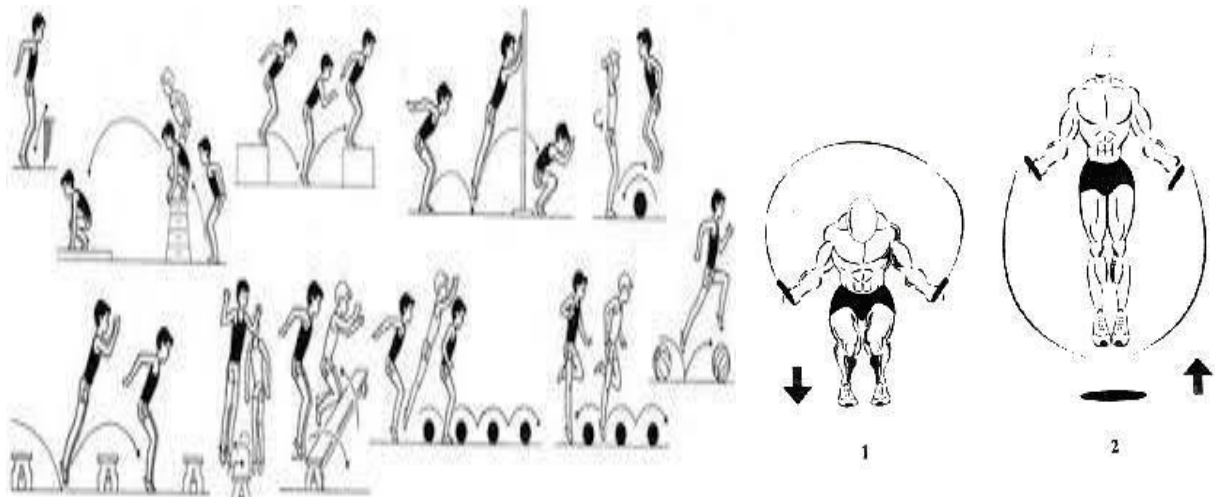
Принцип наочності передбачає формування у тих, хто займаються, загального уявлення про рухові дії на підставі:

- 1) *зорового образу* як відбиття у свідомості людини зовнішньої форми рухів;
- 2) *змістового (значеннєвого) образу* як відбиття у свідомості словесного коду рухів;
- 3) *кінестетичного (м'язово-рухового) образу* як відбиття у свідомості внутрішніх відчуттів рухів.

У процесі аналітико-синтетичної діяльності мозку відбувається «сенсорний синтез» – створення «комплексного аналізатора». Отже, чим більше аналізаторних систем залучаються до процесу сприймання рухових дій, що підлягають розучуванню, тим цілісніше і повніше буде уявлення про них, і тим ефективніше відбуватиметься процес формування рухових вмінь і навичок.

Реалізація на практиці принципу наочності передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

1) протягом всього періоду навчання певній руховій дії доцільним є використання комплексного підходу до наочності, однак, за мірою засвоєння рухової дії поступово знижується роль зорового аналізатора і підвищується роль м'язово-рухового аналізатора, відтак, переходячи до другого етапу навчання руховій дії, необхідно в меншій мірі використовувати наочні методи навчання і поступово віддавати пріоритет практичним методам;



Джерело: https://antoninagruch.blogspot.com/2020/12/blog-post_93.htm

2) чим менший вік тих, хто займаються, і чим менший їхній руховий досвід, тим більше треба застосовувати методи і методичні прийоми природньої зорової наочності (показ фізичних вправ і демонстрацію рисунків, світлин, плакатів, відеозаписів тощо); за мірою розвитку абстрактного мислення широкого використання повинна набувати символічна зорова наочність (схеми пересувань, графічні зображення фізичних вправ тощо);

3) зворотній зв'язок у процесі навчання підвищує ефективність використання наочних методів і методичних прийомів (прикладом термінового зворотного зв'язку є виконання фізичних вправ перед дзеркалом, відстроченої інформації – перегляд відеозапису їх виконання);

4) у процесі навчання рухам варто широко використовувати образні порівняння, спираючись на ті враження, що вже були придбані тими, хто займаються, раніше із досвідом.

Принцип систематичності

Принцип систематичності міцно зв'язаний із основними закономірностями відновлювальних процесів.

Для реалізації на практиці принципу систематичності варто дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

1) між заняттями фізичною культурою слід уникати малих інтервалів відпочинку тому, що організм людини не встигатиме відновлюватися, і це може

викликати болі в м'язах, зниження уваги, швидку втому, що в свою чергу, призводить до збільшення кількості помилок при виконанні рухових завдань;

2) виходячи з того, що при великих інтервалах відпочинку між заняттями фізичною культурою не зберігається тренувальний ефект (не залишаються «слідові явища» від виконаних рухових дій), необхідно встановити оптимальний режим між фізичним навантаженням і відпочинком (для накопичення позитивних змін в організмі людини перерва між заняттями повинна бути не менше як 1-2 дні);

3) доцільною вважається кратність занять фізичною культурою від 3-х до 5-ти разів на тиждень, які рівномірно розподілені в тижневому циклі, що треба враховувати при складанні розкладу занять;

4) найвищого кумулятивного ефекту навчання фізичних вправ можна досягти тільки, враховуючи індивідуальні особливості тих, хто займається;

5) для тих, хто займається, необхідно забезпечити регулярність занять і не допускати їх пропусків;

6) систематизація навчального матеріалу, який необхідно опанувати тим, хто займається, забезпечується складанням документів планування, що дозволяє досягти найкращого результату в навчанні.

Принцип послідовності

Принцип послідовності виходить з того, що навчання новим руховим діям відбувається лише на основі раніше засвоєного навчального матеріалу і передбачає правильну черговість засвоєння всіх його елементів.

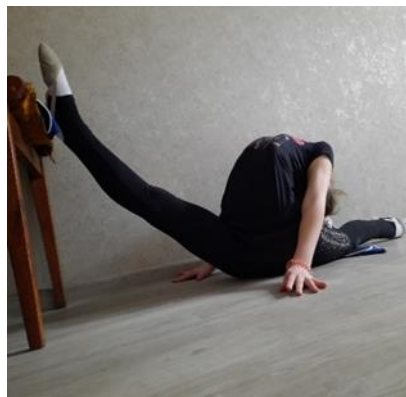
Реалізація на практиці принципу послідовності передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

1) необхідно дотримуватися наступності у постановці завдань, використанні засобів і методів навчання як у рамках окремого заняття, так і серії навчальних занять;

2) лінійна послідовність вивчення рухової дії «працює» за принципами: «від легкого до важкого» і потребує врахування рівня фізичної підготовленості та умов виконання рухового завдання; «від простого до складного» і вимагає розташування фізичних вправ у порядку їх координаційного ускладнення;



1 вправа



2 вправа



3 вправа

3) концентрична послідовність заснована на повторному вивченні рухової дії і «працює» за принципом «від старого до старого на новому рівні», що потребує вивчення раніше засвоєного матеріалу на більш високому рівні;

4) у процесі навчання рухових дій варто враховувати ефекти позитивного і негативного переносів рухових навичок; при другому варіанті навчання двох фізичних вправ, що різняться за головною ланкою техніки, варто розвести в часі;

5) всіляко сприяти засвоєнню тими, хто навчаються, таких знань про рухову дію, що є опорними для її практичного виконання.

Принцип поступовості

Принцип поступовості розкриває залежність ефекта навчання від прогресування педагогічних впливів, що полягає у поступовому технічному ускладненні фізичних вправ, постійному поповненні та розширенні рухової бази, що сприяє підвищенню фізичних навантажень на тих, хто займаються.

Для реалізації на практиці принципу поступовості необхідно дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

1) рухові дії, що вивчаються, потребують періодичного ускладнення, що сприяє вдосконаленню рухової діяльності тих, хто займаються;

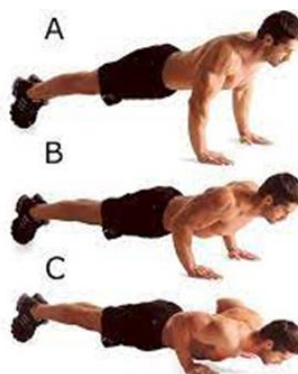
2) рухові дії, що вивчаються, потребують розширення їх складу, що забезпечує різнобічність рухової підготовки, можливість засвоєння більш складних рухових дій і сприяє всебічному розвитку рухових здібностей;

3) прогресивний педагогічний вплив повинен бути оптимальним;

4) дотримуючись поступовості педагогічного впливу на тих, хто займається, крім врахування їхніх індивідуальних особливостей, треба враховувати ступінь міцності рухових умінь, що сформувалися раніше, а також тривалість відпочинку;



1 вправа



2 вправа



3 вправа

Джерело: <https://www.google.com/search?q>

5) під час навчання варто враховувати співвіднесення *обсягу* (тривалість навчання, дозування фізичних вправ та ін.) та *інтенсивності фізичного навантаження* (кількість фізичних вправ, виконуваних за одиницю часу, тривалість і характер відпочинку тощо); навчати за принципом «від обсягу до інтенсивності».

Принцип міцності

Принцип міцності передбачає засвоєння навчального матеріалу тими, хто займаються, на такому рівні, при якому вони повинні «знати», «уміти», «могти». Він дозволяє оцінити кінцевий результат навчання, визначити їхню готовність до виконання рухової діяльності, що характеризується:

- достатньою тривалістю збереження здобутого на практиці рухового досвіду;
- при необхідності можливістю його використання у нестандартних умовах;
- створенням засад для опанування новими руховими діями.

Реалізація на практиці принципу міцності передбачає дотримання таких організаційно-методичних правил:

- 1) основою для формування спеціальних знань повинно стати використання активних методів навчання, що активізують мисленні процеси тих, хто займаються (аналіз, синтез, узагальнення, співставлення тощо);
- 2) формування знань про рухові дії, як правило, повинно відбуватися одночасно з їх засвоєнням на практичних заняттях;
- 3) складні рухові уміння формуються на базі спеціальних знань;
- 4) міцність сформованості рухових умінь залежить від: врахування правил формування рухових умінь у процесі навчання, кількості повторень фізичних вправ, рухової пам'яті та розвитку рухових здібностей тих, хто займаються;
- 5) варто забезпечити необхідну кількість повторень (згідно науковим даним, для формування рухового уміння вона в середньому повинна складати 6-8 разів);
- 6) нові рухові вміння формуються тим швидше, чим більший запас рухових умінь;
- 7) сформовані рухові вміння є тим міцнішими, чим більший їх руховий запас;
- 8) від якості та міцності сформованих рухових умінь залежить швидкість формування рухових навичок.

Принцип науковості

Принцип науковості передбачає побудову педагогічного процесу на наукових засадах, тобто у відповідності до розвитку сучасної науки. Він вимагає від того, хто проводить заняття, постійного оновлення своїх знань і у відповідності до цього внесення змін до процесу навчання.

Для реалізації на практиці принципу науковості треба дотримуватися таких організаційно-методичних правил:

- 1) навчальний процес вимагає врахування закономірностей його побудови, організації і проведення у відповідності з досягненнями сучасної науки і практики;
- 2) у практиці фізичного виховання варто використовувати лише ті методи, методичні прийоми і технології навчання, що науково доведені;

3) у практичній діяльності доцільно використовувати теоретичні (аналіз, синтез, порівняння) й емпіричні (бесіда, опитування, спостереження, тестування) методи дослідження;

4) використання спеціальної термінології, прийнятої в науці, є обов'язковим тому, що сприяє полегшенню сприйняття навчального матеріалу тими, хто займаються; прискорює темпи його засвоєння.



Представлені вище принципи складають основу фізичного виховання і є тим стрижнем, на якому будується весь процес навчання.

Питання для самоконтролю:

1. Які принципи відносяться до загально-методичних принципів фізичного виховання?

- A. Свідомості, активності та з зв'язку практикою, доступності й індивідуалізації, наочності, систематичності, послідовності, поступовості, міцності, науковості.
- B. Свідомості, активності, пасивності, інтерактивності, систематичності, послідовності та поступовості.
- C. Оздоровчої спрямованості, всебічного і гармонійного розвитку особистості, зв'язку з практикою життя.
- D. Інтегративності, варіативності, організованості, активності і систематичності.
- E. Соціально-економічні, правові, організаційні, програмно-нормативні та методичних основ фізичного виховання.

2. Принципи фізичного виховання:

- A. Доступності й індивідуалізації, наочності, систематичності, послідовності.
- B. Свідомості, активності.
- C. Систематичності, послідовності, поступовості, міцності, науковості.
- D. Оздоровчої спрямованості, всебічного і гармонійного розвитку особистості, зв'язку з практикою життя.
- E. Наочності, практичності, вербальності, ініціативності.

3. В які 3 групи можна поєднати широке коло завдань фізичного виховання?

- A. Активні, пасивні, енергетичні завдання.
- B. Оздоровчі, виховні та освітні завдання.
- C. Оздоровчі, виховні та відновлювальні завдання.
- D. Естетичні, етичні та фізичні завдання.
- E. Когнітивні, конативні і перспективні завдання.

4. Яке із представлених завдань відноситься до оздоровчих завдань фізичного виховання?

- A. Сприяння розвитку психомоторних функцій.
- B. Формування правильної постави і профілактика плоскостопості.
- C. Виховання інтелектуальних, моральних, духовних і вольових якостей особистості.
- D. Формування спортивних, професійно-прикладних, рекреаційних умінь і навичок.
- E. Створення і постійне вдосконалення бази рухів, що дозволить з легкістю засвоювати нові рухи.

5. До чого призводить реалізація принципу активності на практиці без реалізації принципу свідомості?

- A. До технічно правильного виконання фізичних вправ тими, хто займаються.
- B. До виконання фізичних вправ майже без відпочинку при високому рівні інтенсивності.
- C. До пасивного споглядання за виконанням фізичних вправ тими, хто займаються.
- D. До полегшення педагогічного процесу фізичного виховання.
- E. До недоцільних дій, до збільшення кількості помилок при виконанні рухових завдань.

Тема 3: ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

1. Основні засоби фізичного виховання.
2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
3. Природні сили природи як допоміжний засіб фізичного виховання.
4. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання.

1. Основні засоби фізичного виховання

Для розуміння поняття «засоби фізичного виховання» треба звернутися до поняття «засіб». **Засіб** – це все те, що використовується для досягнення певної мети. Відповідно **засоби фізичного виховання** представляють собою все те, що використовується для вирішення завдань фізичного виховання з метою фізичного вдосконалення людини.

До основних засобів фізичного виховання відносять:

- 1) *фізичні вправи;*
- 2) *оздоровчі сили природи (сонце, повітря вода тощо);*
- 3) *гігієнічні фактори (гігієна місць занять, особиста гігієна, режим дня, режим сну, раціональне харчування, норми гігієни праці та відпочинку тощо).*



Фізичні вправи є основним специфічним засобом фізичного виховання, що забезпечує вирішення його завдань.

Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори відносяться до допоміжних засобів фізичного виховання.

За їх допомогою краще та повніше виявляється позитивний вплив фізичних вправ на організм людини. Оздоровчі сили природи створюють умови для найбільш сприятливого впливу фізичних вправ на тих, хто займається ними. Гігієнічні фактори сприяють успішній організації і проведення різних форм занять. Комплексне використання засобів фізичного виховання є найбільш доцільним тому, що у цьому випадку ефект від фізичних вправ значно зростає і відбуваються найбільші позитивні зміни в стані організму людини.

Розглянемо кожний із цих засобів більш детально.

2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання

Термін «фізичні» вказує на залежність дій, що виконуються, від функції нервово-м'язового апарату, а отже лише на переважний вплив на фізичну структуру організму людини. Цей термін відбиває характер праці, що здійснюється, і проявляється зовні у виді переміщення тіла людини та її частин у просторі та часі. Термін «вправа» вказує на спрямовану повторюваність рухової дії для вдосконалення як способу її виконання, так і самої людини.



Фізичні вправи – це цілеспрямовані рухові дії, що виконуються з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання.

Фізичні вправи надають системний вплив на людину (розвивають фізичні та психічні здібності, формують рухові вміння і навички, особистісні якості, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я, сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню людини) і мають характер повторюваних свідомих рухових дій.

Усвідомлене розуміння людьми явища вправління та його результативності стало причиною виникнення фізичного виховання загалом і фізичних вправ зокрема. Цьому сприяла трудова, побутова (переважно мисливство) та військова діяльність.

Багато спільного є між фізичними вправами та фізичною працею (за біомеханічними та фізіологічними механізмами). Однак між ними є і відмінності, насамперед, вони полягають у цільовій спрямованості. Дія фізичних вправ спрямована на людину і визначається закономірностями фізичного виховання, а праця спрямована на предмет праці та його зміну і виконується у відповідності до закономірностей виробництва. Крім того, тільки системи фізичних вправ дозволяють розвивати всі органи та системи організму, а отже надають різнобічний вплив на людину, чого не можна сказати про трудові дії.

Кожна фізична вправа має **форму і зміст**.

Форма фізичної вправи (від лат. forma – зовнішність, устрій) – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної фізичної вправи. Розрізняють *зовнішню і внутрішню структуру*.

Зовнішня структура представляє собою видиму форму, що характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху; **внутрішня структура** – характер зв'язку процесів функціонування організму людини, їх співвідношення і характер взаємодії.

Зміст фізичної вправи складають рухові акти, що входять у фізичну вправу (рухи й операції), а також процеси, які розвертаються в функціональних системах організму людини по ходу вправи, що визначають її вплив (біомеханічні, біохімічні, фізіологічні, психологічні й інші аспекти).

Отже, рух відрізняється від фізичної вправи та відноситься як часткове до загального.

Рух представляє собою моторну (рухову) функцію організму і елемент спеціально організованої рухової дії, тобто фізичної вправи. Різноманітні рухи людині притаманні в повсякденній діяльності, в навчальній або професійній діяльності. Отже, рухи так чи інакше пов'язані з діяльністю.

Діяльність представляє собою систему дій, що поєднані однією метою. Діяльність може бути ігрова, навчально-ігрова, навчальна, навчально-трудова, трудова. Для акценту уваги на рухах використовується термін «рухова діяльність».

Рухова діяльність (моторна діяльність) – це активна форма механічної взаємодії живого організму з навколишнім середовищем, що регулює їхні взаємини в напрямку створення і збереження необхідних умов життя.

Рухова діяльність може бути *ігровою, змагальною; індивідуальною, груповою; навчальною, рекреаційною тощо*. Варто зазначити, що **фізичні вправи завжди зв'язані з активною руховою діяльністю людей**.

Класифікація фізичних вправ

Класифікація фізичних вправ – розподіл фізичних вправ на групи та підгрупи згідно їх спільних ознак.

Завдяки класифікації фізичних вправ можна визначати їх властивості, педагогічну спрямованість і підбирати фізичні вправи для вирішення конкретних завдань фізичного виховання.



Разом із тим, **кожна фізична вправа може бути представлена в різних класифікаціях тому, що вона може мати різні характерні ознаки**.

Класифікація фізичних вправ:

- за ознакою систем фізичного виховання, що історично склалися;
- за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;
- за особливостями режиму роботи м'язів;
- за структурою руху;
- за механізмами енергозабезпечення;
- за потужністю роботи;
- за значенням фізичних вправ для вирішення освітніх завдань;
- за ознакою переважного прояву фізичних якостей.

1. Класифікація фізичних вправ за ознакою систем фізичного виховання, що історично склалися (за історичною ознакою) передбачає розподіл фізичних вправ на 4 групи:

- гімнастика;
- ігри;
- туризм;
- спорт.

Вона надає загальне орієнтування в характері фізичних вправ. При цьому спорт передбачає систему спортивних вправ, що є стандартизованими щодо Єдиної міжнародної спортивної класифікації та представляють предмет спеціалізації за окремими видами спорту для досягнення високих спортивних результатів. Наприклад, спортивні гімнастичні вправи, спортивні ігрові вправи, спортивні легкоатлетичні вправи тощо.

2. Класифікація фізичних вправ за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп.

Ця класифікація спирається на знання анатомії та визначає такі групи фізичних вправ:

- для м'язів рук і плечового поясу;
- м'язів шиї та тулуба;
- м'язів ніг і тазу.

Завдяки цій класифікації фізичних вправ є можливість вибірково впливати на окрему групу м'язів. У свою чергу *фізичні вправи для окремих м'язових груп поділяються на такі підгрупи як:*

- фізичні вправи для суглобів: плечового, ліктьового та променевоzap'ястного, кульшового, колінного, гомілкового;
- фізичні вправи, що виконуються сидячи, стоячи;
- фізичні вправи без предметів і з предметами;
- індивідуальні та парні.

3. Класифікація фізичних вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

За особливостями режиму роботи м'язів виділяють:

- фізичні вправи статичного характеру;
- фізичні вправи динамічного характеру;
- фізичні вправи комбінованого характеру.



Під час виконання статичних вправ довжина м'язів при їх напруженні залишається незмінною.

Під час виконання динамічних вправ довжина м'язів змінюється (збільшується або зменшується) при їх скороченні.

Джерело: https://uahistory.co/pidruchniki/zadorozhnij-biology-8-class-2021-reissue/34.php#google_vignette

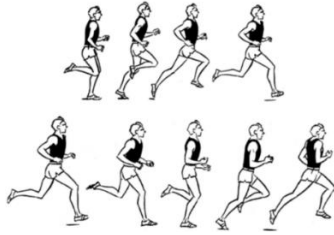
При комбінованому режимі роботи вищезазначені процеси відбуваються одночасно.

4. Класифікація фізичних вправ за структурою руху

До таких вправ відносяться:

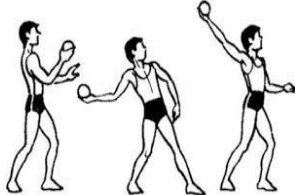
- циклічні;
- ациклічні;
- змішані.

Циклічні фізичні вправи



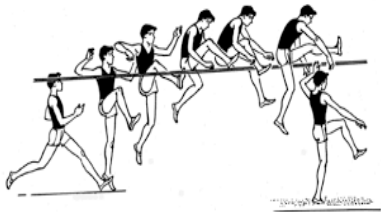
Циклічність – концентрація сприйняття світу як вічно повторюваних подій. Циклічні вправи передбачають повторюваність рухових дій за циклом, наприклад, біг, ходьба, веслування, плавання, їзда на велосипеді тощо.

Ациклічні фізичні вправи



До ациклічних вправ відносяться різні види метання з місця (малого м'яча, гранати, спису тощо), штовхання ядра, гімнастичні комбінації, різні види єдиноборств тощо.

Змішані фізичні вправи



До змішаних фізичних вправ відносять такі вправи, які поєднують в собі циклічні й ациклічні рухи. Наприклад, різновиди стрибків (в довжину та у висоту з розбігу, метання гранати та малого м'яча з розбігу).

Джерело:

<https://vseosvita.ua/blogs/zaniattia-hurtka-yuni-kraieznnavtsi-tema-bih-na-korotki-ta-seredni-dystatsii-71063.html>

5. Класифікація фізичних вправ за механізмами енергозабезпечення

Згідно цієї кваліфікації розрізняють фізичні вправи:

- аеробні;
- анаеробні;
- аеробно-анаеробні.

Аеробними є фізичні вправи, при яких енергозабезпечення м'язової діяльності здійснюється в основному за рахунок процесів окислення при участі кисню. Анаеробними називаються фізичні вправи, коли енергозабезпечення м'язової діяльності відбувається в основному в без кисневих умовах. Аеробно-анаеробні фізичні вправи передбачають змішаний тип енергозабезпечення м'язової діяльності.

6. Класифікація фізичних вправ за потужністю роботи

До цієї групи вправ відносяться фізичні вправи:

- максимальної потужності;
- субмаксимальної потужності;
- великої потужності;
- середньої потужності;
- малої потужності.

Частіше за все ця кваліфікація фізичних вправ використовується в фізіології та фізіології спорту.

7. Класифікація фізичних вправ за переважним проявом рухових якостей

При цій класифікації виділяють:

- види фізичних вправ, що вимагають прояву координаційних та інших рухових здібностей в умовах строго регламентованої програми рухів;
- види фізичних вправ, що потребують переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру;
- швидкісно-силові види фізичних вправ, що характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль;
- види фізичних вправ, що потребують комплексного прояву рухових якостей в умовах безперервної зміни ситуацій та форм рухових дій.



Прикладами фізичних вправ, що вимагають прояву координаційних та інших рухових здібностей в умовах строго регламентованої програми рухів є гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду, стрибки на батуті тощо.

До фізичних вправ, що потребують переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру відносять: плавання, веслування, ходьба, біг, лижні гонки та ін. Фізичні вправи, що мають швидкісно-силові види фізичних вправ, які характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль, представлені такими видами як: метання, біг («Спринт»), піднімання штанги тощо.



До видів фізичних вправ, що потребують комплексного прояву рухових якостей в умовах безперервної зміни ситуацій та форм рухових дій, відносять: спортивні ігри, бокс, боротьба тощо.

8. Класифікація фізичних вправ за значенням для вирішення освітніх завдань

За цією класифікацією фізичні вправи розподіляють на:

- основні;
- підвідні;
- підготовчі.

Основними фізичними вправами є такі рухові дії, які представляють предмет вивчення або спортивного змагання у відповідності до навчальних програм дитячих навчальних закладів, загальноосвітніх закладів, закладів вищої освіти. Складаючи план-конспект заняття саме до них відбувається постановка завдань.

Підвідні вправи – рухові дії, що полегшують засвоєння основної вправи шляхом її часткового відтворення у спрощеній формі або цілісної імітації. Як правило вони представляють частини (фази) рухової дії або поєднання декількох рухів, що за біомеханічними характеристиками та нервово-м'язовою напругою є схожими з основною вправою, що підлягає вивченню.

Підготовчі вправи – рухові дії, що сприяють розвитку тих рухових якостей, які необхідні для вивчення основної вправи.

2.2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини

Організм людини представляє собою єдину цілісну систему і тому будь-яка рухова дія надає не тільки локальний, а й загальний вплив на всі органи і системи організму, активізує і нормалізує їх роботу.

Науково доведено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють вдосконаленню всіх органів і систем організму людини і при правильному їх використанні викликають позитивні зміни в його роботі на фізіологічному, біохімічному і психологічному рівнях. Крім того, вони є природним засобом профілактики відновлення організму після травм і захворювань. Однак, якщо не дотримуватися загальних закономірностей фізичного виховання, то це може призвести до зворотного ефекту і нашкодити організму.

Умовно всі фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини, можна класифікувати за двома групами: внутрішні та зовнішні.

До групи внутрішніх факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини, відносять такі індивідуальні особливості тих, хто займаються:

- 1) вік;
- 2) стать;
- 3) стан здоров'я;
- 4) рівень фізичної підготовленості;
- 5) рівень фізичного розвитку;
- 6) рівень інтелектуального, емоційного і морального розвитку;
- 7) руховий досвід.

У залежності від вищезазначених індивідуальних особливостей людини одна й та ж сама фізична вправа буде мати різний ефект впливу. Відтак, ці особливості слід враховувати при підборі фізичних вправ для окремої людини або певного контингенту осіб.

До групи зовнішніх факторів, що визначають вплив фізичних вправ на організм людини, відносяться:

- 1) метеорологічні умови;
- 2) рельєф місцевості, де проживає або тимчасово знаходиться людина;
- 3) умови побуту;
- 4) умови праці або навчання;
- 5) режим праці і відпочинку;
- 6) наявність і якість спортивного інвентаря і обладнання;
- 7) гігієнічний стан місць занять;
- 8) якість підготовки і досвід того, хто проводить фізкультурне заняття або будь-яку іншу форму занять фізичною культурою.

Останній фактор є найбільш узагальненим та обумовлює раціональність і доцільність впливу фізичних вправ, а також використання ефективних методик і технологій навчання і виховання.

Представлені вище фактори в різній ступені впливатимуть на організм людини, і можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Під час підбору фізичних вправ їх також варто враховувати, що дозволить отримати найбільший позитивний ефект від занять.

2.3. Ефекти фізичних вправ

Ефекти дії фізичних вправ – це зміни у стані організму людини, що викликаються впливом фізичних вправ на нього.

Розрізняють **найближчий, слідовий і кумулятивний** (накопичувальний) ефекти фізичних вправ.

Найближчий ефект фізичної вправи – це процеси, що відбуваються в організмі людини під час її виконання, а також зміни функціонального стану, що виникають наприкінці фізичної вправи, як результат її виконання.

Після виконання фізичних вправ в організмі людини відбуваються різні відновлювальні процеси. При цьому, за В. Л. Волковим, у наслідок фізичного навантаження на різних етапах, що характеризують ефекти фізичних вправ, швидкість відновлення працездатності неоднакова. Вона залежить від віку тих, хто займаються, величини і характеру фізичного навантаження, тренуваності людини, а також часу відпочинку. Так, при виконанні доволі легких вправ статичного характеру, відновлення, як правило, відбувається за декілька хвилин. Виконання фізичних вправ циклічного характеру високої інтенсивності протягом 8-10 хвилин потребує значно більше часу на відновлення (до 20-ти і більше хвилин).

Слідовий ефект фізичної вправи представляє собою відбиття впливу фізичної вправи, що залишилося після її виконання і змінюється в залежності від динаміки відновлювальних процесів.

Для вирішення поставлених завдань на одному занятті фізичною культурою ті, хто займаються, виконують багато фізичних вправ. Як наслідок цього, відбувається накладання найближчого ефекту останнього заняття на загальний слідовий ефект.

З часом досягається **кумулятивний (накопичувальний) тренувальний ефект** як результат послідовного підсумовування слідів багатьох фізичних навантажень або великого числа найближчих і слідових ефектів, що на біохімічному рівні представляє собою активізацію синтезу нуклеїнових кислот і білків. Таким чином відбувається надвідновлення витрачених під час роботи ресурсів (зверх вихідного рівня), а внаслідок суперкомпенсації витрачених ресурсів – перехід до нового більш тренованого стану організму, що характеризується підвищенням працездатності та фізичної підготовленості. У тому випадку, коли фізичні навантаження перевищують потенційні можливості організму людини, а використані ресурси не встигають відновитися, натупає виснаження організму і працездатність значно знижується.

Враховуючи нерівномірність динаміки відновлення працездатності людини після фізичних навантажень у часі (спочатку швидко, потім уповільнено, а в подальшому відновлення затягується і протікає хвилеподібно) використовують різні види відпочинку між виконанням фізичних вправ або серії вправ: *пасивний; активний; змішаний*.

Пасивний відпочинок характеризується відносним спокоєм і відсутністю рухової активності між виконанням фізичних вправ.

Активний відпочинок передбачає заповнення пауз між фізичними вправами іншими низько інтенсивними фізичними вправами.

Змішаний (комбінований) відпочинок – одночасне поєднання активного і пасивного варіантів відпочинку, що заповнюють паузи між фізичними вправами або серіями вправ чи заняттями.

Для досягнення тренувального ефекту на занятті або через серію занять варто розглянути **фази відпочинку**. Розрізняють **4 фази відпочинку**: *жорсткий; відносно повний; екстремальний; повний*.

Жорсткий – тривалість відпочинку 1-2 хв. для нетренованих і 45-90 с для тренованих (виконання фізичної вправи відбувається в фазі недовідновлення оперативної працездатності – «дійова пауза»); зниження ЧСС – до 120-140 уд/хв.

Відносно повний – тривалість відпочинку 1,5-3 хв. для нетренованих і 1-2 хв. для тренованих (виконання фізичної вправи відбувається в фазі відносно повного відновлення оперативної працездатності (повернення її до вихідного рівня)); зниження ЧСС – до 110-120 уд/хв.

Екстремальний – тривалість відпочинку 6-8 хв. для нетренованих і 2-5 хв. для тренованих (виконання фізичної вправи відбувається в фазі

суперкомпенсації, коли оперативна працездатність стає вище за вихідну; зниження ЧСС – до 90-110 уд./хв.

Повний – тривалість відпочинку від 6-8 хв. до 20 хв. в залежності від втоми (виконання фізичної вправи відбувається в фазі незначного зниження оперативної працездатності та хвилеподібного її повертання до вихідної величини.

Відповідно до динаміки відновлення після навантаження за тривалістю розрізняють такі види *інтервалів відпочинку*: жорсткий інтервал відпочинку, відносно повний інтервал відпочинку, екстремальний інтервал відпочинку, повний інтервал відпочинку.

Жорсткий інтервал відпочинку ефективний при розвитку витривалості. Багаторазові повторення фізичних вправ, як наслідок кумулятивних впливів, викликають значну втому, що в фазі недовідновлення працездатності сприяє підвищенню витривалості.

Відносно повний інтервал відпочинку доцільно використовувати при вдосконаленні техніки фізичних вправ і розвитку силової та швидкісної витривалості. Чергування фізичних навантажень з такими інтервалами відпочинку проявляється в кумулятивному ефекті суперкомпенсації після виконання серії фізичних вправ.

Екстремальний інтервал відпочинку є ефективним при навчанні фізичних вправ і вихованні координаційних та швидко-силових здібностей.

Повний інтервал відпочинку застосовується між серіями фізичних вправ для відновлення функціональних систем і енергоресурсів груп м'язів, що були задіяні при фізичному навантаженні.



Отже, при заняттях фізичними вправами необхідно використовувати науково обґрунтовані інтервали відпочинку, що дозволять не тільки якнайкраще вирішити рухове завдання, а й сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я людини.

2.4. Техніка фізичних вправ

Під **технікою фізичних вправ** розуміють способи виконання рухових завдань, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно і ефективно.

Способи виконання рухових завдань можуть бути різними. Основу кожного способу виконання фізичної вправи складають сукупність взаємопов'язаних рухів (рухових операцій), що поєднані загальною метою. У загальному контексті фізичної вправи кожна рухова операція має різне значення. Виходячи з цього, *в фізичній вправі розрізняють: основу техніки, основну (визначальну, головну) ланку техніки і деталі техніки.*

Основа техніки – сукупність ланок і рис динамічної, кінематичної і ритмічної структури, необхідної для рішення рухового завдання.

Основна ланка техніки представляє собою найважливішу і вирішальну частину даного способу виконання рухового завдання.

Деталі техніки – другорядні особливості руху, що не порушують його основного механізму. Вони залежать від індивідуальних особливостей тих, хто займається, і характеризують індивідуальну техніку кожного.

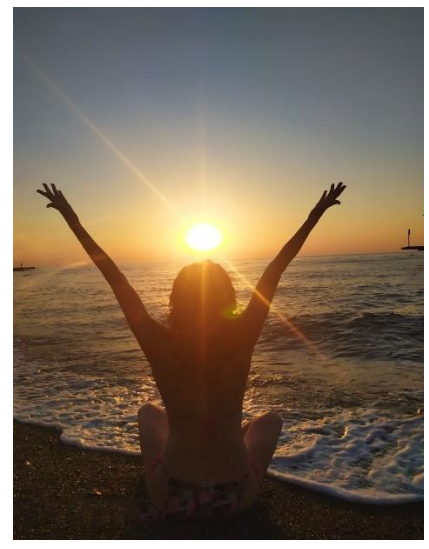
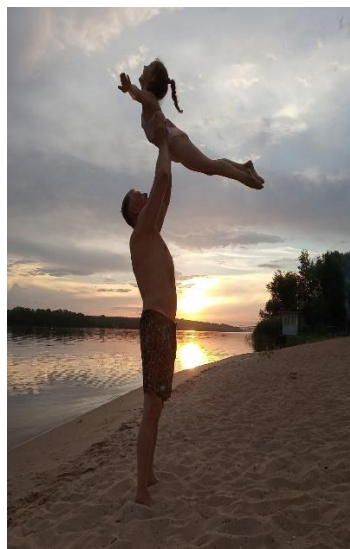
Під час навчання тим, хто займається, необхідно спочатку добре засвоїти основи техніки, а вже потім переходити до засвоєння її деталей.

У процесі розучування фізичних вправ слід звертати увагу на *просторові* (вихідні, проміжні та кінцеві положення тіла; траєкторії руху), *часові* (тривалість і темп руху), *просторово-часові* (швидкість руху тощо), *силові* (силу руху), *ритмічні* (ритм руху) і *якісні* (енергійність, жорсткість, різкість, плавність, хвилеподібність, м'якість, легкість тощо) характеристики фізичних вправ. Вони можуть оцінюватися як візуально за зовнішніми проявами (наприклад, просторові й якісні характеристики), так і за допомогою апаратних методів контролю.

3. Оздоровчі сили природи як допоміжний засіб фізичного виховання

Силами природи є сонячне випромінювання, температура повітря і води, атмосферний тиск, вологість повітря. Їх можна використовувати людині як відносно самостійний засіб оздоровлення і загартування, так і додатковий (супутній) фактор при заняттях фізичною культурою, який створює сприятливі умови для занять фізичними вправами, що посилюють ефект від їх впливу.

Сприятливі умови зовнішнього середовища (сонце, повітря, вода) посилюють позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, сприяють його **загартовуванню** (створенню стійкості організму людини до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища), зміцненню здоров'я; викликають у тих, хто займається, позитивні емоції, стан бадьорості та радості.



Значні позитивні зміни у стані організму людини викликають заняття фізичними вправами, якщо вони проводяться у високогірній місцевості. При цьому відбуваються істотні позитивні зміни у складі крові, підвищуються функціональні можливості (робота серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму; поліпшується злагодженість роботи органів і систем організму), працездатність тощо. Отже, проведення занять фізичною культурою і спортом у високогірних умовах здійснюють значний тренувальний вплив на організм людини.

Крім того, за допомогою поєднаних зусиль з боку фізичних вправ і природних сил природи можна підвищити опір організму до перенавантаження, заколисування, вібрації та іншим неспецифічним впливам на людину.

4. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання

Гігієнічні фактори (неспецифічні фактори фізичного виховання) представляють засоби особистої та суспільної гігієни: гігієна праці, побуту, харчування, одягу, відпочинку. Це перша група засобів, що забезпечують життєдіяльність людини поза занять фізичною культурою.

До другої групи неспецифічних засобів відносять ті, що включені у процес фізичного виховання і використовуються для відновлення після фізичних навантажень: оптимальний режим фізичних навантажень і відпочинку, масаж, баня, ультрафіолетове випромінювання, створення сприятливих гігієнічних умов для занять фізичною культурою (гігієна місць занять, спортивного інвентаря і обладнання, правильність розподілу кратності занять у тижневому циклі) тощо.

Дотримання гігієнічних норм є обов'язковим тому, що створює умови для занять фізичними вправами, підвищує ефективність їх впливу на організм людини, що в свою чергу неминуче відбивається на зростанні показників тренуваності та поліпшенні здоров'я загалом.



Варто зазначити, що для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання і досягнення найбільшого ефекту, необхідним є комплексне використання фізичних вправ, засобів природи і гігієнічних факторів.

Питання для самоконтролю:

1. Що відноситься до основних засобів фізичного виховання?

- A. Усвідомлене розуміння людьми явища вправління та його результативності.
- B. Рухові дії, що виконуються активно і пасивно.
- C. Умови для найбільш сприятливого впливу фізичних вправ на тих, хто займаються.

- D. Фактори, що сприяють успішній організації і проведення різних форм занять.
- E. Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

2. *Надайте визначення поняття «Фізичні вправи»*

- A. Засоби формування рухових вмінь і навичок.
- B. Цілеспрямовані рухові дії, що виконуються з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання.
- C. Функції нервово-м'язового апарату, що спрямовані на переважний вплив щодо фізичної структури організму людини.
- D. Фактори, що сприяють успішній організації і проведення різних форм занять.
- E. Умови для найбільш сприятливого впливу фізичних вправ на тих на тих, хто займаються.

3. *Які фактори необхідно враховувати при визначенні фізичного навантаження на заняттях з різними ланками населення?*

- A. Стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.
- B. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, інтелектуальні здібності.
- C. Вік, стать, стан здоров'я.
- D. Вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, руховий досвід.
- E. Стан здоров'я, стать, руховий досвід, настрій.

4. *Які існують ефекти впливу на організм після виконання фізичних вправ?*

- A. Прямий, косий і безпосередній.
- B. Найближчий, слідовий і кумулятивний (накопичувальний).
- C. Інтенсивний, пасивний і посередній.
- D. Пасивний, активний, змішаний.
- E. Фізичний та інтелектуальний.

5. *Які види відпочинку використовують між виконанням фізичних вправ або серії вправ?*

- A. Пасивний, активний, змішаний.
- B. Фізичний та інтелектуальний.
- C. Змагальний, ігровий, поперемінний.
- D. Танцювальний, дихальний, пасивний.
- E. Активний, пасивний і поступовий.

Тема 4: МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

1. Поняття «метод», «методичний прийом», «методика»; «метод навчання»; «методи навчання в фізичному вихованні», «методичний прийом навчання в фізичному вихованні», «методика навчання фізичних вправ».
2. Основні ознаки, що притаманні методам навчання в фізичному вихованні.
3. Вимоги до методів навчання в фізичному вихованні.
4. Класифікація методів навчання в фізичному вихованні.
5. Теоретичні методи навчання в фізичному вихованні.
6. Практичні методи навчання в фізичному вихованні.

1. Поняття «метод», «методичний прийом», «методика», «метод навчання», «метод навчання в фізичному вихованні», «методичний прийом навчання в фізичному вихованні», «методика навчання фізичних вправ».

Перша група понять: «метод», «методичний прийом», «метод навчання», «методика» має загальний характер; друга група понять: «метод навчання в фізичному вихованні», «методичний прийом навчання в фізичному вихованні», «методика навчання фізичних вправ» – спеціальний характер і відноситься до рухової діяльності, що здійснюється в процесі фізичного виховання. Друга група понять при певній конкретизації є похідною від першої. Отже, в основі утворення спеціальних понять покладено загальні поняття, що з урахуванням певного спрямування набувають рис специфічності.

У науковій і науково-методичній літературі існує безліч визначень поняттю «метод». Проте всі вони загалом зводяться до того, що **метод** (грец. *metodos* – спосіб, шлях) **спосіб досягнення, поставленої мети.**

Метод вказує на те, яким способом може бути досягнута поставлена мета. Виходячи з дидактичного завдання й умов навчання, кожний метод реалізується завдяки методичним прийомам, що входять в його склад.



Метод навчання – спосіб впливу педагога на тих, хто навчаються, при якому можливе розв’язання широкого кола завдань.



Методи навчання в фізичному вихованні – це способи впливу педагога на тих, хто навчаються, при яких можливе розв’язання широкого кола завдань фізичного виховання (оздоровчих, освітніх, виховних).

Переважно ці завдання зв'язані з руховою активністю тих, хто займаються, а саме, з засвоєнням ними фізичних вправ з метою їх фізичного вдосконалення і виховання якостей особистості.

У фізичному вихованні вирішуються **оздоровчі, освітні та виховні завдання**. У роботі з людьми з особливими потребами виникає потреба у вирішенні ще й корекційних завдань. Для того, щоб зрозуміти як саме здійснюється реалізація завдань фізичного виховання, треба розглянути такі поняття, як «методичний прийом» і «методичний прийом навчання в фізичному вихованні».



Методичний прийом – це спосіб реалізації метода, що використовується для вирішення одного конкретного педагогічного завдання.

Поняття «методичний прийом» відноситься до поняття «метод» як приватне не до загального. У порівнянні з методом методичний прийом використовується на практиці набагато рідше, ніж метод. Однак, чим більшим запасом методичних прийомів володіє педагог, тим ширше діапазон застосування методу. Обсяг методичних прийомів, які використовує педагог для вирішення педагогічних завдань, визначає рівень його професійної майстерності.

Процес навчання завжди є двостороннім. У ньому приймає участь з одного боку той, хто навчає (провідна роль педагога – показує, розповідає, пояснює, надає організаційні та методичні вказівки тощо), з іншого, – ті, хто навчаються (відома роль учнів – сприймає і засвоює інформацію, виконує завдання тощо.). У процесі навчання вирішуються різні педагогічні завдання. Для цього використовується широке коло методів і методичних прийомів навчання.

Конкретизуємо поняття «методичний прийом» щодо процесу навчання і фізичного виховання.



Методичний прийом навчання в фізичному вихованні – є спосіб реалізації метода, що використовується для вирішення одного конкретного педагогічного завдання фізичного виховання, тобто спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації, що має відношення до фізичного виховання.

Наприклад, якщо при навчанні перекиду вперед із положення упору присівши учню не вдається відштовхнутися одночасно двома ногами від підлоги, то йому пропонується затиснути між стопами зошит або м'яч і виконати цю фізичну вправу декілька разів, утримуючи предмет протягом її виконання. Таким чином, завдяки цьому методичному прийому вдається

усунути конкретну помилку і вирішити завдання правильного засвоєння вищезазначеної вправи.

Термін **«методика»** розглядається як сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. Вона передбачає певну послідовність дій, що забезпечують вирішення конкретного завдання або цілої низки різних завдань. Відповідно до цього поняття **«методика навчання фізичних вправ»** розуміється як у вузькому, так і у широкому сенсі.

У *вузькому сенсі* **«методика навчання фізичних вправ»** представляє сукупність методів, що забезпечують успішність опанування окремою фізичною вправою.

Наприклад, методика навчання стрибку в довжину з місця, методика навчання перекиду вперед, методика навчання бігу на 100 м, методика навчання подачі м'яча знизу у волейболі тощо.

У *широкому сенсі* **методика навчання фізичних вправ** – це сукупність методів, методичних прийомів і форм організації занять фізичного виховання.

Наприклад, методика фізичного виховання з дітьми раннього віку, переддошкільного віку, з дошкільниками, школярами різних ланок навчання, студентами, дорослим населенням, людьми з особливими потребами та ін.

У фізичному вихованні методика навчання фізичних вправ повинна мати певну послідовність дій (алгоритм дій), що дозволяє досягнути вирішення певного завдання навчання. Вона реалізується у такій послідовності:

- 1) вибір і постановка завдання навчання;
- 2) підбір фізичних вправ для реалізації завдання;
- 3) визначення способу (-ів) виконання фізичної вправи;
- 4) визначення навантаження (кількість підходів, кількість повторень);
- 5) визначення кількості занять на засвоєння фізичної вправи;
- 6) визначення пауз відпочинку.

2. Основні ознаки, що притаманні методам навчання в фізичному вихованні

До основних ознак, що притаманні методам навчання в фізичному вихованні, відносяться такі:

- 1) метод завжди призначений для впливу на тих, хто займаються, і тому для досягнення успіху необхідно мати якомога повну інформацію про цей контингент (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку тощо), а також про хід змін, що відбуваються під впливом фізичних вправ;
- 2) метод передбачає усвідомлену мету і завжди є доцільним, що характеризується плановою діяльністю і плановою реалізацією способу діяльності;
- 3) метод має свій предметний зміст і включає в себе інструмент, необхідний для досягнення мети;
- 4) у методах об'єктивно відбиваються закономірності навчання, виховання, оздоровлення і розвитку особистості;

5) використання методу обов'язково повинно привести до досягнення мети (наміченого результату).

3. Вимоги до вибору методів навчання в фізичному вихованні

Доцільність застосування будь-якого методу навчання в фізичному вихованні в кожному конкретному випадку забезпечується дотриманням ряду вимог, що пред'являються до їх вибору.

Вимоги до вибору методів навчання в фізичному вихованні:

- 1) *наукова обґрунтованість методу*, що забезпечує вирішення завдань фізичного виховання та відповідних до них освітнього, виховного та оздоровчого ефектів від занять фізичними вправами;
- 2) *відповідність принципам навчання* (метод навчання повинен спиратися на реалізацію системи відповідних принципів, які реалізуються через систему методів навчання);
- 3) *відповідність поставленому завданню навчання* (тільки правильно і конкретно поставлене завдання навчання дозволяє підібрати ефективні методи навчання);
- 4) *відповідність специфіці навчального матеріалу* (методи навчання використовуються для всіх фізичних вправ, проте кожна фізична вправа вимагає специфічних способів навчання);
- 5) *забезпечення характеру навчання, що виховує* (під час реалізації методів навчання на практиці необхідно приділяти увагу вихованню пізнавальної активності, а не тільки забезпечувати ефективність самого процесу навчання);
- 6) *відповідність індивідуальній і груповій підготовленості тих, хто займаються* (методи навчання необхідно підбирати у відповідності до вікових закономірностей психофізичного розвитку);
- 7) *відповідність індивідуальним особливостям і можливостям того, хто проводить заняття* (чим більшою кількістю методів і методичних прийомів навчання володіє педагог, тим кращим буде результат навчання, однак виходячи із вікових особливостей розвитку вчителя та його досвіду у використанні тих, чи інших методів навчання, можливе використання комплексу методів навчання, якими він краще володіє на момент проведення конкретного заняття);
- 8) *відповідність умовам проведення фізкультурних занять* (підбирати методи навчання в залежності від наявності кількості спортивного обладнання й інвентарю, розмірів спортивного майданчику, акустичних властивостей залу тощо);
- 9) *різноманітність методів* (чим більша різноманітність методів використовується в процесі навчання фізичних вправ, тим кращий результат в навчанні тому, що вдається до навчання підійти з різних боків і урізноманітнити сам процес навчання);

10) *результативність методу навчання* (визначається тим, наскільки міцно ті, хто займаються, опанували навчальний матеріал і одночасно з цим отримали оздоровчий та виховний ефект від занять фізичними вправами).

4. Класифікація методів навчання в фізичному вихованні

Значення класифікації методів навчання в фізичному вихованні полягає в тому, що вона дозволяє педагогу оцінити подібність і одночасно відмінність способів викладання навчального матеріалу та його засвоєння тими, хто займаються. У фізичному вихованні існує декілька класифікацій методів навчання. Вони з різних боків розкривають процес навчання.

Згідно класифікації за способом отримання знань і вмінь, всі методи навчання діляться на 3 групи:

- 1) методи наочного сприйняття;
- 2) методи використання слова;
- 3) практичні методи.

Ознайомлення з руховою дією в процесі навчання відбувається завдяки активній участі різних аналізаторів організму людини. При цьому в роботі приймають участь обидві сигнальні системи. Особливого значення на початку розучування рухів мають зоровий і слуховий аналізатори; руховий відіграє незначну роль. Саме тому на початковому етапі розучування рухових дій набувають широкого використання наочні та словесні методи. За мірою засвоєння рухової дії, підвищується роль рухового аналізатора, а зорового і слухового аналізаторів знижується. Відтак, роль практичних методів навчання також зростає, а наочних і словесних методів спадає.

За іншою класифікацією методи навчання розділяються на 3 групи за завданнями, що ставляться:

- 1) методи, що спрямовані на оволодіння знаннями;
- 2) методи, що сприяють оволодіння руховими вміннями та навичками;
- 3) методи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Перша група методів спрямована на засвоєння теоретичних відомостей щодо техніки виконання фізичних вправ: *наочні та словесні*. Методи, що відносяться до цієї групи, дозволяють вирішувати завдання з формування знань, що мають відношення до фізичних вправ. Друга група методів має практичний характер і покликана вирішувати завдання формування вмінь і навичок. Третя група методів також має практичний характер і націлена на вирішення завдання з розвитку фізичних якостей.

Наступна класифікація передбачає розподіл методів навчання на 2 групи за формою засвоєння навчального матеріалу:

- 1) теоретичні;
- 2) практичні.

До теоретичних методів навчання відносяться наочні та словесні (вербальні) методи. Вони передбачають озброєння тих, хто навчається, теоретичними відомостями щодо техніки виконання різних фізичних вправ,

розвитку рухових якостей: швидкості, спритності або координаційних здібностей, сили, гнучкості, витривалості; забезпечують організацію занять тощо. **Засвоєння інформації про фізичні вправи відбувається через формування знань, що сприяє більш успішному їх опануванню.**

До практичних методів навчання відносяться методи формування вмінь і навичок та методи розвитку рухових якостей. Засвоєння фізичних вправ відбувається через формування вмінь і навичок, які потребують певного розвитку рухових якостей тих, хто займається_(професор І. М. Ляхова).

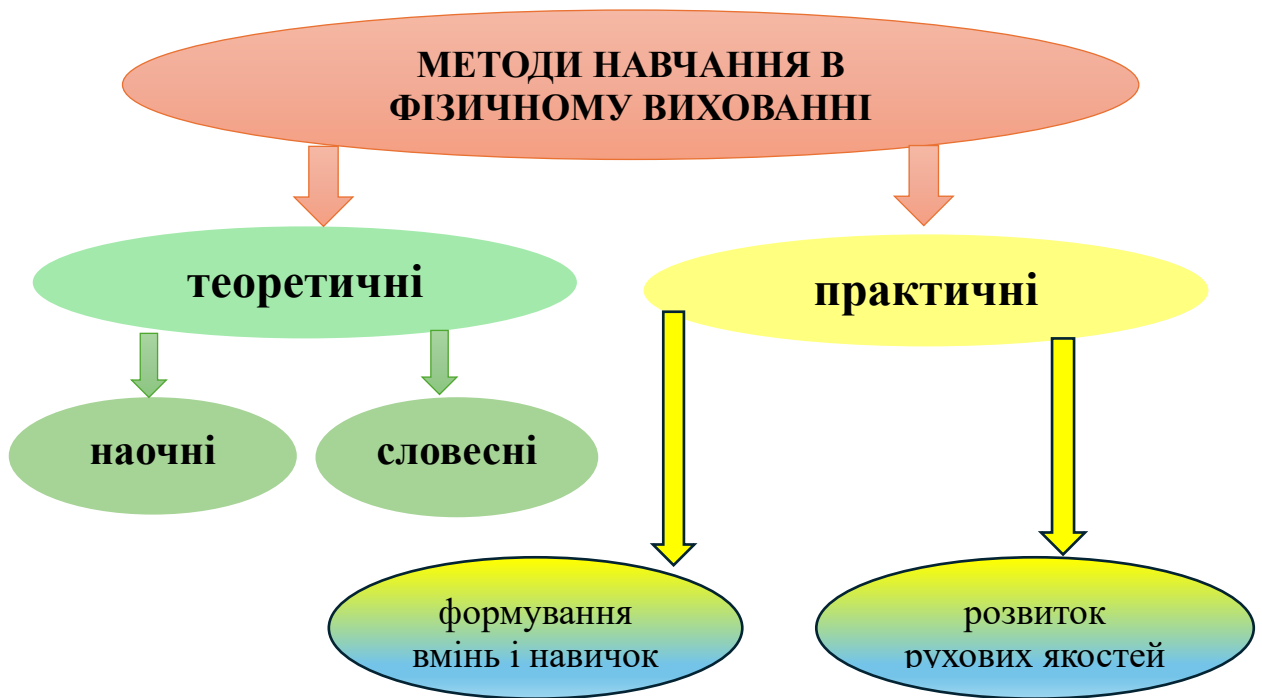


Рис. Класифікація методів навчання в фізичному вихованні (І.М. Ляхова)

Згідно теорії керування засвоєнням знань, формуванням рухів і понять П. Я. Гальперіна, зусилля того, хто навчає на початковому етапі навчання повинні спрямовуватися не на «постановку рухів» (формування виконавчої частини дій), а на керівництво формуванням орієнтовної основи рухових дій (ООРД), що визначає їх виконання.

За мірою засвоєння рухових дій у процесі використання практичних методів навчання значну увагу необхідно приділяти виконавчій частині рухових дій (ВЧРД) і контрольно-коректувальній частині рухових дій (ККЧРД). При цьому значна увага звертається на безпосередній процес виконання рухових дій і виправлення помилок, що під час нього виникають.



Таким чином, при навчанні рухових дій необхідно сформувати у тих, хто займається фізичними вправами, уявлення про них, на основі використання теоретичних і практичних методів навчання. Вирішення цього завдання буде успішним, коли паралельно з процесом навчання відбуватиметься розвиток рухових якостей.

Кожна група методів представлена їх різновидами. Частота використання різних методів навчання в педагогічній діяльності різна і залежить від постановки завдання, його складності, етапу навчання рухової дії тощо. До методів навчання, які найчастіше використовуються, відносяться: команда, пояснення, показ, підрахунок, оцінка.

5. Теоретичні методи навчання в фізичному вихованні

До теоретичних методів навчання в фізичному вихованні відносяться: *наочні та словесні методи*.

Групу наочних методів навчання в фізичному вихованні представляють способи, що спираються на зорове (перегляд рухової дії) і слухове сприйняття рухової дії (темпу і ритму її виконання), яка виконується. Вони значно підвищують інтерес тих, хто займаються, забезпечують більш швидко, правильне та міцне засвоєння інформації, що надходить до них через зоровий і слуховий аналізатори, та сприяють значному розширенню орієнтовної основи рухових дій для її наступного відтворення.

Живе спостереження – одна із сходинок формування образу рухової дії, що вивчається. Зоровий образ розглядається як відбиття у свідомості тих, хто займається, зовнішньої форми рухів. Народна мудрість, що віщає: «Краще 1 раз побачити, чим 100 разів почути», має під собою вагому основу і вказує на провідну роль зорового аналізатора на початковому етапі навчання рухової дії.

Використання групи наочних методів навчання рухових дій залежить від етапу їх навчання і завдань, які ставляться на занятті, а також віку тих, хто займаються. Найчастіше вони використовуються на перших етапах навчання при вирішенні завдань «ознайомити з технікою будь-якої фізичної вправи» або «учити їй». Виходячи з того, що у дітей розвинута здатність до наслідування, наочні методи навчання широко застосовуються в роботі з дітьми. Причому, чим менше діти, тим більший акцент на методи показу варто робити.

За класифікацією до основних наочних методів навчання відносять: показ рухової дії, демонстрацію наочних матеріалів, звукову і світлову сигналізацію (рис.).

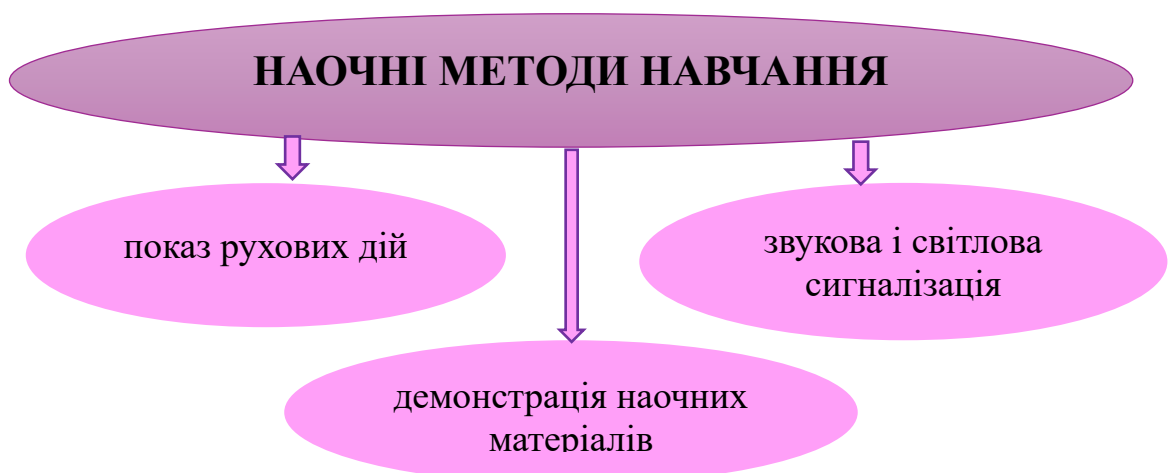


Рис. Класифікація наочних методів навчання

Показ рухової дії – один із методів навчання, який найбільш часто використовується, в основі якого лежить наслідування. Його ефективність залежить від багатьох факторів: інтересу до рухової дії, що повторюється і бажання це робити; здатності того, хто навчається руховим діям, до їх аналізу після безпосереднього перегляду; рівня знань і повноти уявлення про рухову дію, а також від наявності якісного контролю і самоконтролю за повторенням. Отже, як видно з представленого вище, ефективність повторення залежить від віку того, хто займається і рівня його психофізичної готовності.

Показ рухових дій може бути *безпосереднім і опосередкованим*.

Безпосередній показ – це показ рухової дії тим, хто проводить заняття або найкращим із тих, хто займаються. Він повинен бути виконаний технічно правильно (ідеально або майже ідеально).

До різновидів безпосереднього показу відносяться:

- ✓ дзеркальний,
- ✓ лицьовий,
- ✓ боковий,
- ✓ спиною,
- ✓ імітаційний.

Дзеркальний показ педагогу варто використовувати при проведенні простих загальнорозвивальних вправ у підготовчій частині заняття з метою виявлення наявних помилок у тих, хто ці вправи виконує, а також тоді, коли через малу площу залу і велику кількість тих, хто займаються, можливе їхнє зіштовхування або порушення дисципліни. Недоцільним є використання дзеркального показу під час виконання складнокоординаційних вправ, що призводить до зайвої напруги та втрати легкості виконання рухової дії тими, хто займаються.

Лицьовий показ варто застосовувати, якщо рухи будь-якою частиною тіла виконуються вбік (вправо або вліво).

Боковий показ доцільно використовувати, якщо рухи будь-якою частиною тіла виконуються вперед або назад, що дозволяє тим, хто займаються, дивлячись на педагога, краще розвинути техніку виконання будь-якої рухової дії.

Показ спиною застосовується в процесі навчання рідко і тільки в тих випадках, коли треба розучити складнокоординаційні рухи ногами або поєднання складнокоординаційних рухів, що виконуються ногами і руками одночасно. Цей вид показу не повинен бути тривалим (не більше 15-20 с). Виключення складає той випадок, коли вправа виконується перед дзеркальною стінкою і педагог може одночасно бачити всіх, хто займаються, та при необхідності робити зауваження щодо виконання рухових дій і відносно дисципліни.

Імітаційний показ повинен мати місце тоді, коли рухова дія є доволі складною для виконання. Він використовується, як правило, на етапі поглибленого вивчення рухової дії (деталізованого розучування рухової дії) і дозволяє її зімітувати для її аналогічного відтворення тими, хто займаються, (для правильного виконання ними імітаційних вправ).

Вимоги до показу рухових дій:

- безпосередній показ рухової дії можливо проводити як педагогом, так і кращим із тих, хто займаються;
- безпосередній показ рухової дії повинен бути ідеальним і повністю відтворювати форму рухової дії за просторовими, динамічними та силовими характеристиками; недбалий або неточний показ є неприпустимим;
- показ рухової дії кращим із тих, хто займається, доцільно проводити тоді, коли: педагог не може виконати рухову дію за станом здоров'я; при знаходженні у незручному положенні для пояснення техніки виконання рухової дії;
- показ повинен завжди поєднуватися зі словесними методами навчання;
- показ повинен відповідати завданням навчання та надавати тим, хто займаються, цілісне уявлення про виконання рухової дії.

Опосередкований показ – здійснюється через наочність і має назву **демонстрація наочних матеріалів**: рисунків, схем пересувань, графічних зображень, плакатів, світлин, кінозйомки рухових дій з підвищеною частотою, відеоматеріалів тощо (рис.). Крім того, для полегшення процесу навчання рухових дій інколи використовуються допоміжний спортивний інвентар і обладнання, що розглядаються як *предметні орієнтири*: прапорці, щити з розміткою, ляльки тощо.

Демонстрація наочних матеріалів дозволяє звернути увагу тих, хто займаються, на ті елементи в зображенні рухових дій, що є провідними для вирішення завдань навчання, акцентуючи увагу на послідовній зміні їх фаз або окремих статичних положень. Вона створює додаткові можливості для сприйняття рухової дії за допомогою наочності (за необхідністю дозволяє зосередити увагу тих, хто займаються, на фіксації деяких положень і послідовності фаз рухів), що робить процес навчання більш продуктивним.

Так, **демонстрація рисунків** і схем пересувань педагогом зосереджує увагу тих, хто займаються, на зміні послідовних фаз рухових дій, а також рухових завдань і способів пересувань відповідно. Зображення їх крейдою на дошці дозволяє педагогу проводити оперативний контроль за правильністю виконання рухових завдань.

Графічні зображення рухових дій, плакати та світлини дозволяють звернути увагу тих, хто займаються, на окремих фазах техніки виконання рухових дій, що інколи неможливо при безпосередньому показі деяких із них, особливо якщо рухові дії виконуються доволі швидко. Із цих наочних методів навчання у залежності від вікового розвитку тих, хто займаються, обираються найбільш доцільні.

Зйомка з підвищеною частотою кадрів і відеозйомка (її можна зупинити в будь-який момент), спрямовані на створення загальної уяви про будь-яку рухову дію у тих, хто займаються, сприяють покроковому її відтворенню, а отже дозволяють зосередитися на основі та деталях техніки її виконання.

Замальовки рухових дій тими, хто навчаються, дозволяють педагогу отримати зворотній зв'язок і виявити помилки та незрозумілості щодо техніки виконання рухових дій.

Звукова і світлова сигналізація сприяють активізації слухового та зорового аналізаторів і є важливими слуховими та зоровими орієнтирами для початку і закінчення рухової дії. Завдяки їм задається напрямок, темп, ритм і амплітуда рухових дій.



Наприклад, застосування електросекундоміру, який задає певний темпо-ритм рухам, електромішені, що дозволяє миттєво отримати результат точності виконання рухових дій, тощо.

Джерело: <https://www.google.com>

Групу словесних методів навчання в фізичному вихованні представляють методи, що спрямовані на передачу педагогом спеціальної інформації через слово (щодо техніки виконання рухових дій та їх корекції, способів їх виконання, організації тих, хто займаються тощо) та її оброблення і засвоєння тими, хто навчається.



Слово виконує в процесі навчання змістову й емоційну функції. Змістова функція слова забезпечує зміст навчального матеріалу, що вивчається. Через слово педагог управляє процесом навчання, організує його, при необхідності робить зауваження по дисципліні, а також аналізує, синтезує й оцінює результати навчання.

Це досягається завдяки частіше усному (усні інформаційні повідомлення) та рідше писемному мовленню (писемні інформаційні повідомлення у формі навчальних карток).

Мовлення педагога повинно бути доступним, точним, коротким. Воно активізує весь процес навчання, сприяє формуванню усвідомленого виконання рухових дій тими, хто займаються, на етапі поглибленого (деталізованого) їх розучування.

Мовленнєвий матеріал повинен органічно вписуватися в процес навчання тих, хто займається. Однак, рухова діяльність на заняттях фізичної культури повинна бути провідною щодо мовленнєвої діяльності. Зловживання словесними методами навчання призводить до значного зниження моторної щільності таких занять, що неминуче позначається на невиконанні завдань практичного спрямування.

Емоційна функція слова полягає в посиленні значення слів, що допомагає зрозуміти їх сенс. Вона сприяє рішенню *освітніх, виховних і оздоровчих* завдань. Важливу роль в цьому грає грамотність і логічність побудови фраз, чіткість вимови слів, інтонація, а іноді навіть міміка й жестикуляція.



До словесних методів навчання в фізичному вихованні відносяться: *пояснення, розповідь, описання, бесіда, розбір, інструкція, обговорення, завдання, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, підрахунок, зауваження, самонаказ.*

Пояснення – спосіб розкрити нові знання та виявити відношення між різними явищами. Воно дає відповідь «Чому?» і «Як?» треба робити так, а не інакше. Пояснення застосовується з метою розвитку усвідомленого відношення до діяльності та закладає основу техніки рухових дій.

Розповідь – розповідна форма викладення матеріалу. На фізкультурних заняттях переважно використовується під час організації ігрової діяльності (рухливих і спортивних ігор).

Описання – тип мовлення, при якому перелічуються постійні або тимчасові ознаки будь-чого. Воно розглядається як спосіб створення у тих, хто навчаються, уявлення про рухову дію. При цьому зазначається, на що саме треба звернути увагу при виконанні рухової дії, на які її особливості варто зосередити увагу.

Бесіда – спосіб спілкування людей, при якому один другому передає словесні повідомлення. Вона передбачає обмін думками і почуттями, дозволяє уточнити та краще зрозуміти поставлені завдання. Проводиться у формі запитань-відповідей.

Розбір – різновид бесіди, що передбачає аналіз чого-небудь.

Наприклад, аналіз помилок, які виникли при виконанні рухових дій, причин їх виникнення, результатів спортивних змагань тощо. Він може проводитися як самим педагогом (односторонній розбір), так і педагогом разом із тими, хто навчається (двосторонній розбір – колективний), що значно підвищує ефективність процесу навчання рухових дій. Його особливістю є те, що він, як правило, проводиться вже після виконання рухової дії на відміну від бесіди.

Інструкція – форма освітньої діяльності педагога, що характеризується специфічним поєднанням різних методів і методичних прийомів навчання рухових дій. Основним дидактичним завданням інструкції є формування орієнтовної основи рухової дії – повної та розгорнутої уяви про завдання навчального процесу, умови, способи й особливості його здійснення для отримання необхідних результатів. Воно повинно бути для тих, хто займається, чітким, зрозумілим, доступним, образним, лаконічним, грамотним щодо техніки виконання рухових дій, відбивати способи проведення самоконтролю і техніки безпеки.

Інструкція може зачіпати як техніку виконання фізичних вправ, так і техніку безпеки на заняттях, що передбачають рухову активність, або вивчення правил спортивних чи рухових ігор.

Обговорення – вивчення якого-небудь предмету до того, як прийняти рішення або дію. Обговорювати – це зважувати всі за і проти, причому до того як рухова дія буде виконана.

Завдання – постановка задачі в загальному вигляді на початку будь-якої форми занять фізичним вихованням і конкретних задач по ходу її проведення.

Вказівка – акцентування уваги на необхідності виконання завдання організаційного або методичного плану.

Наприклад, організаційні вказівки, методичні вказівки. При вказівці ті, хто займаються, від педагога отримують точну орієнтацію в способах вирішення завдань або методичних прийомах виправлення помилки без їх обґрунтування. Як правило вказівки мають загальний характер (рідше – індивідуальний) і використовуються до виконання рухової дії або її організації (рідше – за ходом її виконання).

Оцінка – результат аналізу виконання рухової дії. Вона здійснюється педагогом або тими, хто займаються, і може бути загальною, тобто мати відношення до всіх, або індивідуальною – конкретною для когось із тих, хто займаються.

Приклади загальної оцінки: «правильно», «неправильно», «добре», «погано»; індивідуальної оцінки – «Миколо, молодець!», «Дмитрику, добре!», «Тетяно, дуже погано!». При негативній оцінці обов'язково треба вказати на те, що саме виконано неправильно і що варто робити, щоб це змінити. Індивідуальна оцінка може бути в балах.

Команда – наказ для негайного виконання рухової дії. *Команди можуть бути стройовими* і використовуватися для акцентування уваги, виконання стройових вправ, переміщення та розміщення тих, хто займаються; *спеціальними* (стартові, суддівські тощо).

Наприклад, стройові команди: «В одну шеренгу – ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Праворуч!», «Ліворуч в обхід кроком – Руш!», «У колону по 3 ліворуч – Руш!». Спеціальні команди «На старт!», «Увага!», «Руш!». У роботі з дітьми молодшого шкільного віку команди використовуються рідко; а до 6 років команди, як правило, не використовуються. Натомість широкого застосування набувають розпорядження.

Розпорядження – одна із форм наказу, що подається і виконується в довільній формі. Частіше за все розпорядження використовується для переміщення на майданчику або в спортивному залі тих, хто займаються, для взяття чи складання спортивного інвентарю, розміщення спортивного обладнання, а також для усунення порушень дисципліни.

Наприклад, «За ходом руху візьміть спортивний інвентар!», «Станьте в коло і візьміться за руки!», «Перейдіть до наступного місця занять!». Розпорядження для усунення проблем із дисципліною – «Розмови відставити!», «Сміх відставити!».

Підрахунок – форма вираження завдання, завдяки якій задається необхідний темп виконання рухових дій. Темп виконання рухових дій може змінюватися і бути повільним, середнім або швидким. Для цього використовується голос з застосуванням рахунку «Раз-два-три-чотири!», звуків «Хоп-хоп!» або їх поєднання з плесканням у долоні або зі звуками свистка.

Зауваження – схвалення або несхвалення будь-яких дій педагогом, що виражаються в *методичних зауваженнях загального й індивідуального характеру*. Зауваження здійснюються за ходом виконання рухових дій або після їх виконання. Наприклад, загальні зауваження – «стрибати вище», «ноги в колінних суглобах не згинати», «нахилятися нижче»; індивідуальні зауваження – «Оленко, нахиляйся нижче!», «Петрику, виконуй рухові дії швидше!», «Світлано, підіймай підборіддя в нахилі прогнувшись!» тощо.

Самонаказ – спосіб впливу на власну свідомість, що дозволяє контролювати техніку виконання рухових дій або проявляти силу-волю при їх виконанні. Частіше за все використовуються як внутрішнє мовлення, що посилює контроль за технікою виконання рухових дій на етапах їх початкового та поглибленого розучування.

6. Практичні методи навчання в фізичному вихованні

Практичні методи навчання в фізичному вихованні засновані на активній руховій діяльності. **Вони розділяються на 2 групи:**

- 1) методи навчання, що спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками;
- 2) методи навчання, що спрямовані на розвиток фізичних якостей.



До першої групи практичних методів навчання в фізичному вихованні, що спрямовані на формування вмінь і навичок, відносяться: цілісний метод, метод розучування по частинах; примусово-полегшувального розучування; суворо регламентованої вправи, частково регламентованої вправи; ігровий і змагальний.

Цілісний метод навчання руховим діям спрямований на їх засвоєння у вигляді кінцевого завдання навчання. Цей метод може використовуватися на будь-якому етапі навчання рухової дії. Цілісний метод навчання руховим діям заснований на цілісному інтегральному підході та застосовується у випадках, коли:

- рухова дія, що вивчається, є координаційно простою;
- хороша підготовка тих, хто займається, і тоді розучування рухової дії по частинах є педагогічно невиправданим;
- на етапі закріплення і вдосконалення рухової дії, коли її частини (фази дії), що були розучені окремо, необхідно поєднати в одну завершальну рухову дію;
- погана методична підготовка педагога не дозволяє йому поділити рухові дії та створити систему із підвідних вправ, яка сприяє їх кращому засвоєнню.

Метод розучування по частинах передбачає розучування окремих частин рухової дії з наступним поєднанням її в цілісну рухову дію. Він заснований на аналітичному (вибірковому) підході. Поділення основної

рухової дії на окремі частини не повинно бути самоціллю, а тільки сприяти полегшенню опанування основної рухової дії тим, хто навчається. До окремих частин основної рухової дії підбираються підвідні вправи, що схожі на неї за структурою і характером нервово-м'язової напруги.

Переваги методу розучування по частинах:

- 1) є незамінним при навчанні складним (складно координаційним) руховим діям;
- 2) дозволяє впливати на окремі м'язи та суглоби;
- 3) полегшує процес засвоєння рухової дії, що вивчається;
- 4) дозволяє уникнути травм під час засвоєння рухових дій;
- 5) конкретизує процес навчання рухових дій;
- 6) збагачує руховий досвід за рахунок використання різноманітних підвідних вправ;
- 7) значно урізноманітнює рухову активність тих, хто займаються, на фізкультурних заняттях;
- 8) швидко відновлює навички, що були втрачені з часом.



Джерело: http://eir.zp.edu.ua/bitstream/123456789/5997/1/Zakharova_acrobatic.pdf

При навчанні рухової дії по частинах необхідно дотримання таких правил:

- 1) чим менший досвід тих, хто навчається конкретній руховій дії, тим більш виправданого ділення вона потребуватиме, а отже тим більшої кількості підвідних вправ процес її навчання вимагатиме;
- 2) враховувати умови навчання;
- 3) поділення основної рухової дії по частинах не повинно змінювати її структуру.

Метод примусово-полегшувального розучування – один із варіантів цілісного методу, що передбачає використання технічних пристроїв

(тренажерів) із метою полегшення засвоєння основної рухової дії. Він забезпечує її відтворення в штучно створених умовах. Завдяки упорядкуванню міжм'язової координації протягом всього періоду навчання руховій дії та її виконання по ритмічності та швидкості відповідно до основної рухової дії створюються умови, при яких виключається перенавчання. Найчастіше цей метод навчання використовується в спорті під час навчання спортсменів високого класу складним руховим діям.



Джерело: http://eir.zp.edu.ua/bitstream/123456789/5997/1/Zakharova_acrobatic.pdf

Наприклад, похила поверхня при вивченні кувирка вперед та назад, підвіска, що фіксує (в гімнастиці) або стабілізує (в легкій атлетиці при штовханні ядра). Набагато рідше метод примусово-полегшувального розучування застосовується в масовій фізичній культурі.

Методи суворо регламентованої вправи передбачають багатократне повторення рухових дій при суворій регламентації програми рухів (склад рухів, порядок їх повторення, зв'язки рухів), величини навантаження, чергування їх виконання і відпочинку. Отже, при використанні цих методів діяльність тих, хто займається, організується і регулюється з можливо повною регламентацією.

До методів суворо регламентованої вправи відносяться: метод цілісно-конструктивної вправи та метод «пов'язаного» впливу. Ці методи навчання надають можливість вибіркового впливу на окремі рухи, послідовно формуючи з них необхідні рухові дії, або на окремі рухові якості. Дозування навантаження при застосуванні методів суворо регламентованої вправи може бути виражене у хвилинах, секундах, кількості повторень рухових дій або їх частин (разів), кількості кіл.

Методи частково регламентованої вправи припускають відносно вільний вибір рухових дій тими, хто займається, для рішення завдання, що поставлене. Вони сприяють вдосконаленню рухових дій і тому частіше за все застосовуються на етапі їх закріплення і вдосконалення.

Ігровий метод – один із методів частково регламентованої вправи, що розглядає гру як своєрідну модель елементів життя, яка відтворює поведінку людини в межах заздалегідь визначених умовностей.

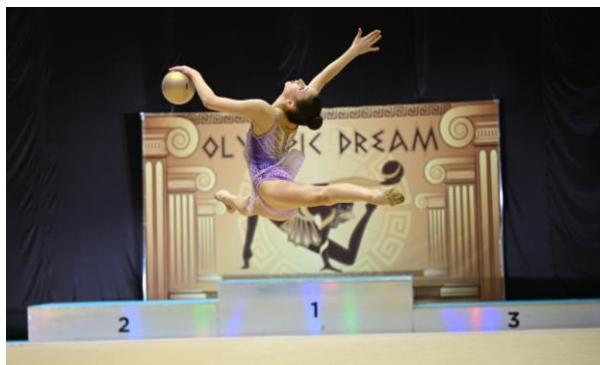
Ігровий метод головним чином використовується в трьох напрямках:

- 1) для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах;
- 2) розвитку морально-вольових якостей таких як: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, винахідливість, кмітливність;
- 3) розвитку рухових якостей і різних форм їх прояву.

Характерними рисами ігрового методу є:

- 1) самостійний вибір складу і стратегії рухів тих, хто займаються;
- 2) підвищені вимоги до винахідливості, спритності та ініціативності тих, хто займаються;
- 3) сюжетна організація;
- 4) підвищена емоційність і виражене суперництво;
- 5) часта мінливість умов ведення боротьби;
- 6) комплексний характер діяльності;
- 7) різноманітність способів досягнення мети;
- 8) високі вимоги до творчої ініціативи в рухових діях;
- 9) моделювання міжособистісних і між групових відносин;
- 10) ймовірніше програмування рухових дій;
- 11) обмежені можливості точного дозування фізичного навантаження.

Змагальний метод володіє всіма ознаками змагання, однак має більш широке застосування. На відміну від ігрового методу, процес навчання при використанні змагального методу не має сюжету.



Характерними рисами змагального методу є:

- 1) зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість;
- 2) уніфікація предмету змагання, порядку боротьби за перемогу, способів оцінювання досягнень.

Змагальний метод використовується в таких напрямках:

- комплексне вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах;
- забезпечення максимального фізичного навантаження;
- стимулювання максимального прояву морально-вольових і рухових якостей в ускладнених умовах;

- виявляти та оцінювати якість опанування рухової дії;
- виявляти та оцінювати якість прояву морально-вольових і рухових якостей в ускладнених умовах.

До змагальних методів відносяться спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, настільний теніс тощо), естафети.

До другої групи практичних методів навчання, що спрямовані на розвиток фізичних якостей, відносяться:

- 1) повторний;
- 2) безперервний;
- 3) інтервальний;
- 4) колового тренування.

Таким чином, існує велика кількість різних методів навчання техніці виконання фізичних вправ, тому для кожної людини можливо підібрати найбільш дієвий та безпечний метод, враховуючи всі індивідуальні особливості людини.

Питання для самоконтроля:

1. Спосіб впливу педагога на тих, хто навчаються, при якому можливе розв'язання широкого кола завдань має назву.....

- A. Методика навчання.
- B. Метод навчання.
- C. Метод виховання.
- D. Методика виховання.
- E. Метод впливу.

2. Які методи відносяться до другої групи практичних методів навчання, що спрямовані на розвиток фізичних якостей?

- A. Повторний, безперервний, інтервальний, колового тренування.
- B. Повторний, суворо регламентованої вправи, інтервальний, колового тренування.
- C. Повторний, безперервний, частково регламентованої вправи, колового тренування.
- D. Ігровий метод, безперервний, інтервальний, колового тренування.
- E. Змагальний метод, безперервний, інтервальний, колового тренування.

3. Які методи відносять до словесних методів навчання в фізичному вихованні відносяться?

- A. Пояснення, інструкція, вказівка, оцінка, самоконтроль.
- B. Пояснення, інструкція, вказівка, оцінка, допомога.
- C. Пояснення, інструкція, вказівка, оцінка, спостереження.
- D. Пояснення, інструкція, вказівка, оцінка, інтерв'ю.
- E. Пояснення, інструкція, вказівка, оцінка, розпорядження.

4. При проведенні групових занять фізичним вихованням з людьми якого віку не використовуються «Команди»?

- A. Дошкільного
- B. Молодшого шкільного віку.
- C. Старшого шкільного віку.
- D. Студентського віку.
- E. Дорослого віку.

5. Характерними рисами якого методу навчання є самостійний вибір складу і стратегії рухів тих, хто займаються?

- A. Методу суворо регламентованої вправи.
- B. Методу частково регламентованої вправи.
- C. Методу примусово-полегшувального розучування.
- D. Методу розучування по частинах.
- E. Ігрового методу.

Тема 5: ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

План

1. Поняття «навчання в фізичному вихованні», «навчання рухових дій» та їх співвідношення.
2. Фізіологічні механізми управління руховими діями як основа для їх навчання.
3. Завдання і особливості навчання рухових дій.
4. Етапи навчання рухових дій.
5. Можливі помилки при виконанні рухових дій і шляхи їх усунення у процесі навчання.
6. Рівні опанування рухової дії, що вивчається.

1. Поняття «навчання в фізичному вихованні», «навчання рухових дій» та їх співвідношення

В основі навчання в фізичному вихованні покладена активна рухова діяльність тих, хто навчаються. Процес навчання будується на основі основних закономірностей формування рухових умінь і навичок.



Навчання в фізичному вихованні – організований процес передачі та засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, що спрямовані на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Навчання рухових дій (фізичним вправам) є складовою навчання в фізичному вихованні. Цей термін використовується, коли мається на увазі одна рухова дія і супутні йому теоретичні відомості.



Навчання рухових дій (фізичних вправ) – педагогічний процес, що спрямований на вирішення вузьких завдань, що пов'язані з засвоєнням системи спеціальних знань, яка безпосередньо зв'язана з діями, що вивчаються.

При навчанні рухових дій, спираються на раніше отриманий досвід і знання, що знову здобуваються.

Навчання рухових дій – комплексний педагогічний процес. Під час його реалізації отримуються знання, формуються рухові вміння і навички, розвиваються рухові якості. Для цього в процесі фізичного виховання використовуються широке коло його *засобів, методів і методичних прийомів*.

2. Фізіологічні механізми управління руховими діями як основа для їх навчання

Наукові дослідження в галузі медицини і фізіології (теорія умовних рефлексів) заклали фундамент для проведення наукових досліджень у галузі фізичного виховання і пояснення механізмів управління руховими діями. Розуміння фізіологічних механізмів управління руховими діями є необхідним, тому що саме вони складають основу процесу їх навчання.

На базі теорії умовних рефлексів і виділення *програмного і колового механізмів управління руховими діями*, була закладена теорія формування рухової навички в фізичному вихованні. Завдяки цьому вдалося виділити особливості навчання простих рухів, втім так і не вдалося пояснити механізми засвоєння рухів, що потребують оперативної корекції.

Використовуючи провідні ідеї науковців, були відкриті фундаментальні явища в управлінні рухами, наприклад, сенсорні корекції, що отримали назву «зворотні зв'язки» і їх закономірності. Було науково доведено, що в управлінні рухами приймає участь рухова, вестибулярна, зорова, слухова, тактильна та інші сенсорні системи. Сигнали, що йдуть від різних органів відчуттів, у результаті аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку створюють єдиний комплексний аналізатор – «сенсорні синтези», а отже, людина може їх сприймати одночасно. На основі цього **було створено теорію побудови рухів і теорію біологічної активності**. Згідно цього відкриття, *будь-яка рухова дія реалізується за багаторівневою (п'ятирівневою) системою управління*.

Розрізняють 5 рівнів управління руховою дією:

- 1) *вищий рівень Є* (визначає цілеспрямованість руху та його зміст, тобто мету і рухове завдання);
- 2) *рівень Д* (визначає просторову і часову послідовність необхідних операцій і забезпечує необхідні рухові акти);
- 3) *рівень С* (регулює зусилля необхідних рухових актів за просторово-часовими параметрами руху);
- 4) *рівень В* (управляє м'язовими координаціями – узгоджує роботу м'язів синергістів і антагоністів);
- 5) *рівень А* (управляє окремими характеристиками окремих м'язів, наприклад, забезпечує їх тонус, збудливість тощо).

Важливим для фізіології, біомеханіки та теорії і практики фізичного виховання є твердження про зворотню аферентацію. Його сутність полягає в тому, що під час виконання руху і після нього відбувається звірення і зіставлення програми дій (ідеальної моделі) з руховою дією, яка виконується або вже виконана. На підставі цього відбувається корекція руху у відповідності до програми дій.

Необхідність внесення корекцій за рекомендаціями того, хто проводить заняття, або самого того, хто займається, виникає при неузгодженості створеної моделі рухової дії з її безпосереднім виконанням, а також у випадку незадовільного результату її виконання. Корекція рухової дії відбувається до тих пір, поки ідеальна модель виконання рухової дії за просторовими,

часовими і ритмічними характеристиками не співпадає з реальним її виконанням (рис.).



Рис. Система управління руховою дією у процесі навчання

Вченими науково обґрунтовано положення про системну організацію нервових функцій, в основу якого було покладено функціональну систему.

Функціональна система – це динамічна організація процесів і механізмів, що забезпечує будь-який ефект пристосування.

У формуванні функціональної системи виділяють такі етапи:

- аферентний синтез;
- прийняття рішення;
- формування програми дій і акцептора дії;
- дія і результат дії.

Під час аферентного синтезу обробляються сигнали від 4-х видів інформації:

- *пускової аферентації* як сигналів, що викликають рухи;
- *обстановочної аферентації* – сигнали від умов оточуючого середовища;
- *домінуючої мотивації* – власні інтереси на тут і зараз;
- вмісту довготривалої пам'яті.

Накопичення і актуалізація цих видів інформації в оперативній пам'яті призводить до того, що на основі аферентного синтезу приймається рішення і відбувається програмування рухової дії. У зв'язку з тим, що у мозку людини відбувається зберігання ознак результату, що підлягає програмуванню, то на засаді оперативної пам'яті (акцептору дії) є можливість їх звірення з реальним результатом, інформація про який надходить через «зворотну аферентацію».

3. Завдання і особливості навчання руховим діям

До основних завдань навчання руховим діям відносяться такі:

1. Навчити управляти відносно простими рухами в основних ланках рухового апарату, створюючи початкову базу для більш складних рухових дій.

2. Навчити рухових дій, що будуть використовуватися як «підвідні вправи», або як засіб вибіркового впливу на розвиток окремих рухових якостей і здібностей.

3. Сформувати та довести до необхідного ступеню досконалості основні рухові вміння і навички, що необхідні в повсякденному житті, трудовій і спортивній діяльності, а також в інших сферах діяльності людини.

Для процесу навчання будь-якій руховій дії характерні такі особливості:

- 1) активна рухова діяльність;
- 2) формування систем рухових умінь;
- 3) взаємозв'язок навчання рухових дій з вихованням рухових якостей;
- 4) результативність навчання визначається як рівнем фізичної освіти, так і рівнем фізичного розвитку тих, хто навчаються.

4. Етапи навчання рухових дій

До основних етапів навчання рухових дій відносяться:

I – етап початкового розучування рухової дії;

II – етап поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії;

III – етап закріплення і вдосконалення рухової дії.

Етап початкового розучування рухової дії

Метою першого етапу навчання – початкового розучування рухової дії є формування знань на рівні уявлення і первинних внутрішніх відчуттів від виконання рухової дії.

Основними завданнями етапу початкового розучування рухових дій є такі:

- сформувати орієнтовну основу рухової діяльності (ООРД), а отже створити уявлення про рухову дію на основі її зорового образу як відбиття у свідомості тих, хто займається, зовнішньої форми рухової дії, її (сенсового) значеннєвого образу як відбиття у свідомості словесного коду рухової дії, кінестетичного (м'язово-рухового) образу як відбиття у свідомості внутрішніх відчуттів рухової дії;
- розучити в доступній формі нові елементи дії і загальний алгоритм виконання рухів, що входять до його складу.

Для вирішення першого завдання необхідно:

- 1) виробити основу (проект дії) на базі знань, що вже є;
- 2) актуалізувати зорові, слухові, рухові та інші почуттєві уявлення про рухову дію, що розучується;
- 3) виокремити ООРД в руховій дії за якою спостерігають ті, хто займається, а потім і в руховій дії, що самостійно виконується.

Для вирішення другого завдання необхідно:

- 1) використовувати сформовані раніше рухові операції як елементи побудови нової дії;
- 2) сформувати нові елементи рухових дій в полегшених умовах;

3) попередити або усунути тимчасові спотворення в техніці рухових дій.

Провідну роль на цьому етапі навчання рухової дії мають наочні і словесні методи навчання; незначну – практичні методи навчання рухових дій.

Етап поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії

Метою другого етапу навчання – поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії – є формування рухового вміння (забезпечення відносно закінченого засвоєння рухової дії як в деталях, так і в цілому).

Основними завданнями етапу поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії є такі:

- 1) оптимізувати ООРД, надаючи їй якості програми рухової дії, що осмислена;
- 2) вдосконалити техніку виконання рухової дії у відношенні точності руху в часі, в просторі, за величиною та ступенем м'язових зусиль;
- 3) підвищити ефективність самоконтролю за виконанням основних елементів рухової дії при активній ролі свідомості, а також їх корекції за ходом виконання.

На цьому етапі навчання більше уваги приділяється формуванню основ техніки, ніж деталям.

Значення на цьому етапі навчання рухової дії мають всі методи навчання (наочні, словесні, практичні), проте значно зростає роль практичних методів навчання у порівнянні з першим етапом навчання.

Етап закріплення і вдосконалення рухової дії

Метою третього етапу навчання – закріплення і вдосконалення рухової дії є формування рухової навички (забезпечення необхідного рівня опанування рухової дії, що необхідна для використання в життєвій практиці).

На цьому етапі навчання відточуються деталі техніки.

Основні завдання етапу закріплення і вдосконалення рухової дії:

- 1) довести процес засвоєння всіх сторін дії (орієнтувальної, виконавчої, контрольної) до рівня навички;
- 2) забезпечити стабільність і варіативність рухової навички, надійності й економічності техніки рухової дії;
- 3) досягнути необхідної відповідності між технічними характеристиками рухової дії та рівнем розвитку рухових якостей.



Варто зазначити, що на 3 етапі провідна роль належить **практичним методам навчання рухових дій**. Разом із тим, **зоровий і слуховий методи** також використовуються, проте в значно меншій мірі, ніж на двох попередніх етапах навчання рухових дій.

5. Можливі помилки при виконанні рухових дій і шляхи їх усунення у процесі навчання

Помилка – відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що виявляється під час її безпосереднього виконання.

Помилки – це неправильно виконані рухові дії, що є малоефективними. Вони не є чимось таким, що не можна виправити. При дотриманні загально-методичних принципів навчання рухових дій і підборі правильної методики навчання можна запобігти їх виникненню або значно знизити їх кількість.

Розрізняють такі **види помилок при виконанні рухових дій**:

- 1) *загальні* (типові помилки, що є характерними при виконанні багатьох рухових дій) *та конкретні* (характерні для конкретних рухових дій);
- 2) *суттєві* (грубі, що порушують основу техніки рухової дії) *та несуттєві* (дрібні, що порушують деталі техніки рухової дії);
- 3) *типові* (характерні при виконанні певних вправ) *і нетипові* (нехарактерні при виконанні певних вправ);
- 4) *окремі* (не порушують основу техніки виконання рухової дії) *та комплексні* (порушують основу техніки виконання рухової дії; поява однієї помилки викликає іншу або інші помилки в техніці виконання);
- 5) *неавтоматизовані* (неправильне виконання рухової дії має нестійкий характер) *й автоматизовані* (неправильне виконання рухової дії має стійкий характер).



Краще за все не допускати виникнення помилок, а у випадку, коли вони все ж виникли, варто знайти причину цього і прийняти міри по їх усуненню.

Типовими причинами помилок на I-у етапі навчання рухових дій (початкового розучування рухової дії) є:

- 1) недостатність надання або викривлення тим, хто навчає, інформації про техніку виконання рухової дії (зовнішній фактор);
- 2) сформоване неправильне уявлення про техніку виконання рухової дії, у тих, хто займаються;
- 3) негативний переніс рухової навички;
- 4) недостатня фізична і психологічна підготовленість до розучування рухової дії;
- 5) втому як порушення умов організації заняття;
- 6) несприятливі зовнішні умови виконання рухової дії (зовнішній фактор).

Шляхами усунення помилок, що виникають на I-му етапі навчання рухових дій є:

- 1) активізація у тих, хто займаються, сенсорного інформаційного комплексу;

- 2) показ рухової дії в цілому і правильне пояснення техніки виконання рухових дій;
- 3) звернення уваги тих, хто займаються, на основні опорні точки рухової дії;
- 4) широке використання методичних вказівок до рухових дій;
- 5) створення сприятливих зовнішніх умов для успішного виконання рухових дій (позитивних психологічних обставин, зміна спортивного інвентарю тощо);
- 6) здійснення оперативної і своєчасної корекції помилок з боку того, хто проводить заняття;
- 7) активізація самоконтролю за виконанням рухових дій тих, хто займаються.

Типовими причинами помилок на II-му етапі навчання (поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії) є такі:

- 1) відволікання уваги тих, хто займаються, на те, що не пов'язане з рішенням завдань заняття;
- 2) розходження між сформованими уявленнями про рухову дію й індивідуальним руховим (раніше неправильно засвоєними руховими діями);
- 3) слабка підконтрольність свідомості основних рухових актів та їх корекції за ходом виконання рухових дій (низька ефективність самоконтролю у тих, хто займаються);
- 4) порушення на занятті правил фізичного навантаження і відпочинку;
- 5) надмірне форсування швидкості виконання рухової дії та ступеня силового напруження;
- 6) недостатній розвиток необхідних фізичних якостей для засвоєння рухової дії.

Шляхами усунення помилок, що виникають на II-му етапі навчання рухових дій є:

- 1) спрямовування уваги тих, хто займаються, на основи техніки виконання рухової дії;
- 2) сприяння усвідомленому виконанню рухових дій;
- 3) своєчасна корекція суттєвих помилок у тих, хто навчаються;
- 4) підбір підвідних та імітаційних вправ;
- 5) своєчасний підбір і використання підготовчих вправ;
- 6) використання комплексу різних методів навчання, що сприятимуть ефективному вирішенню поставленого завдання;
- 7) дотримання загально-методичних принципів навчання (доступності, послідовності, активності тощо).

Типовими причинами помилок на III-му етапі навчання рухових дій (початкового розучування рухової дії) є:

- 1) надмірне зосередження тих, хто займається на контролі за деталями техніки;
- 2) надмірне використання методу стандартно-повторної вправи і як наслідок цього – надмірна стереотипізація навички;

- 3) надмірне використання методу варіативної вправи і як наслідок цього – формування недостатньо стійкої навички;
- 4) порушення балансу між засвоєнням рухової дії і розвитком фізичних якостей.

Шляхами усунення помилок, що виникають на III-му етапі навчання рухових дій є:

- 1) зберігання балансу між закріпленням рухових дій і їх вдосконаленням;
- 2) зберігання балансу між засвоєнням рухової дії тими, хто займаються, і розвитком їх фізичних якостей;
- 3) широке використання оперативної цілісної оцінки всіх якісних сторін рухових дій.

6. Рівні володіння руховою дією, що вивчається

Умовно ***виділяють 3 рівні володіння руховою дією***, що вивчається:

- 1) елементарне рухове вміння («вмію»);
- 2) рухова навичка («добре вмію»);
- 3) рухове вміння вищого порядку (вміння-майстерність) («відмінно вмію»).

Весь процес навчання рухових дій можна представити у виді послідовного переходу від знань до рухового вміння вищого порядку, а саме:



**ЗНАННЯ → РУХОВЕ ВМІННЯ → РУХОВА НАВИЧКА
→ РУХОВЕ ВМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ**

Знання в фізичному вихованні – це певна система факторів, понять і закономірностей, що покладена в основу правильно організованого фізичного виховання. **Знання про рухову дію** представляють собою теоретичні відомості, завдяки яким може здійснюватися її опанування. Вони є фундаментом для поетапного переходу від елементарного вміння до вміння вищого порядку.

Рухове вміння



Рухове вміння – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) при умові концентрованої уваги на кожному русі, що входить в його склад.

Воно представляє собою не до кінця сформовану навичку.

Значення рухового вміння полягає в тому, що:

- воно має великі освітні можливості;
- сприяє розвитку рухової творчості;

- формування вміння – важлива ланка процесу навчання рухової дії, що є основою для опанування нею на більш високому рівні (основою навички).

Характерними ознаками рухового вміння є:

- 1) управління рухами, що складають цілісну рухову дію, відбувається під свідомим контролем кожного руху, а отже *неавтоматизовано й неекономно*;
- 2) *нестабільний спосіб рішення рухового завдання*, а отже відбувається пошук найкращого її рішення;
- 3) *тривалість етапу навчання залежить від багатьох факторів*: складності рухової дії, фізичної підготовленості, рухового досвіду і вмотивованості тих, хто займаються, рівня розвитку їхніх рухових якостей, а також від здібностей того, хто навчає і тих, хто навчаються.

Рухова навичка



Рухова навичка – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) при умові акцентованої уваги на умовах і результатах дії.

Вона представляє собою не до кінця сформоване вміння вищого порядку.

Значення рухової навички полягає в тому, що:

- 1) робить процес опанування рухової дії менш важким за рахунок того, що вивільняється свідомість від контролю за кожним рухом, що входить в склад цілісної рухової дії;
- 2) вивільняє свідомість для творчої діяльності.

Характерними ознаками рухової навички є:

- 1) автоматизація рухової дії;
- 2) автоматизується процес виконання де-яких елементів рухової дії, однак, залишається провідна роль свідомості (контроль за умовою виконання рухової дії та результатом її виконання);
- 3) свідомість в основному спрямована на: вузлові компоненти рухової дії, на зміну обставин і творче вирішення рухового завдання;
- 4) має високу стійкість;
- 5) точність, швидкість, ритмічність, системність і економність виконання рухової дії;
- 6) відбувається перерозподіл функцій аналізаторів (при виконанні рухової дії знижується роль зорового і підвищується роль рухового аналізаторів; при контролі за умовами та результатом виконання рухової дії підвищується роль зорового аналізатора).

Основні закони формування рухової навички

Для того, щоб процес формування рухової навички був ефективним, необхідно знати основні закони за якими вона формується.

До основних законів формування рухової навички відносять:

- 1) закон переносу рухової навички;
- 2) закон нерівномірності формування рухової навички;
- 3) закон затримки в формуванні рухової навички;
- 4) закон згасання рухової навички;
- 5) закон відсутності межі в формуванні рухової навички.

Закон переносу рухової навички характеризує 2 різні результати у розвитку рухової навички: *позитивний переніс і негативний переніс*. Позитивний переніс рухової навички відбувається, коли при взаємодії рухових навичок раніше сформована рухова навичка прискорює формування нової. Це спостерігається в випадку структурної схожості в головній ланці техніки виконання цілісної рухової дії та відмінності в підготовчих фазах рухових дій. Негативний переніс рухової навички відбувається, навпаки, коли є схожість підготовчих фаз рухової дії та відмінність її в головних ланках техніки виконання рухової дії.

Закон нерівномірності формування рухової навички має 2 варіанти прояву. Перший варіант полягає в тому, що при навчанні легким руховим діям доволі швидко засвоюється їх основа і повільно – деталі техніки, тобто відбувається швидке опанування руховою дією на початку процесу навчання й уповільнення в кінці цього процесу. Другий варіант має прояв при навчанні складним руховим діям. При цьому непомітні оку якісні накопичення пізніше проявляються в прискоренні процесу навчання, а отже відбувається повільне опанування руховою дією на початку навчання і прискорене наприкінці.

Закон затримки формування розвитку рухової навички заснований на 2 причинах, що характеризують, чому саме виникає затримка в розвитку навички. До них відносяться *внутрішні та зовнішні причини*. Внутрішні причини обумовлені непомітними пристосувальними змінами в організмі тих, хто навчається, що тільки з часом викликають якісні зміни в розвитку рухової навички. Зовнішні причини можуть бути викликані недостатнім рівнем фізичної підготовленості тих, хто займаються, або застосуванням неправильної методики навчання.

Закон згасання рухової навички свідчить, що без повторення рухової дії навичка поступово згасає, проте її основа зберігається доволі довгий час, а відтак, після повторення доволі швидко відновлюється. З цього приводу варто згадати народну мудрість: «Повторення – мати вчення».

Закон відсутності межі в формуванні рухової навички свідчить, що процес розвитку рухової навички – безмежний.

Рухове вміння вищого порядку

Рухове вміння вищого порядку представляє собою вищий рівень володіння навичкою, що вже сформувалася.

Рухове вміння вищого порядку – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) в реальних умовах життя або різних видів рухової діяльності (трудової, спортивної або військової).

Значення рухового уміння полягає в тому, що:

- 1) пристосування сформованої навички до реальних умов життя або різних видів діяльності сприяє виявленню творчості, що інтенсивно розвиває інтелектуальну складову рухової діяльності;
- 2) воно має прикладний характер і є основою для підвищення майстерності як в повсякденному житті, так і в різних видах рухової діяльності.

Розрізняють такі різновиди вміння вищого порядку:

- 1) вміння ефективно використовувати набуті навички паралельно або в різній послідовності;
- 2) вміння одночасно використовувати 2 або більше сформованих навичок;
- 3) вміння ефективно використовувати послідовно 2 або декілька сформованих навичок.

Характерними ознаками вміння вищого порядку є:

- 1) прояв завжди в умовах цілісної рухової діяльності;
- 2) підвищена роль пускової функції свідомості;
- 3) рухи, що входять до складу цілісної рухової діяльності, можуть виконуватися як автоматизовано, так і при необхідності корекції підпадати під контроль свідомості.

Питання для самоконтроля:

1. Які основні етапи навчання рухових дій?

- A. Етап початкового розучування рухової дії, етап поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії, етап закріплення і вдосконалення рухової дії.
- B. Етап ознайомлення з технікою рухової дії, етап поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії, етап закріплення і вдосконалення рухової дії.
- C. Етап початкового розучування рухової дії, етап повторного розучування рухової дії, етап закріплення і вдосконалення рухової дії.
- D. Етап початкового розучування рухової дії, етап поглибленого (деталізованого) розучування рухової дії, етап поєднання рухових дій.
- E. Етап початкового розучування рухової дії, етап вторинного розучування рухової дії, етап повторення рухової дії.

2. Дайте визначення поняттю «помилка» при виконанні фізичної вправи.

- A. Відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що виявляється під час ознайомлення з технікою виконання цієї вправи.
- B. Відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що виявляється під час перегляду техніки виконання цієї вправи.

- С. Відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що виявляється під час її безпосереднього виконання.
- Д. Відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що виявляється під час повторного виконання цієї вправи.
- Е. Відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що не виявляється під час її безпосереднього виконання.

3. Надайте послідовність процесу навчання рухових дій .

- А. Знання→рухове навичка→рухова вміння →рухове вміння вищого порядку.
- В. Знання→рухове вміння вищого порядку →рухова навичка→рухове вміння.
- С. Знання→рухове вміння→рухове вміння вищого порядку→рухова навичка.
- Д. Вміння→рухове вміння→рухова навичка→рухове вміння вищого порядку.
- Е. Знання→рухове вміння→рухова навичка→рухове вміння вищого порядку.

4. Здатність людини виконувати рухову дію при акцентованій увазі на умовах і результатах дії має назву....

- А. Рухове вміння.
- В. Рухова навичка
- С. Рухова дія.
- Д. Рухова здібність.
- Е. Рухове завдання.

5. Здатність людини виконувати рухову дію при умові концентрованої уваги на кожному русі, що входить в його склад має назву.....

- А. Рухове вміння.
- В. Рухова навичка.
- С. Рухова дія.
- Д. Рухова здібність.
- Е. Рухове завдання.

Тема 6: ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План

1. Визначення поняття «педагогічний контроль в фізичному вихованні» та його зміст.
2. Вимоги до педагогічного контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються.
3. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні.
4. Документи контролю та обліку.

1. Визначення поняття «педагогічний контроль в фізичному вихованні» та його зміст



Педагогічний контроль в фізичному вихованні – це система заходів, що застосовуються в практиці фізичного виховання для оцінки засобів, методів і фізичного навантаження та їх впливу на різні показники навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються.

Ця система заходів педагогічного контролю дозволяє визначити зв'язок між факторами впливу і факторами змін, що відбуваються в процесі фізичного виховання. Вона має свою специфіку і ґрунтується на комплексному і компетентнісному підходах до оцінювання навчальних досягнень (повнота обліку підсумків роботи на певному етапі навчально-виховного процесу).

Педагогічний контроль забезпечує обмін інформацією між тим, хто проводить заняття (він здійснює спостереження за виконанням рухових дій, опитування, корекцію помилок), і тими, хто займаються (корекція помилок, що виникають в процесі навчання).

Успішність навчально-пізнавальної діяльності в фізичному вихованні тих, хто займаються, обумовлена як об'єктивністю оцінки кількісних і якісних показників засвоєння навчального матеріалу, так і своєчасністю і систематичністю проведення педагогічного контролю.

Виходячи з представленого вище, **метою педагогічного контролю є якість засвоєння навчального матеріалу тими, хто займаються.**

Зміст педагогічного контролю визначається специфікою навчально-пізнавальної діяльності з предмету «Фізичне виховання» і завданнями навчання кожного з етапів навчально-виховного процесу.

2. Вимоги до педагогічного контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються

До основних вимог до контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, хто займаються, відносяться такі:

- своєчасність;

- простота і наочність;
- об'єктивність;
- точність і достовірність;
- повнота та інформативність.

Кожна з цих вимог до педагогічного контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності тих, забезпечує якість його проведення. Контроль, який здійснює той, хто проводить заняття (вчитель, педагог, фізичний терапевт) і виконує свої професійні функції, є **педагогічним контролем**. Однак, важливе місце на заняттях з фізичного виховання повинно також відводитися і **самоконтролю** за виконанням вправ тими, хто займаються, як під час занять фізичною культурою, так і в різні періоди відновлення.

Оцінювання успішності тих, хто займаються фізичною культурою, здійснюється на основі загально педагогічних принципів в фізичному вихованні. Воно ґрунтується на комплексному підході та має свою специфіку.

Комплексна оцінка з фізичної культури повинна включати:

- 1) оцінку знань (теоретико-методичні знання);
- 2) оцінку техніки виконання фізичних вправ (сформованість вмінь і навичок);
- 3) оцінку фізичної підготовленості (розвиток рухових якостей).

Кожна з представлених вище оцінок відбиває певний рівень засвоєння знань, умінь і навичок та розвитку рухових якостей тих, хто займаються.

Оцінку успішності тих, хто займаються фізичною культурою, здійснює той, хто проводить заняття (вчитель фізичної культури, викладач фізичного виховання, тренер, інструктор з фізичної культури).

3. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні

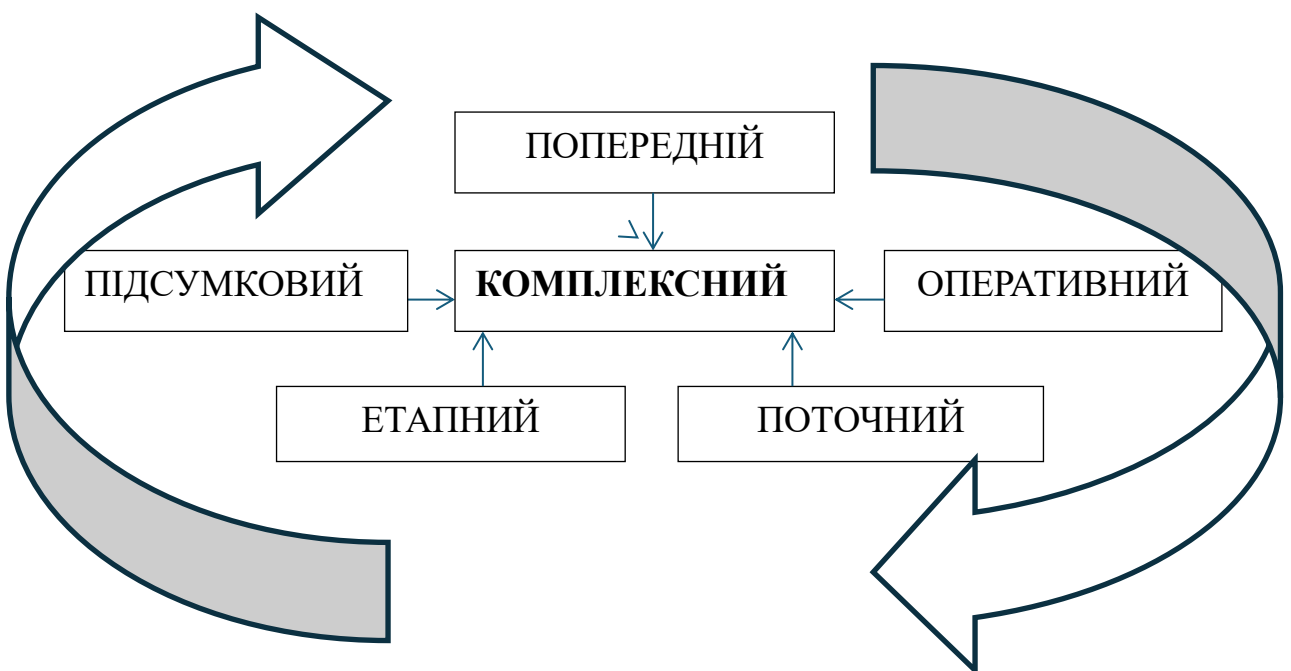


Рис. Види педагогічного контролю в фізичному вихованні

У фізичному вихованні розрізняють такі **види педагогічного контролю**:

- 1) попередній (первинний, нульовий);
- 2) оперативний;
- 3) поточний;
- 4) етапний;
- 5) підсумковий;
- 6) комплексний.

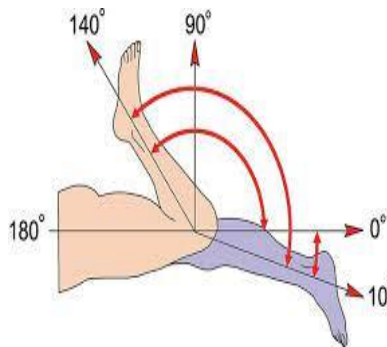
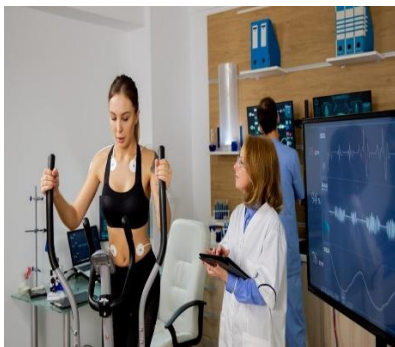
Попередній контроль



Попередній контроль – система заходів, спрямованих на *діагностику вихідних досягнень* тих, хто займаються, на певному етапі навчально-виховного процесу, яка дозволяє виявити їхню готовність до засвоєння нового навчального матеріалу або до виконання вимог навчальної програми.

Як правило, цей вид педагогічного контролю проводиться на початку року, семестру або перед вивченням нового розділу. Він дозволяє цілеспрямовано враховувати індивідуальні особливості тих, хто займаються, в подальшій роботі з фізичного виховання та фізичній терапії.

Зазвичай, на початку року, семестру, процесу реабілітації обов'язково проводять контроль розвитку основних рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості). Крім того, попередній контроль може проводитися у виді усного опитування щодо техніки виконання конкретних рухових дій, якщо вони вже вивчалися (чи подібні їм), або у виді випробування виконання рухової дії в полегшеному варіанті. Наприклад, якщо стоїть завдання «ознайомитись з технікою метання малого м'яча на дальність з розбігу», то треба спочатку запропонувати тим, хто займаються, виконати це завдання з місця. Якщо вони доволі легко справляться з цим завданням, то слід переходити до виконання метання малого м'яча на дальність із розбігу, а якщо ні, то повторити техніку його метання, зосередивши увагу тих, хто займаються, на найбільш важливих фазах рухової дії, виконати цю рухову дію 2-3 рази та тільки потім перейти до виконання основного завдання.



Джерело: <https://uniclinic.ua/veloerhometriia-v-diahnostytsi-khvorob-sertsia>

Попередній контроль передбачає оцінювання у тих, хто займаються таких показників як:

- 1) знання щодо фізичної культури у відповідності до програми з фізичної культури;
- 2) рівень фізичного розвитку;
- 3) сформованість рухових умінь і навичок, а отже наявність рухового досвіду;
- 4) рівень фізичної підготовленості (для цього використовується комплекс спеціальних тестів);
- 5) рівень функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, тобто функціональні проби.

Вимірювання й оцінка цих показників дозволять уточнити завдання фізичного виховання для конкретної групи осіб, з якими будуть проводитися заняття. За результатами попереднього контролю підбираються й уточнюються засоби і методи рішення навчальних завдань.

Оперативний контроль



Оперативний контроль – система заходів, що проводяться упродовж одного навчального заняття, яка спрямована на визначення тимчасового впливу (педагогічного або психічного, або фізіологічного), а також на оцінку і порівняння результатів цього впливу з запланованим.

Завдяки цьому виду контролю ті, хто займаються, мають можливість оцінити успішність своєї діяльності в ході заняття, а **той, хто проводить заняття, може оцінити:**

- 1) поведінкові реакції тих, хто займаються на занятті, а також їх інтерес до заняття;
- 2) правильність і послідовність вирішення завдань;
- 3) правильність обраних засобів і методів навчання;
- 4) реакцію тих, хто займається, на фізичне навантаження.

Виходячи з цього розрізняють об'єктивні та суб'єктивні критерії контролю.

До об'єктивних критеріїв контролю відносяться: параметри морфо-функціонального стану підготовленості та працездатності.



Наприклад, за ЧСС, АТ тощо показниками та їх змінами протягом заняття роблять висновок про інтенсивність і обсяг фізичних навантажень на занятті.

Джерело: <https://uniclinic.ua/veloerhometriia-v-diahnostytsi-khvorob-sertsia>

До суб'єктивних критеріїв контролю відносять: почервоніння або, навпаки, збліднення шкіряних покривів, задишку, порушення координації рухів, запаморочення, біль за грудиною, під лопаткою, що відчувається в лівій руці, відчуття важкості в області затилку, нудоту, погіршення настрою і небажання займатися фізичною культурою та ін. Ці критерії свідчать про певний стан втоми тих, хто займаються. Той, хто проводить заняття, може деякі з них визначити шляхом спостереження (візуально) за тими, хто займаються, а деякі – через опитування.

Отже, в процесі самого заняття здійснюється порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими та при необхідності проводиться швидке усунення виявлених відхилень від еталонного зразка техніки виконання будь-якої рухової дії або плану.

Поточний контроль



Поточний контроль – система заходів, що спрямована на щоденну оцінку і порівняння результатів педагогічного впливу з запланованим і оперативним усуненням недоліків.

Цей вид контролю дозволяє оцінити навчально-пізнавальну діяльність тих, хто навчається, за результатами окремого заняття і вносити необхідні корективи в навчально-виховну роботу з фізичного виховання.

Для реалізації завдань поточного контролю використовуються різні його методи.

До методів поточного контролю відносяться:

- 1) візуальне педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом і його оцінка в загальному виді;
- 2) опитування тих, хто займаються, в різних формах і його оцінка;
- 3) підсумковий контроль і оцінка за виконанням завдань 1-го заняття;
- 4) вивчення документальних матеріалів;
- 5) педагогічний аналіз фізкультурного заняття і його оцінка;
- 6) пульсова (фізіологічна) крива фізкультурного заняття та її аналіз і оцінка;
- 7) хронометраж фізкультурного заняття та його аналіз і оцінка.

Необхідність у проведенні поточного контролю залежить від багатьох обставин.

1. Виходячи з того, що фізичні якості мають різну активність приросту і затухання, поточний контроль для визначення інтенсивності їх розвитку слід проводити частіше для тих якостей, що більше піддаються змінам. Наприклад, швидкість і гнучкість. Вони активніше розвиваються, проте активніше і затухають.

2. Розділи фізичного виховання (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика тощо), за якими проводиться навчання, по-різному впливають на розвиток рухових якостей тих, хто займаються. Відтак, поточний контроль доцільно проводити по закінченню засвоєння певного розділу.

Етапний контроль



Етапний контроль – система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень тих, хто займаються, за визначений період часу (серія занять) з метою виправлення недоліків в подальшій діяльності.

Цей вид контролю виконує переважно діагностичну функцію.

Етапний контроль проводиться після серії занять, що передбачають засвоєння певної рухової дії.

Крім того, за допомогою проведення етапного контролю можна також визначити реакцію тих, хто займаються на різні фізичні навантаження.

Підсумковий контроль



Підсумковий контроль – система заходів, спрямованих на встановлення ефективності педагогічного впливу на тих, хто займаються, за семестр або рік, що проводяться з метою визначення успішності виконання поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання і його складових, а також виконання річного і семестрового планів.

Цей вид контролю є необхідним для оцінки кінцевих результатів навчання за рік або семестр.

Підсумковий контроль дозволяє визначити рівень теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, фізичної підготовленості (інтегральний показник розвитку 5-ти рухових якостей), психофізичної готовності до конкретної професії. Він є показником діяльності як того, хто проводить заняття, так і тих, хто займається.

Результати підсумкового контролю необхідно порівняти з результатами вихідного контролю і зробити висновок про ефективність або неефективність роботи вчителя і учнів на заняттях фізичної культури. Той, хто проводить заняття, повинен проаналізувати результати навчальної роботи і при необхідності здійснити корекцію, використовуваних в процесі навчання засобів і методів навчання; фізичного навантаження тощо.

Підсумковий контроль у фізичній терапії – система заходів, спрямованих на встановлення ефективності проведення відновного процесу у ході реабілітації, що проводяться з метою визначення успішності виконання

поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу відновного лікування і його складових.

Комплексний контроль



Комплексний контроль – система заходів, спрямованих на вимір і оцінку різних показників, що визначають ефективність підготовки тих, хто займаються, до, під час і після процесу фізичного виховання.

До складових комплексного контролю відносять:

- педагогічні дослідження;
- медико-біологічні дослідження;
- психологічні дослідження.

Оцінка або залік з фізичного виховання виставляється на підставі комплексної оцінки за:

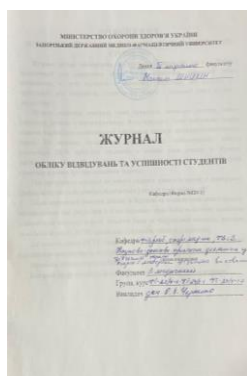
- 1) рівень знань з вивчених тем фізичного виховання;
- 2) рівень засвоєння техніки виконання рухових дій (практичних умінь і навичок);
- 3) рівень розвитку рухових якостей;
- 4) відвідуваність занять і активну роботу на заняттях з фізичного виховання.

4. Документи контролю й обліку

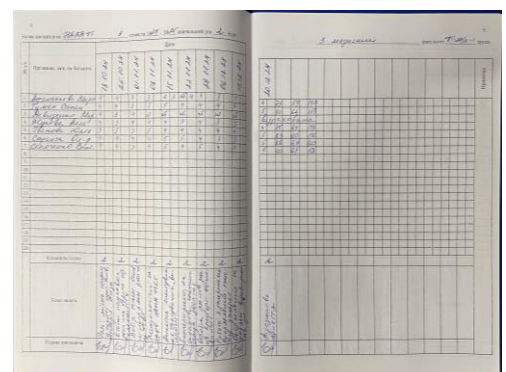
До документів контролю й обліку відносяться:

- 1) журнал обліку навчальної роботи академічної групи;
- 2) журнал обліку травм;
- 3) журнал обліку вищих спортивних досягнень;
- 4) облікові картки;
- 5) медичні картки;
- 6) щоденник педагога.

Основним документом звітності є **журнал обліку навчальної роботи академічної групи.**



Він вміщує: список групи, облік відвідування занять, облік успішності навчання, запис тем кожного заняття згідно робочої програми і облік годин, що відведені на їх засвоєння.





В журналі обліку травм записуються випадки отримання тими, хто займаються, травм, а саме, зазначається прізвище, ім'я та по-батькові того, хто отримав травму, ПІБ, вік, вправа під час якої була отримана травма, причина її отримання. Вказується також діагноз, який був встановлений лікарем, тощо.

Джерело: <https://www.google.com/>

Журнал обліку вищих спортивних досягнень передбачає фіксацію чемпіонів за видами спорту і рекордів школи. В ньому записується ПІБ, місце, дата і назва змагань, а також заняте місце і конкретний результат (с, кількість разів, а в деяких випадках очки або бали).

В облікову картку вносяться результати тестування з розвитку рухових якостей, фізичного стану того, хто займається. За даними протоколів педагогічних спостережень здійснюється заповнення облікової картки.

Медичні картки заповнюються медичним персоналом. В них вказується результати лікувального контролю і зазначається медична група, до якої віднесено конкретну людину (основна медична група або підготовча медична група, або спеціальна медична група).

Щоденник педагога не є обов'язковим документом, однак є рекомендованим документом. Він дозволяє вести облік накопичення педагогічного досвіду. В щоденник педагога вносять записи щодо ефективності використання інноваційних методів і методичних прийомів, а також форм організації тих, хто навчаються, на заняттях; недоліки та успіхи викладача в роботі з тими, хто навчаються та ін. При заповненні цього щоденника педагог повинен бути доволі самокритичним.

Документи контролю й обліку дозволяють тому, хто проводить заняття,

- виявити й оцінити умови, в яких вони відбуваються;
- правильність побудови змісту, основу якого складають засоби, методи і методичні прийоми навчання;
- контролювати результати педагогічного процесу з фізичного виховання.

Основними документами контролю стану пацієнта та оцінювання ефективності проведення відновного лікування – **картка хворого, лист оцінювання.**



Джерело: <https://moz.gov.ua/uk/mkff>

Картка хворого – документ, який містить всю інформацію стосовно пацієнта (вік, основні показники фізичного розвитку, функціонального стану, наявні захворювання, алергічні реакції тощо) та в якому зазначається лікування та рекомендації стосовно відновлення.

Лист оцінювання – документ визначення та контролю рухових функцій пацієнта, його початкового стану та динаміки змін показників, на які впливають засоби фізичної терапії.

Це сприяє правильному плануванню навчально-педагогічного та реабілітаційного процесу, а при необхідності здійснювати його корекцію, що значно підвищує його якість та ефективність.

Таким чином, контроль у фізичному вихованні, фізичній терапії, ерготерапії є важливою складовою процесу та необхідний для ефективного планування та корекції.

Питання для самоконтролю:

1. Спортсмену проведено вимірювання частоти серцевих скорочень та артеріального тиску на 5, 20 та 45 хвилинах тренування. Який вид лікарсько-педагогічного контролю використано у цьому разі?

- A. Оперативний.
- B. Етапний.
- C. Повторний.
- D. Поточний.
- E. Первинний.

2. Які є основні документи контролю у фізичній терапії?

- A. Лист оцінювання, журнал успішності.
- B. Лист оцінювання, картка досягнень.
- C. Лист оцінювання, картка пацієнта/клієнта.
- D. Журнал облік успішності, картка пацієнта/клієнта.
- E. Журнал обліку досягнень, медична картка.

3. Система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень тих, хто займаються, за визначений період часу (серія занять) з метою виправлення недоліків в подальшій діяльності має назву.....

- A. Оперативний.
- B. Етапний.
- C. Повторний.
- D. Поточний.
- E. Первинний.

4. Система заходів, що спрямована на щоденну оцінку і порівняння результатів педагогічного впливу з запланованим і оперативним усуненням недоліків має назву.....

- A. Оперативний.

- В. Етапний.
- С. Повторний.
- Д. Поточний.
- Е. Первинний.

5. *Пацієнту після проведення оперативного втручання на колінному суглобі, для планування реабілітаційних заходів, проведено обстеження рухливості суглобу, ММТ, опитування. Який вид лікарсько-педагогічного контролю використано у цьому разі?*

- А. Оперативний.
- В. Етапний.
- С. Повторний.
- Д. Поточний.
- Е. Попередній.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Що таке «урок» та «структура уроку»?
2. З яких частин складається урок? Яка мета кожної з частини?
3. Перерахуйте основні завдання підготовчої частини заняття.
4. Які особливості методики проведення підготовчої частини заняття.
5. Які завдання та особливості проведення основної частини заняття?
6. Які основні завдання заключної частини заняття та особливості проведення?
7. Що таке планування у фізичному вихованні?
8. Розкрийте основні вимоги щодо планування у фізичному вихованні.
9. Які існують види планування в залежності від термінів дії?
10. Які основні документи планування у фізичному вихованні?
11. На які три типи за своїм функціональним призначенням поділяються всі документи планування?
12. Розкрийте специфіку планування роботи у фізичному вихованні.
13. Розкрийте структуру фізкультурного заняття
14. Від чого залежить тривалість частин уроку та їх співвідношення?
15. Що рекомендується використовувати для активізації уваги тих, що займаються і підвищення їх емоційного стану при проведенні ЗРВ?
16. Охарактеризуйте роздільний та поточний спосіб проведення заняття.
17. Що таке план-конспект уроку? Розкрийте його складові.
18. При постановці завдань уроку, що слід враховувати?
19. Які конкретні завдання обов'язково ставитися перед кожним уроком фізичного виховання? Розкрийте їх значення та особливості.
20. Які чотири різновиди уроків розрізняють?
21. В чому залежить результативність уроку фізичної культури?
22. Які методи організації діяльності тих, що займаються на уроці фізичної культури ви знаєте?

ГЛОСАРІЙ

Адаптація – процес пристосування організму людини до змін, що відбуваються в ньому, або до зовнішнього середовища.

Адаптивна фізична культура – це галузь соціальної діяльності, що представляє собою матеріальні та духовні цінності, які створюються і використовуються суспільством з метою максимального розвитку життєздатності людей із стійкими відхиленнями у стані здоров'я (осіб із інвалідністю).

Деталі техніки – другорядні особливості руху, що не порушують його основного механізму.

Діяльність – система дій, що поєднані однією метою.

Етапний контроль – система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень тих, хто займаються, *за визначений період часу (серія занять)* з метою виправлення недоліків в подальшій діяльності.

Ефекти дії фізичних вправ – це зміни у стані організму людини, що викликаються впливом фізичних вправ на нього.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, що спрямований на підвищення різнобічної рухової підготовки та рівня фізичного розвитку як передумов для успішного рішення рухових завдань в різних видах діяльності.

Засоби фізичного виховання представляють собою все те, що використовується для вирішення завдань фізичного виховання з метою фізичного вдосконалення людини.

Зміст фізичної вправи складають рухові акти, що входять у фізичну вправу (рухи й операції), а також процеси, які розвертаються в функціональних системах організму людини по ходу вправи, що визначають її вплив (біомеханічні, біохімічні, фізіологічні, психологічні й інші аспекти).

Інтенсивність фізичного навантаження – кількість роботи, що виконана тими, хто займаються, за одиницю часу.

Класифікація фізичних вправ – розподіл фізичних вправ на групи та підгрупи згідно їх спільних ознак.

Комплексний контроль – система заходів, спрямованих на вимір і оцінку різних показників, що визначають ефективність підготовки тих, хто займаються, *до, під час і після* процесу фізичного виховання.

Культура здоров'я – це галузь спеціальної діяльності, що представляє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для формування, зміцнення і збереження

фізичного, психічного, духовного здоров'я людей, творчого довголіття та збільшення тривалості їхнього життя.

Любительський спорт представляє собою масовий спортивний рух, що є складовою частиною фізичного виховання, і вияв перспективних і талановитих людей в різних видах спорту.

Метод навчання – спосіб впливу педагога на тих, хто навчаються, при якому можливе розв'язання широкого кола завдань.

Методи навчання в фізичному вихованні – це способи впливу педагога на тих, хто навчаються, при яких можливе розв'язання широкого кола завдань фізичного виховання (оздоровчих, освітніх, виховних).

Методика навчання фізичних вправ – це сукупність методів, методичних прийомів і форм організації занять фізичного виховання.

Методичний прийом – це спосіб реалізації метода, що використовується для вирішення одного конкретного педагогічного завдання.

Методичний прийом навчання в фізичному вихованні – є спосіб реалізації метода, що використовується для вирішення одного конкретного педагогічного завдання фізичного виховання, тобто спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації, що має відношення до фізичного виховання.

Навчання в фізичному вихованні – організований процес передачі та засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, що спрямовані на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Навчання рухових дій (фізичних вправ) – педагогічний процес, який спрямований на вирішення вузьких завдань, що пов'язані з засвоєнням системи спеціальних знань, яка безпосередньо зв'язана з діями, що вивчаються.

Обсяг фізичного навантаження – сумарна кількість роботи, що виконана тими, хто займаються протягом всього заняття.

Оздоровча фізична культура – це складова частина загальної культури людства, що в основному спрямована раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я людини й оптимізації її фізичного стану.

Оперативний контроль – система заходів, що *проводяться упродовж одного навчального заняття*, яка спрямована на визначення тимчасового впливу, а також на оцінку і порівняння результатів цього впливу з запланованим.

Основа техніки – сукупність ланок і рис динамічної, кінематичної і ритмічної структури, необхідної для рішення рухового завдання.

Основна ланка техніки – найважливіша і вирішальна частина даного способу виконання рухового завдання.

Підсумковий контроль – система заходів, спрямованих на встановлення ефективності педагогічного впливу на тих, хто займаються, *за*

семестр або рік, що проводяться з метою визначення успішності виконання поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання і його складових, а також виконання річного і семестрового планів.

Помилка – відхилення від техніки виконання фізичної вправи (ідеальної моделі), що виявляється під час її безпосереднього виконання.

Попередній контроль – система заходів, спрямованих на *діагностику вихідних досягнень* тих, хто займаються, на певному етапі навчально-виховного процесу, яка дозволяє виявити їхню готовність до засвоєння нового навчального матеріалу або до виконання вимог навчальної програми.

Поточний контроль – система заходів, що спрямована на *щоденну оцінку* і порівняння результатів педагогічного впливу з запланованим і оперативним усуненням недоліків.

Професійний спорт – підприємницька діяльність, що спрямована на задоволення інтересів спортсменів-професіоналів, професійних спортивних організацій і глядачів.

Реабілітація – сукупність заходів, що призвана забезпечити особам з порушенням або втрачанням функцій, що відбулися в результаті захворювань, травм і вроджених дефектів, пристосування до нових умов життя у суспільстві, в якому вони живуть. Вона є процесом, що спрямований на всебічну допомогу хворим і особам із інвалідністю, досягнення ними максимально можливої при даному захворюванні фізичної, психічної, соціальної й економічної повноцінності.

Реактивність організму – це відповідь організму людини на внутрішні та зовнішні подразники.

Рекреація – відпочинок, відновлення сил після будь-якої діяльності (праця, навчання, заняття спортом тощо).

Розвиток фізичних здібностей – процес, що відбувається в онтогенезі і спирається на єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів і систем організму людини.

Рух – моторна (рухова) функція організму і елемент спеціально організованої рухової дії, тобто фізичної вправи.

Рухова діяльність (моторна діяльність) – це активна форма механічної взаємодії живого організму з навколишнім середовищем, що регулює їхні взаємини в напрямку створення і збереження необхідних умов життя.

Рухова навичка – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) при умові акцентованої уваги на умовах і результатах дії.

Рухова сфера – сукупність зовнішніх проявів активності людини в її взаємодії з оточуючим середовищем, що виступають у виді моторних реакцій, психомоторних рухів, психомоторної діяльності та рухової поведінки загалом, включаючи моторний вигляд.

Рухове вміння – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) при умові концентрованої уваги на кожному русі, що входить в його склад.

Рухове вміння вищого порядку – здатність людини виконувати рухову дію (вирішувати рухове завдання) в реальних умовах життя або різних видів рухової діяльності (трудової, спортивної або військової).

Рухові (фізичні) якості – якісні особливості рухової дії; відносно стійкі успадковані та набуті морфо-функціональні особливості органів і систем організму людини, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретному виді діяльності (в професійній або спортивній).

Спорт – складова частина фізичної культури, в основу якої покладені: практика підготовки людини до змагань, що виявляється в формах навчально-тренувальних занять і зборів, та безпосередня її участь у змагальній діяльності, які історично склалися.

Спортсмен – це людина, яка систематично займається будь-яким видом спорту і виступає на спортивних змаганнях. Розрізняють спортсменів-любителів і спортсменів-професіоналів.

Техніка фізичних вправ – способи виконання рухових завдань, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно і ефективно.

Фізична досконалість – історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

Фізична культура – складова частина загальної культури людства, що представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, які створювані та використовуються суспільством з метою зміцнення здоров'я людини, фізичного розвитку та вдосконалення її рухової сфери.

Фізична підготовка підкреслює прикладну спрямованість фізичного виховання і представляє собою педагогічний процес, метою якого є досягнення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності завдяки виконанню цілеспрямованих рухових дій, що сприяють ефективній діяльності в обраному напрямі.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки на певному етапі розвитку людини, який відображає виховання всіх фізичних якостей і досягнуту працездатність у сформованих вміннях і навичках, що сприяє ефективній руховій діяльності, на яку вона спрямована.

Фізична реабілітація – комплекс заходів по відновленню здоров'я людини, функціонального стану і працездатності, що були порушені в результаті захворювань, травм або інших фізичних, хімічних чи соціальних факторів.

Фізична рекреація – система різноманітних занять, що представляє собою спеціально організовану рухову активність людини, яка разом із застосуванням природних і гігієнічних факторів у період дозвілля,

використовується для відпочинку, отримання задоволення, відновлення і збільшення психофізичних сил і зміцнення здоров'я загалом.

Фізичне виховання – педагогічна система фізичного вдосконалення людини.

Фізичне навантаження – це міра впливу фізичних вправ на організм тих, хто займаються.

Фізичний розвиток – процес становлення, формування і зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом життя і заснованих на них рухових якостей і здібностей.

Фізичні вправи – це цілеспрямовані рухові дії, що виконуються з певною метою у відповідності до закономірностей фізичного виховання.

Фізичні здібності – відносно стійкі вроджені та набуті функціональні особливості органів і структур організму людини, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Фізичні якості – рухові можливості людини, що розвинуті у процесі її життєдіяльності та цілеспрямованого впливу і забезпечують виконання нею певної рухової діяльності.

Форма фізичної вправи – певне упорядкування та узгодженість як процесів, так і елементів змісту конкретної фізичної вправи. Розрізняють зовнішню і внутрішню структуру.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА



Джерело: https://school68-edu-kh-ua.translate.goog/biblioteka/radimo_prochitati/

Основна:

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. - 78 с.
2. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 1 / С. О. Черненко. - Краматорськ : ДДМА, 2021. - 215 с.
3. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 2 / С. О. Черненко. - Краматорськ : ДДМА, 2021. - 228 с.
4. Приходько В. В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія / В. В. Приходько - Дніпро : Інновація, 2023. - 309 с.

Додаткова:

1. Гурєєва А. М. Фізичне виховання та здоров'я : методика розвитку гнучкості : навч. посіб. для сам. роботи студентів I-VI курсів мед. та фармац. ф-тів, спец. «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / А. М. Гурєєва, Е. Ю. Дорошенко, І. О. Сазанова. - Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. - 88 с.
2. Туріщева Л. 0-3-6... Батькам про дитячі вікові кризи: як пережити та не зламатися / Л. Туріщева. - Видавнича група «Основа», 2024. - 160 с.
3. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2023. 272 с.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. К., 2013. - 159 с.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ, 2011. - 224 с.
6. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. - Запоріжжя: КПУ, 2011. - 212 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2018. – 392 с.
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

9. Філак Я.Ф. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії». Ужгород, 2020. 36 с.

Інформаційні ресурси

1. Урядовий портал про фізичну культуру. URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/npd/search>
2. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека ім. О.М. Горького. URL: <http://zounb.zp.ua/>
3. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: www.nbuv.gov.ua
4. Бібліотека ЗДМФУ. URL <https://lib.mphu.edu.ua/>
5. Обласна медична бібліотека. URL: <http://www.medlib.org.ua>
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. URL: <http://www.ovc.kharkov.ua/sotmfv-2ed.pdf>
7. Воропаєв, Д.С. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації) [Електронний документ]: навч. посіб. / Д.С. Воропаєв, О.О. Єжова. - Суми: СумДУ, 2019. - 72 с. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75098>

ДОДАТОК

Відповіді на питання для самоконтроля

Тема 1		Тема 2		Тема 3	
№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь
1	С	1	А	1	Е
2	А	2	D	2	В
3	В	3	В	3	D
4	Е	4	В	4	В
5	В	5	Е	5	А
Тема 4		Тема 5		Тема 6	
№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь
1	А	1	А	1	А
2	А	2	С	2	С
3	Е	3	Е	3	В
4	А	4	В	4	D
5	Е	5	А	5	Е

Навчальне видання

ЧЕРНЕНКО Олена Євгенівна
ГУРСЄВА Антоніна Михайлівна
СЕРДЮК Дмитро Георгійович

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності І7 Терапія та реабілітація
спеціалізації І7.01 Фізична терапія

Здано в набір «__».____.2025 р. Підписано до друку «__».____.2025 р.

Папір офсетний. Друк – різнограф

Тираж 300. Замовлення № _____

Видавництво ЗДМФУ

69035. м. Запоріжжя, бульвар Марії Примаченко, 26