

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)

УМАНЬ – 2013

УДК 796] (072)
ББК 75е30
П24

Безверхня Г.В. **Педагогіка фізичного виховання.** Умань, 2013. – 72 с.

Укладач:

Г.В. Безверхня – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рецензент:

Т.Ю. Круцевич – д. наук з фіз. виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Рекомендовані до друку вченою радою Інституту соціальної та економічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 1 від 28 серпня 2013 року).

Напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища

Розглядаючи фізичне виховання як соціальне явище через категорії потреби, діяльності і моралі можна виділити основні напрями та принципи його функціонування.

1. Основні напрями фізичного виховання:

1. Продуктивна діяльність — узагальнення та усвідомлення практичного досвіду, проведення дослідження з метою формування нових ідеалів, засобів і методів, здійснення педагогічного процесу фізичного виховання і соціальних форм організації населення. Задовольняє потребу у знаннях про процес фізичного виховання (науково-дослідницька діяльність).

2. Фізичне виховання містить загальну, професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП) і фізичну культуру (ФК) у системі наукової організації праці (НОП), задовольняє потреби людини і суспільства у зміцненні здоров'я, покращанні фізичного розвитку, підготовці до життєдіяльності, організації вільного часу.

3. Спорт задовольняє потреби окремих людей і суспільства у цілому у прагненні до саморозвитку максимальних фізичних можливостей людини, задоволення видовищних попитів.

4. Фізична рекреація задовольняє потреби в оздоровленні, активному відпочинку, розвагах.

5. Фізична реабілітація разом із ЛФК задовольняє потреби в оптимізації процесів одужання після захворювань.

6. Валеологія разом із гігієною задовольняє потреби знань про здоровий спосіб життя.

Принцип функціонування кожного з цих напрямів і усієї системи в цілому може бути таким: попит (потреби)—пропозиція—процес—результат.

Попит визначається потребами та бажаннями громадян, соціальних груп, суспільства в цілому у використанні засобів фізичного виховання в

основних видах зайнятості (навчання, праця, вільний час), зміцненні здоров'я, підготовкою до трудової діяльності, ідеалами, громадською думкою, модою, рівнем загальної культури, матеріальними умовами життя, національними традиціями.

Пропозиції щодо задоволення попиту (окремими особами, фірмами, державою) характеризуються відповідністю попиту за цільовою спрямованістю (зміцнення здоров'я, досягнення високого спортивного результату, реабілітація і т.д.), застосовуванням передбачуваних форм задоволення потреб (види занять, види спорту), доступністю для населення (платні, безкоштовні), моральною орієнтацією.

Процес — педагогічний процес фізичного виховання та усі його різновиди (спортивне тренування, професійно-прикладна фізична підготовка, рекреація, реабілітація та ін.) характеризується ефективністю, економічністю, науково-методичною обґрунтованістю, матеріальною, медичною та кадровою забезпеченістю.

Результат оцінюється за ступенем задоволення індивідуальних потреб людини та потреб і інтересів суспільства. Результат функціонування системи фізичного виховання в цілому може оцінюватися за ступенем його впровадження у спосіб життя людей, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, ступенем використання засобів фізичного виховання у побуті та основних видах зайнятості населення. У свою чергу результат визначає характер і рівень попиту.

Про ефективність системи фізичного виховання в країні або регіоні можна судити за сукупністю таких показників:

1. Ступінь усвідомлення ролі та місця фізичного виховання у житті людей і суспільства (ідеали, цілі, завдання, принципи).
2. Кількість, якість і доступність для населення спортивних споруд та інвентарю.
3. Ступінь проникнення ФВ у життя та побут населення (відсоток людей, які займаються ФВ і спортом).

4. Рівень наукових знань та кількість кваліфікованих кадрів.

5. Стан соціальної організації фізичного виховання населення (платне, безкоштовне).

6. Стан здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості населення.

Варто зазначити, що залежно від особливостей державного устрою країни характер взаємодії між компонентами може бути адміністративний (адміністрація визначає потреби), функціональний (об'єктивний, ринковий), заснований на маркетинговому відношенні попиту і пропозиції, та адміністративно-функціональний.

2. Специфічні ознаки фізичного виховання

Фізичне виховання є цілісним процесом, в якому розвиток (у біологічному розумінні) поєднується з розумовою освітою і вихованням: моральним, естетичним, патріотичним. Процес освоєння нового здійснюється у спеціальній взаємодії вчителя (підручника під час самостійних занять) та учня. Під час протікання процесу усвідомлено або неусвідомлено у спілкуванні з товаришами, вчителем, при виконанні та засвоєнні вправ здійснюється освоєння нових знань, умінь, навичок, а також самовдосконалення людини. Наприклад, у процесі самостійних ігор дітей ці знання, вміння і навички обумовлюються природними умовами, в яких триває діяльність (вид занять, склад групи, моральні установки та ін), а результат носить імовірний характер, тобто залежить від зовнішнього середовища та індивідуальних особливостей його сприйняття кожним із тих, хто займається. Якщо заняття провести під керівництвом викладача, то виступає фактор освоєння програми, запропонованої викладачем, який визначає цілі, режим, мотивацію, характер поведінки, а також результат діяльності. Під час протікання процесу діють три фактори: задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив середовища, пропоновані викладачами програми поведінки. Усі три фактори діють на тих, хто

займається, паралельно і певною мірою самостійно. Домінуюча дія того або іншого фактора обумовлюється об'єктивними закономірностями психічної адаптації. Педагогічний процес фізичного виховання має в цілому дві сторони: задоволення неусвідомлених і усвідомлених потреб людини та освітньо-виховну. Критеріями ефективності процесу є ступінь вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, економічної, моральної орієнтованості.

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти і виховання, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: спрямована зміна її форм (наприклад, постави), функціональних спроможностей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім факторам (загартовування). Незважаючи на цю специфіку, фізичному вихованню притаманні загальні ознаки педагогічного процесу.

Фізичне виховання як педагогічний процес має правові та етичні аспекти.

Правові: у процесі фізичного виховання одна думаюча особистість (викладач) управляє іншою думаючою особистістю — тим, хто займається. Управління може здійснюватися тільки зі згоди того, ким управляють, при повному розумінні ним мети та вартості (витрати часу, енергії) її досягнення. Викладач несе моральну, професійну і карну відповідальність за фізичне та духовне здоров'я того, хто займається.

Етичні: етика стосунків, формування у тих, хто займається, правильної гуманістичної мотивації занять, формування необхідних знань, моральних і вольових якостей.

Учня, спортсмена не можна використовувати як засіб досягнення особистих цілей викладача, спортивного товариства, держави.

Зміни, що відбуваються під впливом фізичного виховання у процесі дії на організм людини спеціальними засобами, обумовлені однією з основних

об'єктивних закономірностей життєдіяльності живих організмів — здатністю до адаптації — оптимальною пристосувальною зміною функціонування за рахунок саморегулювання. У процесі накопичувальної адаптації, відбувається саморозвиток організму, підвищення його функціональних спроможностей.

За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом. Тому за своєю суттю фізичне виховання являє собою процес управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини.

Мета і завдання цього процесу обумовлюються потребами окремих особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства в цілому.

Мета фізичного виховання — задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

3. Завдання фізичного виховання:

1.Зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

2.Підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей.

3.Оволодіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.

4.Повідомлення знань з галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню з метою удосконалення свого організму.

5.Формування мотиваційних установок тих, хто займається, на фізичне і духовне самовдосконалювання.

6. Формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

4. Основні принципи фізичного виховання:

1. *Принцип гуманістичної орієнтації.* Не дозволяється застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

2. *Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості* передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливаючих зовнішніх і внутрішніх факторів.

3. *Принцип всебічного розвитку особистості* передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

4. *Принцип оздоровчої спрямованості* передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. *Принцип індивідуалізації* передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.

6. *Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності й зайнятості людей* передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку населення.

5. Система фізичного виховання

Виникнення і розвиток систем фізичного виховання визначаються потребами суспільства та окремих осіб і обумовлюються рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про цілі, завдання, засоби і методи фізичного виховання.

У процесі розвитку суспільства накопичення практичного досвіду і наукових знань у різних галузях, в тому числі і в галузі фізичної підготовки людини до життєдіяльності, складаються дві взаємопов'язані системи

заходів, спрямованих на вирішення питань про фізичне виховання: система фізичних вправ і методів їх застосування, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних можливостей людини і система організаційних заходів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в країні, суспільстві. Проте форми організації, засоби і методи, принципи у соціально-організаційній і педагогічній системах можуть бути неоднаковими.

Під соціальною системою фізичного виховання розуміється сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів і способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні.

В основі системи фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини, лежить використання біологічного явища вправління як властивості точної, конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду і характеру діяльності, що повторюється (фізична, розумова).

Під педагогічною системою розуміється система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

Соціальна система фізичного виховання забезпечує функціонування педагогічної системи, ефективність реалізації якої значною мірою залежить від раціональної побудови, змісту дієздатності першої.

Соціальна система обумовлює розробку й організацію таких ланок, що знаходяться в ієрархічній залежності: нормативно-законодавчої бази, програмної, ресурсної, організаційно-управлінської.

Така залежність дозволяє об'єднати їх у загальну структуру системи фізичного виховання, оскільки досягнення мети фізичного виховання

конкретної людини або групи людей (школярів, студентів) визначається соціально-економічними умовами суспільства, програмно-нормативними й організаційними основами побудови обов'язкового процесу фізичного виховання у навчальному закладі, а також доступністю фізкультурних занять популярними видами рухової активності у вільний час.

Узагальнене поняття "система фізичного виховання" — це сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання.

Головним у цій системі є специфічний засіб фізичного виховання — фізична вправа, що визначає дві сторони процесу — навчання фізичних вправ і розвиток фізичних якостей. Це обумовлює використання загальних і спеціальних методів навчання (розповідь, показ, цілісне виконання, розподілене та ін.), повторення вправ (безперервне, переривисте та ін.); чергування навантаження і відпочинку під час виконання вправ; форми, в якій буде проводитись заняття (урочна, позаурочна та ін.); побудова процесу фізичного виховання за цілями і завданнями, до яких входить система занять, їх кратність, циклічність, педагогічний контроль, який забезпечує управління процесом фізичного виховання.

Усі основні ланки педагогічної підсистеми будуються на біологічних закономірностях організму та потребо-мотиваційному ставленні особистості до занять фізичними вправами. Педагогічна підсистема реалізується через соціальну, ланки якої забезпечують нормативне законодавство функціонування фізичного виховання у загальній державній системі освіти, а також право кожного члена суспільства на отримання можливості використання засобів фізичного виховання у вигляді занять в різних фізкультурно-оздоровчих групах за інтересами, отримання фізкультурно-оздоровчих послуг, доступних кожному громадянину залежно від його трудових доходів або безкоштовно у вільний від навчання і роботи час.

Програмне забезпечення фізичного виховання включає державну

програму розвитку галузі у системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною, військовою діяльністю і дозвіллям різних вікових і соціальних груп населення. Прикладом сучасної державної програми є Цільова комплексна програма "Фізичне виховання — здоров'я нації" (1998 р.) і Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.)

Загальний освітній рівень фізичного виховання у дошкільних, шкільних, середніх і вищих навчальних закладах забезпечується відповідними програмами, які мають регламентуючі стандарти щодо змісту занять, їхньої кількості та нормативних вимог до підготовки тих, хто займається. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні, педагогічні і психологічні закономірності управління фізичним станом організму людини у процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей у програмах перешкоджає реалізації педагогічного процесу, що не веде до досягнення мети фізичного виховання: підвищення рівня фізичного стану, зміцнення здоров'я, зниження захворюваності, про що свідчить епідемія хронічних неінфекційних захворювань в Україні, збільшення кількості школярів та учнівської молоді, котрі мають різного роду відхилення у стані здоров'я до 90 %.

Отже, недосконала соціальна підсистема є гальмом у розвитку педагогічної підсистеми, знижує її ефективність та не виправдовує матеріальних затрат, укладених в її економічне забезпечення.

Методологічні основи теорії навчання руховим діям

1. Навчання руховим діям

Теорія навчання рухових дій досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт — навчання рухових дій. Щоб вирішити ці завдання на рівні запитів практики, теорія навчання рухових дій спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи засобів і методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що

лежать поза сферою самої теорії, становлять її методологічну основу.

Аналіз формування наукових елементів методологічної основи теорії навчання рухових дій в історичному аспекті цікавий тим, що дозволяє з'ясувати провідну роль вітчизняної науки на більшій частині шляху її формування.

На початку основою системи навчання було наслідування, тому у найраніших дидактичних системах підкреслюється необхідність показу і повторення. Наслідування було тим успішніше, чим простіші були дії, що вивчалися. Складні дії при спробах їх відтворення спотворювалися. У Росії проблему навчання з позицій фізіології розглядав І.М. Сеченов. Він показав, що рефлекс, який лежить в основі рухового акту, повинен бути співвіднесеним із "відчуттям", яке, на його думку, "...повсюди має значення регулятора рухів".

Ідеї І.М.Сеченова стали основою для праць І.П. Павлова та В.М. Бехтерева. Умовно-рефлекторна теорія І.П. Павлова лягла в основу теорії навчання рухових дій як одного з елементів методології.

2. Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок

Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок у світлі положень теорії умовних рефлексів було продовжено О. Крестовніковим. Він показав, що у результаті повторення формується динамічний стереотип у руховій зоні великих півкуль. Формування проходить три стадії:

- *стадія іррадіації* — зовнішнє виявляється у наявності "зайвих" рухів і напруження;
- *стадія концентрації* — процеси збудження і гальмування концентруються до оптимальних розмірів;
- *стадія стабілізації* — стабільно існують та чергуються осередки збудження і гальмування в корі головного мозку.

Ця теорія проіснувала до 1970-х років. Вона не могла пояснити багато особливостей побудови, регуляції та засвоєння рухів у процесі їх вивчення.

П. Анохін розвинув теорію І. Павлова, обґрунтував поняття "акцептора

дії" та "зворотної аферентації", що дозволило пояснити здатність передбачати результат дії та коректувати її за ходом виконання (методом термінової інформації). Акцептор дії — апарат порівняння як модель наступної дії.

У 30—40-ві роки ХХ ст. М. Бернштейн розробив учення про побудову рухів, яке стало основою фізіології активності. За цієї теорією, в основі управління рухами лежить не пристосовування до умов зовнішнього середовища, не відповідь на зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума. М. Бернштейн доходить висновку, що рух програмується розумінням, яке виступає як основа "образу потрібного майбутнього". Він не тільки пояснив принцип управління рухом, а й показав механізм його формування. Формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

- 1) невисока швидкість руху;
- 2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;
- 3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енергозатрат.

Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління засвоєння знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу.

Педагогічні основи навчання рухових дій

Однією з основних сторін фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних

здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично подавати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від уміння до навички.

Викладання — це характерна діяльність педагога, навчання — основа діяльності учня. Ці дві сторони одного процесу тісно пов'язані між собою та проходять практично одночасно.

3. Дидактичні принципи в системі фізичного виховання

Навчання рухових дій базується на **дидактичних принципах** — основоположних закономірностях навчання, які складають методичний базис педагогічного процесу, це принципи: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності; послідовності; міцності навчання.

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

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

Принцип наочності спрямований на створення уявлень про рухову дію. Наочність — широке поняття, котре передбачає активізацію усіх органів чуття, які беруть участь в управлінні рухами. У процесі аналітико-синтетичної

діяльності мозку відбувається утворення "комплексного аналізатора" — "сенсорні синтези" за М.О. Бернштейном. Ще К.Д. Ушинський відмічав: "Чим більше органів нашого чуття бере участь у сприйнятті будь-якого враження або групи вражень, тим міцніше лягають ці враження у нашу пам'ять".

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

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

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

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

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

Принцип послідовності передбачає правильну черговість засвоєння різних

елементів рухів.

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

М.О. Бернштейн відмічав, що вдосконалення рухових дій іде шляхом підвищення стійкості перешкоді (надійність) зовнішнім і внутрішнім збуренням.

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

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю.

Педагогічний контроль розглядається як апарат управління, що дозволяє об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії.

Відповідно до типів функціонального стану тих, хто займається, розрізняють три форми (види) педагогічного контролю: етапний, поточний, оперативний. Результати етапного контролю використовуються при розробці основних напрямів процесу навчання рухових дій на певний період, поточного контролю — для планування тижневих мікроциклів. Оперативний контроль дозволяє оптимізувати навантаження в окремому занятті.

Педагогічний контроль при навчанні рухових дій передбачає аналіз провідних показників, які мають тісний зв'язок з якістю виконання рухової дії.

Навчання рухових дій є складним динамічним керованим процесом. Його ефективність багато в чому визначається відповідністю засобів і методів навчання, котрі застосовуються, індивідуальним особливостям організму людини.

Фізіологічні основи управління руховими діями

Провідна роль в управлінні рухами належить руховому аналізатору, а в цьому процесі беруть участь зорова, вестибулярна, слухова, тактильна та інші сенсорні системи.

Сигнали, поступаючи від різних органів чуття, створюють, за

М.О. Бернштейном, у результаті аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку єдиний комплексний аналізатор — "сенсорні синтези".

Відомо, що людина може сприймати відчуття декількох органів чуття одночасно, якщо сумарний обсяг цих відчуттів не перевищує її можливостей.

В управлінні рухами виділяють два механізми — програмний та кільцевий. У подальшому на цій основі О. Крестовніковим була закладена теорія рухової навички у фізичному вихованні. Теорія умовних рефлексів, яка пояснює формування рухової навички, мала деякі суттєві недоліки: відсутність замкненого контуру управління (принцип зворотного зв'язку), жорстка детермінованість системи і т.д. У той самий час вона розкривала особливості навчання рухів, які виконуються за типом простих реакцій, але не може пояснити засвоєння рухів, які потребують поточних корекцій.

М. Бернштейн, розвиваючи ідеї І. Сеченова та І. Павлова, створив теорію побудови рухів і теорію біологічної активності, що найбільш повно розкривають закономірності управління руховими діями. Організм у даному випадку розглядається як активна цілеспрямована система. При цьому організуючим початком рухової діяльності людини є "модель потрібного майбутнього".

За теорією М. Бернштейна (1947), будь-яка рухова дія реалізується багаторівневою системою управління. Кожний із п'яти рівнів побудови рухів має свою функцію та орієнтацію.

Вищі рівні виконують роль провідних, тобто регулюють руховий акт у цілому, нижчі — роль фонових, тобто забезпечують вирішення окремих завдань побудови руху без зачіпання його смислу.

Рівні управління побудови руху:

Вищий рівень E визначає цілеспрямованість руху, його суть, наприклад: подолати планку у стрибках у висоту.

Рівень D визначає просторові і часові послідовності необхідних операцій: кроки розбігу, відштовхування і т.д.

Рівень C управляє просторовими і часовими характеристиками

операцій та дій у цілому, тобто регулює зусилля.

Рівень В управляє м'язовими координаціями, узгоджуючи роботу м'язів-синергістів та антагоністів.

Рівень А управляє такими характеристиками окремих м'язів, як тонус, рівень збудженості та ін.

Вищий рівень керує діяльністю нижчих, вищі рівні не мають достатнього зворотного зв'язку з м'язами - ефекторами, а тому не можуть здійснювати повноцінного управління їхньою діяльністю.

Нижчі рівні не можуть самостійно регулювати смислову направленість руху, а тому мають потребу у "керівництві зверху". Саме тому рух, який формується наново, недосконалий: вищі рівні управління, що забезпечують смислову направленість, змушені виконувати функції, які їм не властиві, втручатися в управління переміщеннями окремих ланок тіла, уточнювати зусилля і т.п.

Система управління рухами вдосконалюється по мірі їх становлення: формуються міжрівневі субординації, нижчі рівні приймають на себе свої функції, вищі рівні не втручаються до вирішення дрібних завдань, залишаючи за собою контроль за смислом та структурою дії.

Рух стає чітким, швидким, вільним, що свідчить про становлення навички. Коли навичка сформована, втручання свідомості у деталі вправи значно погіршує її якість. Важливим положенням теорії М. Бернштейна є ствердження про існування зворотної аферентації. Під час руху та після нього на усіх рівнях управління відбувається процес порівняння, зіставлення програми дії, моделі руху, що відбувається або відбувся, в результаті якого здійснюється корекція руху відповідно з програмою дії, тобто процес управління руховою дією. Теорія побудови рухів розкриває також і закономірності формування рухової навички. Основою формування навички М. Бернштейн вважає активну психомоторну діяльність людини, що відображає смислову сторону дій.

Згідно з М. Бернштейном, рухова навичка є координаційною

структурою, що являє собою засвоєння вміння вирішувати той або інший вид рухового завдання.

У процесі засвоєння рухової навички вчений виділяє два періоди. Характерна відмінність першого періоду полягає у визначенні найбільш значущих властивостей кожної деталі дії з урахуванням її смислового завдання.

Відмітною особливістю другого періоду побудови рухової навички є розширення діапазону її пристосувальної варіативності.

Нині теорія побудови рухів М.О. Бернштейна отримала міжнародне визнання і є методологічною основою для багатьох сучасних досліджень у галузі фізіології, біомеханіки і т.д.

У 1970 р. Л. Чхайдзе, спираючись на праці М. Бернштейна, виділив два кільця управління — зовнішнє, що функціонує на основі дистальних рецепторів (зір, слух) і внутрішнє, що спирається на пропріорецепцію. При цьому зовнішнє кільце забезпечує смислове вирішення рухового завдання, внутрішнє — його біомеханіку.

Паралельно з М. Бернштейном вивченням нейрофізіологічних механізмів мозку займався П. Анохін (1979). Його дослідження дозволили сформулювати положення про системну організацію нервових функцій, в якій за одиницю інтервальної діяльності була прийнята функціональна система. Під функціональною системою розуміється динамічна організація процесів і механізмів, яка забезпечує будь-який пристосувальний ефект.

Під час формування функціональної системи виділяють кілька етапів:

- 1) аферентний синтез;
- 2) прийняття рішення;
- 3) формування програми дії та акцептора дії;
- 4) дія і результат дії.

У процесі аферентного синтезу відбувається переробка чотирьох видів інформації: пускової аферентації — сигнали, що викликають дію; обстановочної аферентації — умови навколишнього середовища; домінуючої

мотивації — власні потреби організму, що домінують у даний момент; вмісту довгочасної пам'яті. Уся інформація накопичується в оперативній пам'яті і на основі аферентного синтезу відбувається прийняття рішення та програмування рухових дій. На основі оперативної пам'яті (акцептор дії) відбувається збереження ознак прогнозованого результату, що дає можливість їх порівняння з параметрами реального результату, інформація про які поступає через "зворотну аферентацію".

П. Анохін відмічав, що усі питання навчання йдуть із обов'язковою корегуючою роллю зворотної аферентації, і тільки на основі її порівняння з результатом, який прогнозується, можливе самонавчання.

4. Завдання навчання руховим діям

Навчання руховим діям необхідно розглядати як один із видів пізнавальної діяльності людини. Це високоорганізований педагогічний процес, спрямований на набуття знань, умінь і навичок, розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

Основний предмет навчання — раціональні рухові дії, до яких входить система взаємопов'язаних рухів. **Завданнями навчання є:**

1. Визначення послідовності навчання: від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях).

2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій — від знань та уявлень до вмінь та навичок.

3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

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

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

Особливістю процесу навчання у фізичному вихованні є активна

діяльність тих, хто займається, спрямована на оволодіння технікою рухових дій, у процесі якої вдосконалюються фізичні і психічні функції організму людини.

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

1) специфічними засобами (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори);

2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);

3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;

4) психологічною і функціональною готовністю до навчання, що передбачає обов'язкову функціональну та психологічну підготовку учнів до виконання рухових дій, які ставлять підвищені вимоги до м'язової, серцево-судинної і дихальної систем. Недотримання цієї вимоги призводить до травм, тому не можна недооцінювати значення розминки;

5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;

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

5. Характеристика рухових умінь і навичок

У процесі навчання фізичних вправ людина внаслідок багаторазових спроб знайти правильне вирішення рухового завдання нарешті знаходить оптимальний спосіб.

У повсякденному житті у цьому випадку прийнято говорити, що людина вже вміє виконувати рух (вміє писати, читати, ходити).

Будь-який довільний руховий акт людини характеризується двома взаємопов'язаними сторонами: руховою та смисловою. Довільним є такий рух, в управлінні смисловою частиною котрого можливе втручання свідомості людини.

Набута на основі знань і досвіду здатність неавтоматизовано управляти рухами у процесі рухової діяльності є вмінням.

Уміння виконувати рухову дію формується на основі певних знань про її техніку, наявності відповідних рухових передумов унаслідок ряду спроб свідомо побудувати задану систему рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанта руху при провідній ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкого стомлення.

У процесі навчання рухів уміння можуть нести допоміжну функцію. По-перше — формування вміння є передумовою для подальшого формування рухових навичок. По-друге, коли необхідно засвоїти підвідні вправи для подальшого розучування більш складних рухових дій. Велика кількість різноманітних рухових умінь є доброю передумовою для ефективного технічного вдосконалення. Внаслідок багаторазового повторення вправа починає виконуватися з меншою участю контролю свідомості за деталями техніки.

Приклад: людина йде та читає газету, друкарка друкує, читаючи текст, баскетболіст веде м'яч, спостерігаючи за діями суперника, плавець не замислюється над технікою рухів і т.д.

Перехід уміння у навичку подано на рис. 8.1.

Рухова навичка — це автоматизований спосіб управління рухами у цілісній руховій дії. Автоматизованим рухом вважається такий, в якому рухова частина виконується за рахунок управління нижчими відділами центральної нервової системи, а смислова — вищими.

Характерні особливості навички:

1. *Автоматизація управління рухами* — визначальна та цінна особливість рухової навички. Свідомість звільняється від необхідності постійно контролювати деталі рухів, що, по-перше, полегшує функціонування вищих механізмів управління рухами і, по-друге, дозволяє переключати увагу на результат та умови виконання дії.

2. *Змінюється роль свідомості.* Автоматизоване управління рухами при

навичці не означає їхню неусвідомленість. Звільняючись від участі у контролі за виконанням кожної окремої дії у складному руховому акті, свідомість змінює свою роль. Вона виконує пускову, контролюючу та регулюючу роль.

3. *Покращується координація руху*, що створює умови для більш ефективного вирішення рухового завдання.

4. *Збільшується значення м'язового відчуття і змінюється роль зорового контролю*.

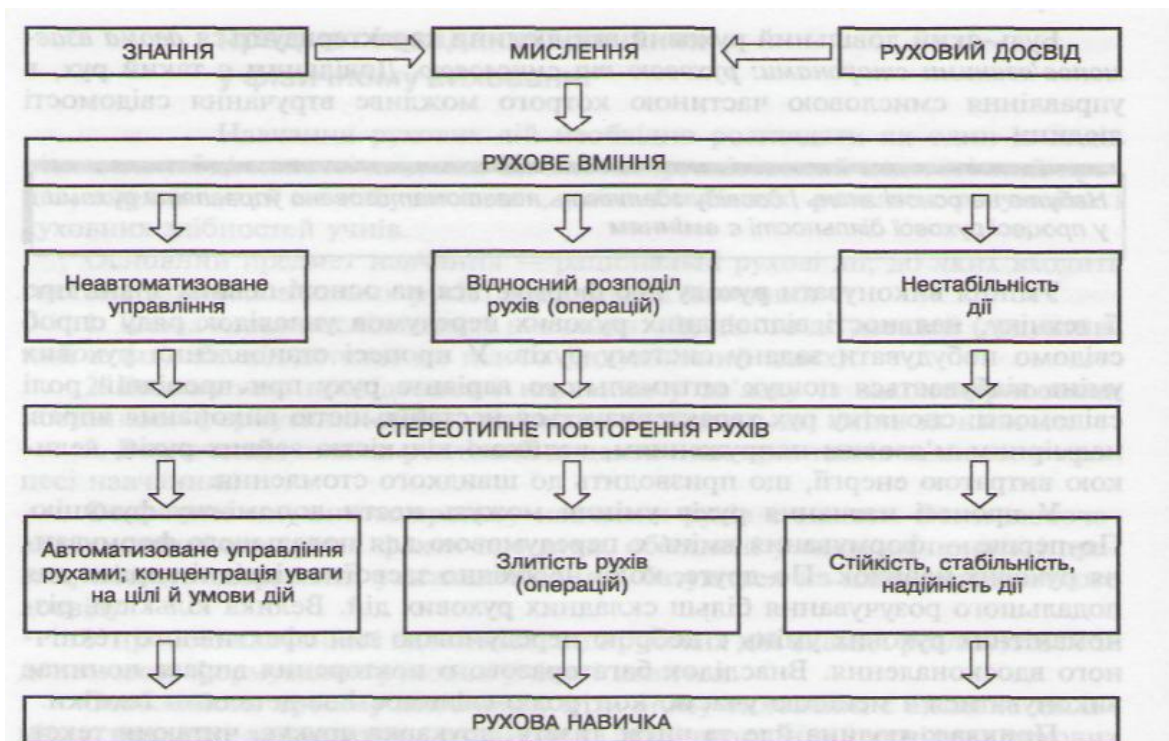


Рис. 8.1. Характерні особливості рухових умінь і навичок та перехід уміння у навичку. (Мазниченко, 1984)

Значення рухових навичок:

- підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправи; навіть при значному ступені стомлення виконується з достатньою чіткістю;
- економляться психічні сили, оскільки участь свідомості незначна;
- економляться фізичні сили у зв'язку з більшою координаційною діяльністю органів і систем;
- покращується результат дії, скорочується час, потрібний для підготовки до дії і її виконання.

К. Ушинський відмічав, що, якщо б людина не мала здатності до навички, то не могла б просунути ні на жодний ступінь у своєму розвитку, оскільки безперестанно затримувалася незліченними труднощами, котрі можна подолати тільки навичкою, звільнивши розум і волю для нових робіт і нових перемог.

Рухові навички займають велике місце у житті людини як одна зі сторін її готовності до діяльності — трудової, військової, спортивної та у повсякденному житті: чим більший запас навичок, тим різнобічнішою й ефективнішою буде діяльність.

По мірі формування навички з'являється можливість будувати різні варіанти рухового акту, зберігаючи основу техніки.

Спортивна діяльність тісно пов'язана з формуванням так званих умінь вищого порядку, тобто вміння застосовувати набуту навичку в різних умовах, вміння обирати для кожного випадку найкращі варіанти рухової дії, які б дозволили успішно вирішити рухове завдання.

6. Взаємодія рухових навичок

Накопичення рухового досвіду — основа навчання у фізичному вихованні. Люди, які мають великий руховий досвід, легше засвоюють нові рухи, у них швидше протікає процес формування нових навичок. Така взаємодія навичок, коли рухові дії, засвоєні раніше, сприяють більш швидкому засвоєнню нових, має назву "*позитивне перенесення навичок*". Приклади: а) метання малого м'яча — метання списа (на початковому етапі); б) їзда на велосипеді — управління мотоциклом; в) акробатичні стрибки — стрибки у воду.

Позитивне перенесення навичок буде з'являтися у тим більшій мірі, чим більше схожості між структурою рухових дій, що вивчаються. До того ж ця схожість повинна бути, перш за все, в основному механізмі рухів (підйом угору—уперед, розгином на перекладині і брусах).

Враховуючи позитивну взаємодію навичок, доцільною послідовністю навчання буде така, при якій найбільш повною мірою використовуються явища позитивного перенесення навичок (перекид уперед — сальто уперед у

групуванні, метання малих камінців — метання списа і т.д.).

Ще один приклад — у лижному спорті рекомендується навчання пересуванню на лижах починати з двокрокової попереминої ходи, тому що вона міститься в усіх інших способах пересування. Потім засвоюють одночасну безкрокову ходу, яка також включається як складовий елемент в усі інші способи ходьби на лижах, а вже потім одночасна, двокрокова, попереминна чотирикорова та одночасна трикорова.

При побудові послідовності навчання рухових дій завжди слід пам'ятати, що позитивне перенесення найбільш сильно проявляється на початкових етапах навчання. У подальшому перенесення стає більш вибіркоким, причому позитивний ефект може перейти у свою протилежність, наприклад, навичка у метанні малого м'яча допомагає при засвоєнні метання списа, але у подальшому під час відпрацьовування деталей техніки може заважати, оскільки ці деталі мають відмінності від аналогічних деталей техніки метання м'яча, які міцно закріплені та в силу цього домінують.

Поруч із позитивним перенесенням навичок у практиці роботи з фізичного виховання мають місце і такі явища, коли раніше засвоєні навички не допомагають, а навпаки, гальмують процес засвоєння нових рухів. Така взаємодія навичок відома під назвою "*негативне перенесення навичок*" або "*інтерференція навичок*".

Найбільш частий прояв інтерференції навичок у тих випадках, коли у структурі рухових актів є схожість у початкових фазах та фіналі рухових дій, що засвоюються, та суттєва відмінність у головних фазах дій, котрі вивчаються.

Наприклад: а) стрибок у висоту — бар'єрний біг; б) плавання на боці — порушує симетричну роботу ніг у плаванні способом брас; в) підйом за висом — підйом угору.

Якщо почергово формувати такі навички, то може відбуватися довільне переключення з однієї дії на іншу — з нового на раніше вивчене, схоже з нею у початкових фазах. Нервова система завжди прагне здійснювати свою

діяльність більш економічним шляхом. До того ж, як показали дослідження І. Павлова та його учнів, для нервової системи легша звична діяльність, ніж нова, навіть якщо вона і більш проста.

У взаємодії "конкуруючих" навичок слід чекати порушення того з них, який найменше міцно закріплений, якщо ступінь міцності однакова, порушується той, структура котрого більш складна.

Як же боротися з цим небажаним явищем?

Перш за все при плануванні навчального матеріалу слід уникати одночасного вивчення конкуруючих навичок, пропонувати їх у такому чергуванні, при якому негативне явище буде менш вираженим (підйом угору — підйом зависом). Розпочинати вивчення однієї із конкуруючих навичок слід тільки після того, як попередня досить добре засвоєна, і увага учнів може бути зосереджена на диференціюванні конкуруючих навичок.

Дуже важливе значення для підвищення ефективності навчання має вирішення питання про перенесення навичок при оволодінні так званих однобічних рухів — метання однією рукою, акробатичні вправи, зістрибування зі снарядів, стрибки у воду та ін.

У ряді видів спорту ці рухові дії засвоюються тільки в одну сторону, сюди належать перш за все дії, розраховані на максимальний прояв фізичних сил (метання, стрибки у висоту та ін.), а також вправи, що особливо відрізняються складною технікою виконання (сальто прогнувшись із поворотом на 720° , діамидівський поворот на брусах, метання списа, диска та ін.), але у ряді видів спорту доводиться засвоювати односторонні дії в обидві сторони — боротьба, бокс, волейбол, баскетбол, футбол, вправи з булавами і т.д. Досконале володіння односторонніми рухами в обидві сторони дозволяє добиватися великого успіху у змагальній боротьбі у багатьох видах спорту.

Подальше вивчення питання про доцільність навчання в обидві сторони, а також з'ясування питання про взаємодію навичок, які виконуються в одну сторону, на дії, що виконуються в іншу сторону, має велике значення для підвищення ефективності процесу навчання у фізичному вихованні.

Прямого перенесення у процесі навчання односторонніх рухів, певно, немає. Результати проведених досліджень дозволяють вести мову про наявність смислового перенесення (людина, яка вміє писати правою рукою напише, щоправда, з великими зусиллями і лівою рукою), певно, має місце перенесення ритму руху, деяких фаз дій, котрі є однаковими для обох дій.

Необхідно відмітити, що чим складніший руховий акт, тим меншою мірою можна сподіватися на позитивну взаємодію рухових навичок.

До явища, що має назву "перенесення навичок", відносять і дію природжених автоматизмів. В одних випадках вони допомагають процесу навчання, в інших — чинять гальмуючу дію.

Природжена перехресна координація складає основу ходьби, бігу та деяких інших дій. Визначаючи послідовність навчання, необхідно, мабуть, прагнути використовувати позитивні передумови, які створюються спадковими координаціями, наприклад, навчання пересуванню на лижах слід починати з попереминої ходи, а не з одночасної.

7. Закономірності формування рухових навичок

Формування рухових умінь і навичок підпорядковується певним фізіологічним закономірностям, їх знання дає можливість викладачу управляти процесом навчання.

Уся діяльність людини, в тому числі й оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємозв'язку умовних рефлексів та динамічних стереотипів з безумовними рефлексами. Формування рухової навички проходить три фази, кожна з яких характеризується фізіологічними, біомеханічними, регуляторними особливостями, особливостями навчання.

Перша фаза. *Фізіологічні особливості*: широка іррадіація процесів збудження в корі головного мозку. *Біомеханічні особливості*: нейтралізація реактивних сил, надмірна м'язова фіксація, неточність та надмірна скутість рухів, поганий розподіл і координація зусиль; відсутність суцільності рухів, нестійкий ритм. *Регуляторні особливості*: активна участь в управлінні рухами вищих відділів центральної нервової системи, управління рухами по

зовнішньому кільці на основі зорових відчуттів. *Особливості навчання:* полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 3:2.

Друга фаза. *Фізіологічні особливості:* розвиток процесів гальмування і поступова концентрація збудження, зрівноважування процесів збудження і гальмування. *Біомеханічні особливості:* зменшення м'язової фіксації і скутості рухів, незначне використання при виконанні руху реактивних сил, покращання координації рухів окремих ланок тіла за величиною зусиль та амплітуди, збереження постійного ритму, темпу і величини зусиль, природність, плавність та пластичність рухів, але все ще слабка стійкість до перешкод (навантаження, емоційне напруження, стреси і т.д.). *Регуляторні особливості:* передача управління деталями рухів до рівнів управління, що лежать нижче; не постійний, а періодичний контроль свідомості над виконанням руху. *Особливості навчання:* полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 2:2, за своїм характером навчання наближається до змагальних умов.

Третя фаза. *Фізіологічні особливості:* стабілізація процесу збудження і чітке узгодження процесів збудження і гальмування. *Біомеханічні особливості:* відсутність м'язового напруження, скутості рухів, максимальне використання при виконанні руху реактивних сил, маси біоланок та усього тіла, точне узгодження рухів між окремими ланками тіла. Рухи виконуються чітко та невимушено, з оптимальним дозуванням зусиль, амплітуди, темпу і ритму. Структура рухів зберігається при великих навантаженнях і перешкодах. *Регуляторні особливості:* точний розподіл функцій відділів центральної нервової системи; контроль свідомості переважно над смисловою частиною (метою) руху, а за його деталями — відділів, які лежать нижче (Бернштейн, 1947; Мазниченко, 1984; та ін.). *Особливості навчання:* вправи виконуються відповідно до вимог правил змагань, часто — в екстремальних умовах. Полегшені умови поєднуються з ускладненими у співвідношенні 1:3 (Болобан, 1990).

Навчання техніці спортивних вправ

1. Метод навчання вправ.

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом, або по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах.

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо учні мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі застосовується завжди.

Позитивною рисою даного методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. Недоліком – те, що учень одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Враховуючи цю обставину, на тлі цілісного виконання вправ кожен раз варто зосереджувати увагу учнів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

При цілісному розучуванні вправи знижують ступінь зусиль, щоб учень міг зберегти структуру руху і контроль за ним. Але як тільки техніка починає набувати стійкості щодо кінематичних, динамічних і ритмічних параметрів, необхідно варіювати зусилля, підвищувати їх контрастність. Цього можна досягнути за рахунок зміни швидкості виконання вправи, маси приладів, свідомої зміни ступеня докладених зусиль, опору партнера, висоти перешкод та приладів тощо.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією.

При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховувати їх підготовленість.

Позитивною рисою даного методу є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу на окремих рухах. Зменшуючи число рухових завдань, які необхідно вирішувати учневі одномоментно, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретнішими, а значить і мотивованими, бо успіхи учнів підвищують їх інтерес до занять.

Негативною рисою є те, що при розучуванні частин формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні рухи. Тому слід пам'ятати, що перехід від методу розучування по частинах до цілісного засвоєння дії повинен бути своєчасним, тому що запізнення зі встановлення зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію.

Розучування вправи загалом і по частинах – це крайні варіанти в навчанні. Оскільки кожен з названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності в навчанні можна досягнути при вмілому їх поєднанні, правильному чергуванні в навчально-тренувальних заняттях.

При розучуванні вправи загалом і при використанні методу вивчення по частинах у практиці як допоміжний метод використовують **підвідні вправи.**

Підвідні вправи **за своєю структурою** повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам. Вони сприяють нагромадженню таких простіших умовно-рефлекторних зв'язків, які пізніше, в силу певної однорідності і спільності з основною вправою, можуть допомогти в засвоєнні цілісного рухового акту.

2. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій

До методів **удосконалення і закріплення рухових дій** та вдосконалення функціональних можливостей організму належать **ігровий та**

змагальний методи вправління.

«Виховати людину успішно можна тільки відповідними методами, що за привабливістю приховують саме виховання і навчання» (Ю.Старосольський). **Одним з таких методів є ігровий.** Ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному тлі починає вивчати азбуку, оволодіває духовними цінностями.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступі:

- широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможливорює її сувору регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким **вимогам:**

- форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня – виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;
- дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра

перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;

- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводиться і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу.

Розумно організована гра є дійовим методом **формування важливих рис особистості**: дисциплінованості, кмітливості, винахідливості, сміливості, витривалості, спритності, рішучості, наполегливості, організованості, стриманості. Гра вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, дотримуватись правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу.

Змагальному методу притаманно багато ознак змагань, але він має більш широке середовище застосування. Предметом змагання при використанні змагального методу можуть бути будь-які фізичні вправи (від шиккування до виходу зі зали).

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

- зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
- змагальний метод діє можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;
- стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;
- обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Змагальний метод – це школа загартування волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі.

Для забезпечення таких ефектів змагання та ігри можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

Ускладнення:

- несприятливі погодні умови;
- спортивні ігри на менших полях і майданчиках, при більшій кількості гравців, суперників;
- проведення серій сутичок (боротьба) з невеликими паузами проти кількох суперників;
- «незручні» суперники;
- обтяження приладів (метання).

Полегшення:

- скорочення дистанції і зменшення тривалості роботи;
- спрощення програми у координаційних випадках;
- використання легших приладів, нижчої сітки, меншої маси м'ячів;
- гандикап.

3. Методи вдосконалення фізичних якостей

Основним засобом розвитку і вдосконалення фізичних якостей є фізичні вправи. Ефективність впливу на фізичну підготовку учнів визначається відповідністю обраної фізичної вправи та параметрів її виконання педагогічному завданню, яке ставить учитель. Адже одна і та ж фізична вправа при відповідних режимах її виконання може бути вирішене різними вправами. Наприклад, біг з високою швидкістю сприяє вдосконаленню прудкості, а повільний – витривалості. Таким чином, для раціонального управління процесом розвитку фізичної підготовки необхідно чітко визначати, що треба робити (засіб) і як виконувати тренувальне завдання (метод).

Методи вдосконалення фізичних якостей (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. Регламентація за структурою полягає у наявності або

відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання.

Отже, за змістом методи тренування поділяються на методи: рівномірної (стандартної), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.

Коротко охарактеризуємо названі методи.

Характерною особливістю **методів безперервної вправи** є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічні вправи, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка).

Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість повторень тощо) – великий.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості роботи розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні міжм'язової координації тощо.

Метод безперервної прогресуючої вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробного-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

Метод безперервної регресуючої вправи характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи. Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності.

Тренувальний ефект полягає у розвитку продуктивності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів.

Метод використовують при розвитку загальної та спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні міжм'язової координації.

Характерною особливістю **методу інтервальної (повторної) вправи** є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання метод інтервальної вправи має чотири різновиди.

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання.

Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу від початку і поступовим його зниженням до кінця виконання тренувального завдання.

Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягтись як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Метод варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою методів комбінованої вправи є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів дозволяє в окремих випадках забезпечити повнішу відповідність його структури і змісту педагогічному завданню і, таким чином, уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційне тло занять.

Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні. Наводимо окремі приклади.

Метод безперервно - інтервальної стандартизованої вправи.

Біг 800 м + відпочинок 3 хв в бігу підтюпцем + біг 3х300 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – середньозагальна на дистанції 1500 м.

Метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи. Біг 6х10 м через 1 хв активного відпочинку. Перші 4 відрізки – зі швидкістю, що становить

90% від максимального; 5-й – зі швидкістю 95% від максимальної; 6-й – з максимально можливою швидкістю.

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є **метод колового тренування**.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4 – разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т.д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів.

При застосуванні методу колового тренування слід керуватись такими положеннями:

- МП визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;
- метод дає багато чисельні варіанти в підборі засобів залежно від завдань, і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості;
- перед коловим тренуванням проводьте загальну, а при потребі і індивідуальну спеціальну розминку;
- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;
- перш, ніж запропонувати програму колового тренування класові, апробуйте її особисто з кращими учнями;
- розміщайте на станціях не більше 3-4 учнів;
- при систематичному використанні методу та при роботі за цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Цим ви підтримаєте інтерес учнів до власного розвитку;

- до достоїнств методу належить і можливість чітко управляти великою групою учнів та організувати самостійні заняття;
- застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи по обладнанню станцій різноманітними тренажерами, діагностично - корегуючими комплексами, спеціальним обладнанням. Тренування на них дає змогу індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму тренувальних завдань;
- розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б в комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;
- індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо.

4. Загальні вимоги до підбору і використання методів

Виміром життєдіяльності будь-якої особливо системи фізичного виховання, є різноманітність, яка відповідає неповторним місцевим умовам праці. Тому вагових успіхів у фізичному вихованні школярів досягають при використанні всього арсеналу методів і прийомів. Універсалізація будь-якого методу недоступна, бо немає методів однаково придатних для всіх учнів і умов навчання. Отже, педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання і багатим арсеналом методичних прийомів, щоб для кожного конкретного випадку навчально-виховного процесу вибрати ті, які забезпечують найвищу ефективність фізичного виховання учнів. Чим повинен керуватись при цьому вчитель?

До підбору методів і методичних прийомів висувається низка вимог, а саме:

- підібрані методи повинні забезпечувати найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання;

- обраний метод, чи прийом повинен відповідати завданням, які належить вирішити;
- використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей;
- застосований метод чи прийом повинен відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості і вікові;
- при підборі методів треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність;
- вибір методу і його прийомів залежить від стану навчання;
- обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям вчителя;
- методи, які використовує вчитель, повинні забезпечити розвиток особистості учня;
- вибір методу обумовлений умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням;
- на думку Д.Локка, методи повинні бути орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції дітей, вони повинні зробити процес навчання привабливим.

5. Рухові уміння і навички

Вчитель повинен завжди знати, що саме необхідно сформувати в кожному конкретному випадку і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним.

У чому ж суть рухових умінь і рухових навичок? Що в них спільного і чим вони відрізняються? В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо.) В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як часто називають, уміння виконувати

цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. На перших етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні виконують вправу нестабільно. **Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.**

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

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільністю.

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою.

З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або **уміння вищого порядку**.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок.

6. Механізми формування рухових дій

Аналіз участі свідомості у формуванні і закріпленні рухової дії дозволяє виділити три фази усвідомлення цих дій:

- 1) мала усвідомленість внаслідок «гуманного» уявлення про вправу;
- 2) відносно повна усвідомленість рухової дії та окремих рухів внаслідок формування цілісного уявлення про вправу і розвитку здатності диференціювати параметри руху;
- 3) часткова усвідомленість як наслідок автоматизації рухової дії та переключення уваги на умови виконання.

Характерним рисами **умінь** на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді і страху. Все це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості та зайвих ізольованих рухів. Контроль за діями здійснюється за рахунок зору та слуху. М'язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку.

При формуванні **умінь вищого порядку** учень навчається змінювати (варіювати) деталі техніки виконання спортивної вправи для того, щоб домогтись максимального результату при зміні умов діяльності. Наприклад, при метанні варіюють кут вильоту приладу залежно від зустрічного чи супутнього вітру; вносять поправки у виконання гімнастичних вправ залежно від жорсткості приладів тощо.

Структура процесу навчання рухових дій

Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від багатьох чинників. Першим серед них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає у його чіткому структуруванні.

У шкільному фізичному вихованні, на нашу думку, структуру процесу навчання доцільно будувати у три етапи: розучування рухової дії, її засвоєння і закріплення.

7. Етапи розучування рухової дії

Етап розучування рухової дії.

Мета, завдання і особливості першого етапу.

Мета першого етапу полягає у засвоєнні вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування уміння).

Для досягнення цієї мети вчитель і учні повинні розв'язувати такі **завдання:**

- 1) створити цілісне попереднє уявлення про вправу й осмислити її суть;
- 2) визначити руховий досвід учнів і при необхідності поповнити його;
- 3) домогтись виконання вправи загалом;
- 4) усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Досягнення поставленої мети і вирішення завдань обумовлюють методику навчання. У зв'язку з цим необхідно підкреслити виключне значення мовної діяльності, у процесі якої учні словесно відтворюють сприйнятий органами відчуттів рух або рухову дію. Іншими словами, перед початком практичного розучування вправи кожен учень повинен навчатись про дії та операції, які необхідно засвоїти, тому на першому етапі для успішного формування рухового уміння велике значення мають методи слова та демонстрації.

Будь-яка рухова дія при засвоєнні включається в систему рухових умінь і навичок, накопичених на даний час учнем, що складають його

руховий досвід. Цей досвід повинен враховуватись педагогом, оскільки він є основою формування нових умінь. При цьому в одних випадках **попередній досвід** сприяє засвоєнню нових фізичних вправ, а в інших – може стати перешкодою на шляху до засвоєння вправ. Аналогічну картину можна спостерігати і при одночасному засвоєнні окремих вправ.

Такі явища в теорії і методиці фізичного виховання одержали назву **переносу навички.**

Щоб засвоєна рухова дія була придатна для використання в життєдіяльності, її необхідно вдосконалювати в нестандартних, екстремальних умовах.

Етап засвоєння рухової дії.

Мета, завдання та особливості другого етапу.

Метою другого етапу є деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії.

Завданнями другого етапу є:

- 1) поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії;
- 2) уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль;
- 3) домогтись правильного виконання вправи;
- 4) створити передумови варіативного виконання вправи.

Реалізація мети і вирішення завдань повинно привести фактично до формування навички. Досягають цього шляхом серійного багаторазового повторення рухової дії, збільшення кількості занять (особливо самостійних). При цьому в її виконання вносять необхідні корективи, уточнюють техніку окремих рухів і вправи та усувають помилки, але не доводять учнів до втоми. Уточнення починають в постійних умовах. Згодом умови виконання вправи змінюють, і в тренування включаються варіанти її техніки, починаючи з вихідних і кінцевих положень. Це особливо характерно для дії, які в майбутньому будуть застосовуватись в умовах, що безперервно змінюються (спортивні ігри, одноборства).

Методика навчання на другому етапі

В основному методики другого етапу необхідно покласти метод цілісного розучування з «виділенням», на фоні цілісного виконання вправ, окремих рухів для їх удосконалення. Це, правда, не включає в окремих випадках використання методу виконання частин вправи.

Прагнення одночасно внести у виконання вправи декілька уточнень або усунути декілька помилок бажаного успіху, як правило, не приносить. Робити це треба поступово, починаючи з суттєвих уточнень і грубих помилок.

Поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії допоможуть такі **методичні прийоми**:

- деталізоване пояснення вправи;
- евристична бесіда;
- обговорення техніки;
- звіти учнів, як наслідок їх самоаналізу;
- супроводжуюче пояснення;
- самопроговорювання та само прикази.

На другому етапі методика збагачується **змагальним методом**, але предметом змагань є якісні показники виконання вправи та здатність учнів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухової дії.

Продовжують використовувати прийоми **ідеомоторного тренування** та виконують окремі вправи (наприклад, ведення баскетбольного м'яча) **без зорового контролю**, концентруючи увагу на аналізі м'язового відчуття.

Етап закріплення рухової дії.

Мета, завдання та особливості третього етапу.

Мета третього етапу полягає в тому, щоб забезпечити практичне застосування набутої навички.

Для досягнення мети учень і вчитель повинні вирішити такі **завдання**:

- 1) закріпити навичку і зробити її придатною для використання в життєдіяльності у поєднанні з іншими діями;

- 2) забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички в різних умовах;
- 3) завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи;
- 4) досягти повної відповідності техніки виконання вправи рівневі розвитку фізичних якостей учнів.

Особливістю етапу є те, що сформована рухова дія ще не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища (втоми, великих перерв у навчанні, різноманітних умов виконання).

Методика навчання на третьому етапі

На цьому етапі концентрують увагу учнів на результативності діяльності, і на її досягнення спрямована методика навчання і тренування.

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

- стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи;
- змінюють зовнішні умови виконання;
- регулюють фізичний і психічний стан учнів;
- поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими (раніше засвоєними) діями;
- підвищують обсяг і інтенсивність виконуваної роботи.

Методи, що застосовуються у фізичному вихованні

1. Вихідні поняття: "метод", "методичний прийом", "методика", "методичний підхід", "методичний напрям".

Перед педагогом під час вирішенні виховних і освітніх задач та завдань фізичного розвитку у процесі фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації та реабілітації особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягти. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей (здатностей) та виховання особистісних властивостей.

Існують різні визначення методів. Найчастіше поняття "метод" визначають як шлях досягнення поставленої педагогічної мети; як певний спосіб застосування будь-яких засобів з відомою, заздалегідь наміченою метою; як спосіб взаємної діяльності педагога та учня, за допомогою котрого досягається виконання поставлених завдань; як сукупність прийомів і правил діяльності педагога, що застосовується для вирішення певного кола завдань; як певним чином упорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що ведуть до досягнення результату, відповідного наміченій меті; як форму засвоєння навчального матеріалу та ін. Незважаючи на деякі відмінності у розумінні категорії "метод" можна виділити ряд загальних суттєвих ознак, властивих багатьом із цих визначень:

1. Будь-який метод передбачає усвідомлену мету, без чого неможлива цілеспрямована діяльність суб'єкта, тобто він завжди доцільний і характеризується плановістю та реалізацією певного способу діяльності. Спосіб — це технологічна сторона методу. На практиці засекречується не спосіб дії, а технологія її засвоєння.

2. Досягнення наміченої мети здійснюється у процесі діяльності, котра складається з певної сукупності дій, порядок і послідовність яких визначаються суб'єктом діяльності.

3. Метод має свій предметний зміст. До його складу входить інструмент, засоби, необхідні людині для досягнення мети. Ці засоби можуть бути інтелектуальні, практичні та матеріалізовані (предметні) та ін.

4. Будь-який метод призначений для дії на будь-який об'єкт, і тому для успішного застосування методу людині треба мати інформацію про об'єкт, про його властивості, про хід його зміни під впливом дій над ними.

Об'єктом і суб'єктом дій під час занять фізичними вправами є особистість учня, різні її сфери: емоції, воля, інтелект, статура, фізичні якості та ін.

5. У методах проявляються закономірності навчання, виховання і розвитку особистості. Оскільки вони діють об'єктивно, незалежно від волі

людей, то метод, формуючись на основі цих пізнаних законів, виступає як конструктивний принцип побудови певних процедур, технологічних прийомів, способів дій.

б. Застосування методу повинно неминуче та закономірно вести до досягнення мети, тобто наміченого результату.

Хотілося б також звернути увагу ще на одну особливість. Метод застосовується, як правило, для вирішення завдань певного типу, класу, наприклад освітніх або виховних завдань.

Якщо узагальнити всі викладені вище міркування, то поняття "метод" у самому загальному вигляді можна визначити таким чином — це спосіб виконання будь-якої роботи, спосіб застосування будь-якого засобу для досягнення поставленої мети.

У теорії фізичного виховання під **методом** розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (слова), які забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвитку якостей, навчанні, контролі та ін.).

У діяльності вчителя фізичної культури, тренера зі спорту, педагога-організатора з фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи окрім поняття "метод" використовується і термін "методичний прийом".

Під **методичним прийомом** розуміють способи реалізації того або іншого методу у конкретній педагогічній ситуації.

Прийом — це складова частина методу, що виражає поодинокі, одноактні дії педагога. Всередині кожного прийому застосовуються різноманітні методичні прийоми, тому не випадково іноді методи розглядають як певне поєднання, сукупність різних прийомів. З іншого боку — при одному і тому самому методі його реалізація може здійснюватися за рахунок різних прийомів.

Поняття методика використовується в теорії фізичного виховання у двох значеннях:

- у вузькому — як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);

- у широкому — як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання — у дошкільних установах, школі, ВНЗ та ін.).

Термін "методика" означає сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. У методиці, по можливості, повинне міститися точне розпорядження про виконання певних дій (операцій), що приводять до вирішення поставленого завдання.

Методика повинна забезпечувати детермінованість та масовість. Детермінованість означає, що, користуючись даним алгоритмом, будь-яка людина може отримати правильний результат. Масовість означає, що розроблені правила можуть бути використані для вирішення великого кола однотипних завдань (наприклад розвиток сили за допомогою різних вправ, різних видів спорту та ін.).

Оскільки у практиці фізичного виховання та спортивного тренування зустрічається багато варіантів однотипних завдань (розвиток якостей стосовно різних видів спорту, масової фізкультури, професійної підготовки), що потребує творчої професійно грамотної діяльності викладача, то методика як основне правило повинна надавати розпорядження про виконання у певному порядку системи основних операцій, що ведуть до вирішення завдання, та вказівки основних причинно-наслідкових зв'язків операції та імовірних результатів. У межах цих правил викладач повинен уточнити деталі процесу і коректувати його залежно від часткових завдань, протікання та індивідуальних особливостей тих, хто займається. Цим методика розвитку якостей, що визначає процес управління саморегулюючою та імовірнісною системою — людиною, відрізняється від алгоритмів розв'язання технічних або математичних задач, які приймаються для детермінованих систем.

У процесі розвитку різних рухових якостей є дещо загальне —

необхідність у проведенні подібних операцій у певній послідовності. Це робить доцільним виділення загальних правил побудови процесу виховання рухових якостей — структури педагогічного процесу виховання рухових якостей.

Принципова схема (структура) послідовності дій у розвитку рухових якостей у процесі різних форм фізичного виховання (групи загальної фізичної підготовки, групи здоров'я, спортивні секції та ін.) містить:

1. Вибір мети. Яку якість розвивати, вирішується на підставі вимірювання рівня розвитку якостей у конкретній людині, виду потреб (спортивні, оздоровчі) і залежно від застосування у конкретному виді діяльності (спортивна, професійно-прикладна, побутова, оздоровча), або вправ (з урахуванням явища перенесення якостей і навичок, визначенням рівня — максимального, середньовікового, професійно-необхідного).

2. На підставі обраної мети здійснюється підбір відповідних вправ, визначаються їхні основні ознаки і форми (жим штанги, присідання, стрибки та ін.) з урахуванням ознак, які обумовлюють розвиваючу дію на організм.

3. Визначається відповідний спосіб виконання кожної вправи: величина обтяження, швидкість, тривалість та ін.

4. Визначається оптимальний спосіб повторення окремих вправ та їх послідовність в уроці (занятті). Спосіб (режим) повторення обумовлюється тим, у якій стадії відпочинку після попередньої вправи повторюються наступні. Після тривалих вправ розрізняють три стадії відпочинку, що виражені рівнем м'язової працездатності, — неповного відновлення, надвідновлення працездатності, повернення до рівня, що передував роботі.

Після короткочасних вправ (стрибок, жим штанги) перша стадія — недовідновлення — може бути виражена нечітко і тривати короткий час (10—30 с).

Відповідно застосовують три основні способи повторення вправ — безперервний, інтервальний і повторний.

Безперервний — коли вправи повторюються практично без пауз

відпочинку (підтягування, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, перекиди, перевороти та ін.), в цих випадках комплекс вправ розглядається як серія, і повторення регулюється інтервалами відпочинку між серіями.

Інтервальний — коли вправи або серії повторюються через суворо регламентовані паузи відпочинку, засновані на стадіях після робочого відпочинку; комплекс вправ може об'єднуватися у серії.

Повторний — коли паузи відпочинку між вправами суворо не дозуються; застосовується при навчанні руху, в уроках загальної фізичної підготовки (ЗФП) та ін.

Стадії відпочинку можуть визначатися за рівнем працездатності, фазами відновлення ЧСС або середньочасовими інтервалами.

5. Спосіб побудови малого (тижневого) циклу. Визначається кількість уроків у циклі із застосуванням обраного засобу, співвідношення уроків різної спрямованості, їхня тривалість і послідовність, умови чергування з відпочинком, динаміка величини навантаження.

6. Спосіб побудови процесу, що передбачає визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідну кількість уроків і малих циклів у ньому, динаміку підвищення або зниження величини навантаження, поєднування локальних програм, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Перелічені параметри зовнішнього навантаження є регуляторами та обумовлюють характер і ефективність пристосувальних (термінових та накопичувальних) реакцій організму.

Розвиток кожної якості у конкретних умовах (плавання, штанга, ЗФП та ін.) має свою специфіку.

У літературі також зустрічаються поняття "методичний підхід" і "методичний напрям", які, на жаль, часто різними авторами викладаються неоднозначно та суперечливо. Зустрічаються навіть такі випадки, коли в одному місці своєї праці автор до "методичного підходу" відносить те, що в іншому називає "методичним напрямом".

Проте саме головне полягає, можливо, в тому, що у цих працях не відображається, в яких відношеннях між собою знаходяться дані поняття з поняттями "метод", "методичний прийом". На підставі вивчення літературних джерел нами зроблена спроба розглянути зміст цих понять.

Методичний підхід являє собою сукупність способів впливання педагога на учнів, вибір котрих обумовлений визначеною науковою концепцією, логікою організації та здійсненням процесу навчання, виховання та розвитку, наприклад, навчаючи рухів, можна застосовувати традиційні і нетрадиційні підходи (алгоритмічні, адаптивно-програмованого навчання за допомогою ЕОМ та ін.); при розучуванні рухових дій та розвитку фізичних спроможностей (якостей) можливі два протилежні підходи: аналітичний (виборчий) та цілісний (інтегральний).

Методичне спрямування — це один із шляхів у методиці навчання рухових дій або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання однорідних, однотипових завдань, методів і методичних прийомів, які дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого фактора.

Так, при створенні максимального силового напруження у процесі розвитку силових спроможностей виділяють такі методичні напрями:

- подолання неграничних обтягувань (опорів) з граничною кількістю повторень;
- застосування неграничних обтягувань з неграничною кількістю повторень;
- подолання опорів з граничною швидкістю та ін.

Для досягнення високої стабільності та варіативності рухових навичок можна ускладнювати зовнішні обставини під час виконання технічних прийомів або використовувати фізичні вправи при різних станах організму учня, що ускладнюють виконання техніки рухів (на фоні стомлення, емоційного напруження, при виключенні або обмеженні діяльності будь-якого аналізатора). І навпаки, при частковій перебудові рухових навичок,

удосконаленні кінематики і динаміки окремих деталей навички створюються полегшені умови виконання технічних дій. Усі розглянуті вище поняття тісно взаємопов'язані між собою та доповнюють одне одного. Це можна подати у вигляді відповідної схеми (рис. 6.1).

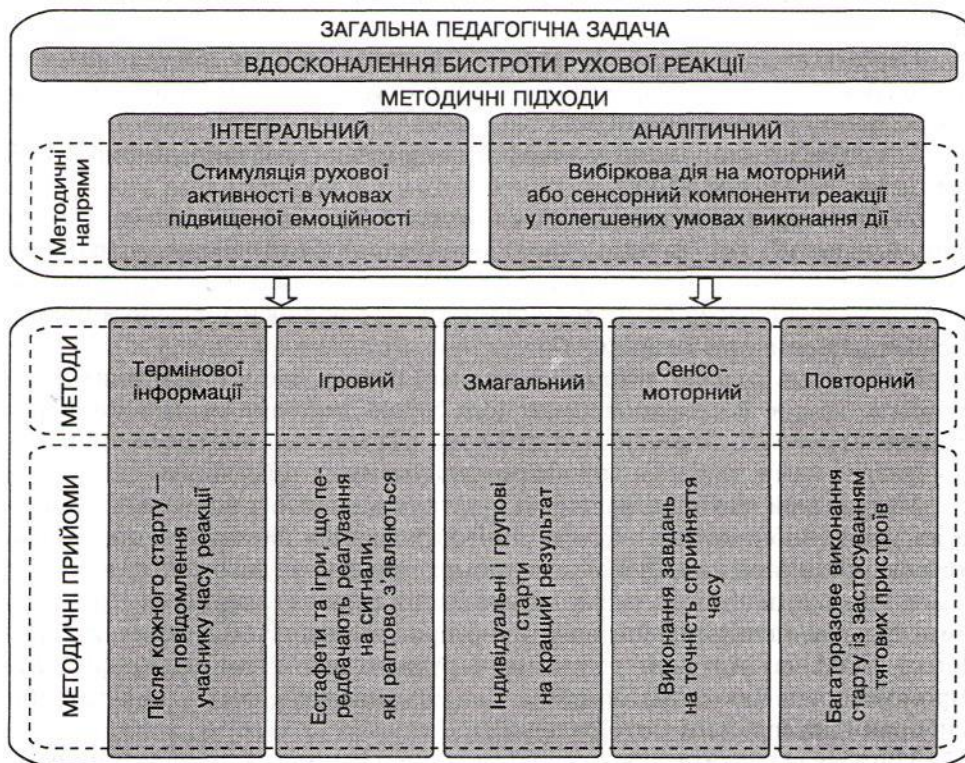


Рис. 6.1. Взаємозв'язок категорій "методичний підхід", "методичне спрямування", "метод", "методичний прийом" при вдосконаленні швидкості простої реакції.

Сучасні уявлення про класифікацію методів.

Загальні вимоги до їх вибору.

На цей час у теорії фізичного виховання існує декілька класифікацій методів навчання, виховання та розвитку особистості. Ми розглядаємо класифікацію, основа якої полягає у спрямованості методів на вирішення специфічних педагогічних завдань, пов'язаних із фізичним вихованням. Користуючись нею, із загального набору методів можна обрати ті, котрі найбільш повно сприяють вирішенню конкретного завдання: освітнього, виховного або фізичного розвитку.

Методи підрозділяються на три великі групи:

I.Спрямовані на оволодіння знаннями.

II.Спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками.

III.Спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, здібностей.

Планування навчання та виховання в галузі фізичної культури

Важлива умова ефективності педагогічного процесу шкільного фізичного виховання — раціональне планування навчально-виховної роботи на уроках і в позаурочний час.

Планування навчальної роботи з фізичного виховання обумовлюється специфікою процесу навчання рухових дій, структурою програми і необхідністю вирішувати не тільки освітні і виховні, але й оздоровчі завдання з метою дії на фізичний розвиток учнів, підвищення функціонального стану їхнього організму.

1. Методика складання поурочного робочого плану.

Цей документ планує навчальну роботу з фізичного виховання на певний період навчання в школі (чверть, півріччя).

Основна мета складання цього документа — детальна розробка навчального матеріалу відповідно до принципів систематичності, послідовності й доступності його для учнів; забезпечення можливості вирішити завдання і досягти мети фізичного виховання у державній системі освіти відповідно до урахування анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму, який росте.

Методика складання поурочного робочого плану передбачає кілька послідовних операцій, у результаті яких учитель повинен визначити:

- *види вправ (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри та ін.), які будуть вивчатися протягом строку, що планується;*
- *кількість годин і уроків, відведених на кожний вид вправ на період, який планується;*
- *конкретні завдання на цей період (чверть, півріччя); чітке їх*

формулювання з урахуванням викладення теоретичних знань, формулювання рухових умінь і навичок, розвитку рухових якостей, особистості учнів;

- *контрольні нормативи, що повинні мати конкретні кількісні показники*

Для постановки завдань необхідно вивчити матеріал програми фізичного виховання для учнів певного класу з видів рухової активності на чверть (півріччя) і матеріал з цих видів попереднього року навчання, щоб правильно визначити, що нового введено у навчальний матеріал, а що потребує повторення з метою закріплення.

Поурочний план може бути графічним і текстовим.

Графічний поурочний план складається у вигляді таблиці, в якій навчальний матеріал кожного уроку може бути позначений знаком "+". У навчальному матеріалі уроку у графічному плані можуть бути використані такі позначки:

Р — розучування рухової дії під контролем учителя;

З — закріплення рухової дії;

В — вдосконалення рухової дії до рівня вмінь і навичок;

О — облік знань, умінь і навичок, показників у контрольних тестах або оцінка техніки вправ, які розучуються.

Зразки оформлення графічного робочого плану та поурочного робочого плану наведені нижче.

Розділ "Теорія" містить бесіди на теми, обрані для даного періоду навчання з розділу програми "Основи знань" для конкретного класу.

Розділ "Практика" містить:

- *стройові вправи відповідно до програми;*
- *загальнорозвиваючі вправи з предметами (конкретними), у русі; на місці; елементи танцю та ін.;*
- *основні види вправ;*
- *вправи для розвитку рухових якостей;*
- *рухливі ігри, естафети;*

- домашні завдання.

У графі "Номер уроку" систематизовано і послідовно, з дотриманням вимог навчання рухових дій і розвитку рухових якостей, ставляться умовні позначки "+" або *P, З, В, О*.

Графа "Номер уроку" в кожному випадку заповнюється з урахуванням того, скільки видів діяльності і які вправи планується виконати на уроці.

ГРАФІЧНИЙ РОБОЧИЙ ПЛАН

для учнів _____ класу _____ школи
_____ на _____ півріччя
(міста, села)
20__ / ____ н. р.

Усього уроків на півріччя: _____

Із них навчальних годин з видів вправ:

легка атлетика _____

спортивні (рухливі) ігри _____

гімнастика _____

Завдання:

I. Ознайомити з основами знань за темами:

1. _____

2. _____

II. Повторити з метою закріплення:

1. _____

III. Навчити техніці:

1. _____

IV. Сприяти розвитку рухових (конкретних) якостей шляхом використання:

V. Прийняти контрольні нормативи із засвоєння техніки рухових дій та фізичної підготовленості (докладно).

Контрольні вправи-тести фізичної підготовленості

Контрольна вправа-тест	Норматив, оцінка					
	задовільно	добре	відмінно	задовільно	добре	відмінно
	<i>Хлопчики</i>			<i>Дівчатка</i>		
1.						
2.						
3.						
і т.д.						

Розподіл навчального матеріалу подається у формі таблиці

	Номер уроку									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Теорія</i>										
1.	X	X	X							
2.				X	X	X				
<i>Практика</i>										
1.	X	X								
2.			X	X						
і т.д.					X	X				

ПОУРОЧНИЙ РОБОЧИЙ ПЛАН

для учнів _____ класу _____ школи
 _____ на півріччя _____
 (міста, села)

20___/___ н. р.

№ з/п	Стислий зміст уроку	Примітка
1	2	3
	Зміст підготовчої, основної, заключної частин уроку, домашнє	Зміни у змісті та причини

Кількість умовних знаків повинна забезпечити зайнятість учнів протягом 45 хв уроку.

Розставляючи знаки по горизонталі, необхідно пам'ятати, що для вирішення основних завдань на кожну вправу необхідно відвести не менше 2—3 уроків і повернутися до неї через певний час, щоб не втратити зв'язок рефлексів "рухового стереотипу". В такому випадку у графічному плані умовною позначкою "+" відмічають поспіль 3 уроки або використовують позначки Р, З, В. Уроки прийому контрольних нормативів позначають

умовним знаком "+", який беруть у кільце, або літерою *O*.

Прийняти контрольний норматив можна лише після того як вправа повторювалась на кількох попередніх уроках.

Текстовий поурочний план є логічним продовженням планування роботи з фізичного виховання у школі.

Основна його мета — більш детально і систематизовано спланувати роботу в навчальному році. Цей документ — сполучна ланка між графічним поурочним планом і планом-конспектом уроку. З набуттям достатнього досвіду вчителя обмежуються складанням тільки графічного плану.

Завдання на період, який планується, визначають так само, як і у графічному плані. У другій графі подається стислий зміст уроку і контрольні нормативи.

Методика складання плану-конспекту уроку. План-конспект уроку — документ планування навчальної роботи, в якому визначаються зміст, послідовність виконання і дозування вправ, організаційні і методичні особливості уроку.

Перш ніж розпочати складання плану-конспекту уроку з фізичної культури, необхідно ознайомитися з робочим планом на чверть, контингентом учнів, наявністю необхідного інвентарю (основного та додаткового) та ін.

У плані-конспекті для певного класу мають бути визначені місце і система виконання вправ у вигляді індивідуальних завдань для учня, у якого відмічається відставання у розвитку рухових якостей або у фізичному розвитку.

Зразок складання плану-конспекту уроку наведено нижче.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

на " ____ " _____ 20__р.

для учнів _____ класу _____

середньої школи _____

(міста, села)

Завдання:

1. _____
2. _____
3. _____ і т.д.

Необхідний інвентар: _____

Місце проведення:

Зміст уроку	Дозування вправ, хв	Організаційні та методичні вказівки
Підготовча частина		
Основна частина		
Заклучна частина		

Педагогічні зауваження про проведений урок _____

2. Формулювання завдань уроку.

В процесі уроку вирішуються виховні, оздоровчі й освітні завдання. Під час визначення групи завдань необхідно враховувати: вік учнів, рівень підготовленості (фізичної і психічної), умови проведення уроку, його місце в системі уроків.

Виховна робота проводиться в процесі всіх занять, але завдання в конспекті уроку ставляться тільки у тому випадку, якщо для їх вирішення до уроку включаються спеціальні заходи або виконуються конкретні вправи.

Формулюючи виховні завдання, необхідно вказати спрямованість процесу та ті засоби, за допомогою яких будуть вирішуватися ці завдання. Наприклад, сприяти (допомагати) вихованню сміливості через стрибки у глибину з висоти 1,5—2,5 м, дисциплінованості в процесі виконання стрійових вправ.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартовування. Формулюючи оздоровчі завдання, необхідно вказати спрямованість процесу і форму руху. Наприклад, сприяти розвитку спритності в естафетному бігу з використанням стрибків, перестрибувань, переповзань тощо; розвитку витривалості у кросовому бігу

на 500, 800 м і більше.

Освітні завдання спрямовані на озброєння учнів знаннями, формування рухових умінь і навичок, а також на вміння застосовувати їх у нових умовах (які змінюються). Завдання повинні ставитися конкретно, з урахуванням їх виконання на певному занятті. Необхідно вказати на окреме завдання навчання, частину вправи або вправу в цілому.

Пристаючи до заповнення форми плану-конспекту уроку, потрібно знати, що структура уроку містить підготовчу, основну і заключну частини; у *підготовчій частині* вирішуються завдання:

- організації учнів;
- загальної функціональної підготовки;

в основній частині:

- спеціальної функціональної підготовки;
- розвитку рухових якостей;
- формування рухових умінь і навичок;
- вміння застосовувати набуті навички у різних умовах;

у заключній частині:

- зниження функціонального напруження;
- приведення організму до оптимального стану для наступної діяльності.

У графі "Зміст уроку" повинні бути записані вправи і завдання, а також теоретичні відомості у тій послідовності, в якій передбачається їх викладення на уроці. Вправи і завдання повинні бути записані із зазначенням вихідного положення і переліком їх складових дій.

Якщо урок проводиться груповим методом, у конспекті записується зміст вправ для кожного відділення і вказується порядок зміни видів вправ. За необхідності записуються вправи окремо для хлопчиків і дівчаток.

У графі "Організаційні й методичні вказівки" повинно бути розкрито питання організації і методики проведення уроку.

Організаційні вказівки полягають у визначенні методів організації учнів (фронтальний, позмінний, груповий, командний, парний); осіб, які

забезпечують страхування і допомогу, підготовку місць занять, роздавання і збирання додаткового інвентарю; шляхів використання активу класу.

Методичні вказівки визначають методи навчання, методичні прийоми, наочні посібники, що використовуються, орієнтири, що сприяють покращанню процесу навчання та підвищенню активності учнів; способи контролю й оцінки виконання завдання, що необхідно виділити у вправі (темп, амплітуду, швидкість, інтервали відпочинку), особливі правила або винятки з них у рухливих спортивних іграх, естафетах, смугах перешкод тощо.

Педагогічні зауваження до проведеного уроку робляться після уроку на основі критичного аналізу й оцінки реалізації запланованого. У цьому розділі фіксується виконання завдань уроку (якщо не виконані, то які і чому); заміна вправ (чим це було викликано); положення, котрі повинні бути враховані при складанні наступного конспекту уроку.

3. Завдання, зміст і шляхи патріотичного, морального, правового та естетичного виховання на заняттях у сфері фізичної культури.

Як відзначалося вище, під час виконання фізичних вправ вирішується широке коло завдань соціальної значущості, зокрема формування ряду особистісних якостей. Це багато в чому відбувається природним шляхом, опосередковано на фоні колективних дій, в умовах високої відповідальності за доручену справу перед командою, тренерами, спортивним товариством, при вимогах дисципліни та організованості. Фізичне виховання забезпечує розвиток природних, біологічно обумовлених передумов у душі високих соціальних потреб. Проте, виходячи з принципу виховного навчання, завдання з формування особистісних якостей можуть і повинні ставитися поруч із навчальними завданнями і при досягненні специфічних цілей фізичного виховання, спортивної підготовки та фізичної рекреації.

Патріотичне і моральне виховання. Ці обидва види виховання доцільно розглянути в єдиному контексті. Любов до Вітчизни, готовність стати на її захист не шкодуючи життя; високі патріотичні почуття, що супроводжуються проявом мужності, сміливості і рішучості; відчуття душевного болю за

незгоди, що випали на долю народу та прагнення служити йому, сприяти, щоб наша держава повернулася до своєї колишньої величі і в економічному, і в культурному, й у військовому плані — це все безпосередньо стосується глибоко моральних сторін особистості. В такому самому плані може бути розглянуте виховання дисциплінованості як однієї з важливіших особистісних якостей.

Такі моральні якості особистості, як чесність, шляхетність, скромність, колективізм, прагнення робити добро, активно протистояти злу, підлості, допомагати слабким і знедоленим, повага суспільних інтересів і взаємна повага, являють собою складові фізичної культури і їх виховання має здійснюватися на заняттях фізичними вправами.

У процесі цілеспрямованих виховних дій під час навчальних занять та інших форм навчально-тренувальної роботи повинне відбуватися становлення свідомості:

- обов'язок перед своїм колективом;
- вдячність своєму тренеру, вчителю;
- самоствердження серед товаришів;
- відповідальність перед державою та ін.

У вихованні колективізму необхідно формувати ціннісні орієнтації:

- сприйняття цілей спортивного колективу як особистих;
- непротивлення себе колективу у будь-якій складній ситуації;
- урахування загальнокорисної основи згуртованості справжнього колективу (на відміну від корпоративних груп).

Форми організації патріотичного та військово-патріотичного виховання різноманітні (наприклад: відвідування школярами військових частин, військово-навчальних закладів, проведення занять у кімнатах слави, музеях училищ; проведення занять на смузі перешкод, на спеціальних снарядах, полігонах, стрільбищах і тирах). Головна умова їх використання — забезпечення високої ефективності в зростанні позитивного ставлення школярів до армії, збільшення кількості абітурієнтів військово-навчальних

закладів.

Суттєвий позитивний ефект багаторазово досягався на заняттях із фізичного виховання, де ставилися завдання формування дисциплінованості учнів. У педагогічній технології під час вирішення таких виховних завдань дуже значущим є вмiле варіювання емоційними вправами з відносною свободою ігрових комбінацій, вправ, під час яких можливий прояв ініціативи, творчості, з періодично чіткими стройовими вправами та іншими діями під досить жорстким контролем з боку вчителя. Перед початком занять усе це заздалегідь обумовлюється і завдання дисциплінованої поведінки ставляться на основі так званої домовленості учнів і педагога. Важливе значення має також точність на початку та у кінці занять, додержання встановленої форми поводження між викладачем та тими, хто навчається, пояснення суті і законності висунутих вимог.

Правове виховання у процесі занять фізичними вправами також повинне плануватися та проводитися у структурі навчально-виховного процесу у будь-якому виді спорту й у фізичному вихованні. Така робота у спортивному тренуванні навіть дещо полегшується, оскільки правила проведення усіх спортивних змагань є за своєю суттю певними інформативними актами, обов'язковими до виконання для бажаючих досягти успіху та просунутися на спортивній арені. У спорті багато чого чітко регламентовано та прагнення до високого результату зобов'язує суворо виконувати встановлені правила, що опосередковано сприяє формуванню законослухняності. Важливо лише тренеру не забувати про свій обов'язок вихователя та періодично пов'язувати ці поняття.

Змістом правового виховання є система виховного впливу на свідомість, почуття та волю того, кого виховують, для передавання значного обсягу відомостей про правові норми, зміцнення позитивного ставлення до правових цінностей, формування переконань у справедливості законів і потреби суворого їх виконання; вироблення звички законослухняної поведінки.

Заняття з єдиноборств повинні супроводжуватися відповідною правовою підготовкою. І боксери, і борці, і представники рукопашного бою мають добре знати про карну відповідальність, яка їм загрожує за побої під час побутових сварок. Певною наочною інформацією в такому аспекті повинен володіти тренер, обов'язково з прикладами, де фігурують досить титуловані спортсмени.

Самим тренерам важливо знати про відповідальність перед судом за упущення в роботі, що призводять до тяжких травм, а тим більше до загибелі їхніх підопічних. Це стосується занять, наприклад, з плавання, гімнастики на снарядах, стрибкової акробатики та інших вправ, пов'язаних з імовірністю травмування. Важливі також знання викладачів фізичного виховання про відповідальність за передозування фізичних навантажень, що може призвести до перетому, завдати значної шкоди здоров'ю тим, хто займається, особливо неповнолітнім. Звертання до суду постраждалих або їхніх батьків може стати підставою для кримінальної відповідальності.

Спортивні керівники та фахівці фізичної культури, які виступають у ролі адміністраторів, повинні в аспекті правового виховання отримувати необхідну інформацію про відповідальність за упущення у господарських питаннях, які вирішуються, як відомо, у досить широкому обсязі та часто дають привід для притягнення їх як до адміністративної, так і до кримінальної відповідальності. При цьому слід пам'ятати відому тезу, що незнання закону не звільняє від покарання.

Заходи з правового виховання у сфері фізичної культури мають здійснюватися за вказівкою відповідальних посадових осіб, а також за ініціативою фахівців (учителів, викладачів, тренерів), із залученням досвідчених юристів, здатних переконливо пропагувати правові знання, формувати переконання про законслухняність. Дуже важливо при цьому, щоб правові норми розглядалися у контексті моральних цінностей.

Проблема правового виховання є важливою і гострою як для осіб, які функціонують як об'єкти впливу на них з боку викладачів ВНЗ, шкільних учителів, тренерів, різних адміністративних осіб, так і для самих учителів, тренерів та інших

представників у галузі фізичної культури. Є підстави бачити потребу підсилення правової підготовки також і у фізкультурних вищих навчальних закладах.

Естетичне виховання у сфері фізичної культури.

Краса тіла спортсмена, гармонія висококоординованих рухів, поєднання чіткого ритму і швидкості, нарешті естетика спортивного подвигу, — усе це має пряме відношення до галузі краси. Цілий ряд спортивних вправ відповідає найвищим канонам мистецтва, наприклад художня гімнастика, танці на льоду, синхронне плавання, жіноча акробатика, стрибки у воду та ін. Навіть біг по дистанції висококласного атлета створює враження дії за законами краси, дякуючи техніці, де легкість, витонченість поєднуються зі стрімкістю та тривалим підтримуванням високого темпу.

Естетичне виховання є невід'ємним компонентом гармонійного розвитку сучасної людини, здатної оволодівати культурними цінностями, будувати життя за законами краси.

Засобами такого виховання можуть бути усі види і форми людської життєдіяльності, у тому числі фізична культура і спорт.

Думки про естетичне виховання засобами фізичної культури і спорту знайшли відображення у працях багатьох прогресивних педагогів минулого. У педагогіці конкретні форми взаємодії фізичного й естетичного розвитку людини досліджувалися В.В. Білорусовою, І.М. Решетень та ін. Різні аспекти взаємозв'язку фізичного й естетичного виховання висвітлюються у працях зарубіжних авторів.

У працях видатних педагогів А.В. Луначарського, А.С. Макаренка та інших відмічається, що людину, яка росте, необхідно навчити цінувати красу та підготувати її до творчої діяльності, що реалізується за "законами краси". Цілеспрямована реалізація комплексного використання засобів фізичного й естетичного виховання у педагогічному процесі справляє різноманітну позитивну дію. При цьому фізичне виховання стимулює виникнення багатьох естетичних переживань, а естетичне виховання ніби "надихає", облагороджує зміст і форми фізичного вдосконалення. Вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами пов'язане з подоланням ряду

труднощів, оскільки складно визначити результативність естетичного виховання. Комплексним показником може служити підвищення рівня естетичної вихованості у двох напрямках: рівень естетичної свідомості, тобто естетичних уявлень, міркувань та рівень естетичної поведінки, вчинків тих, хто займається.

Величезну естетичну цінність мають фізичні вправи. Істинна краса яскравіше виявляється у динаміці. Вміння володіти своїм тілом, виконувати вправи легко, вільно, невимушено виразно залишає яскравий слід у розвитку розуміння краси руху.

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

1. Засоби, безпосередньо пов'язані з самою руховою діяльністю (*основні види рухів*: ходьба, біг, стрибки, метання; загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; *стройові вправи, вправи імітаційного характеру* — вільні гімнастичні вправи, вправи різновидів аеробіки, що виконуються з музичним супроводом. Під час виконання таких вправ активізується і розвивається творча уява того, хто займається, він повинен осмислити характер музики; співвіднести свої рухи з музичним темпом і ритмом; *види спорту*).

2. Спеціально запроваджені засоби мистецтва (музика, елементи танцю, зразки художньої творчості).

3. Спілкування з природою (походи, екскурсії, заняття фізичними вправами в природних умовах, загартовування).

4. Естетична обстановка занять (естетичне оформлення інтер'єрів, спортивних приміщень).

5. Спортивні свята.

4. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності

Успіх будь-яких заходів у галузі фізичної культури, ефективність фізкультурно-спортивних занять значною мірою залежать від складу

відповідних фахівців, рівня їхньої професійної підготовки, ставлення до справи.

Особистість викладача, його авторитет перед учнями відіграють велику роль у досягненні цілей навчання, а ще більше — у вихованні. У контексті концепції сугестопедії відомо, що авторитетність викладача може різко підвищувати рівень сприйняття інформації, яку він передає, при цьому підключаються механізми навіювання, коли переконання, в даному випадку ставлення до цінностей фізичної культури, формуються навіть без належного аргументування.

Авторитет викладача фізичного виховання, спортивного тренера більш за все визначається його професійною компетентністю, ставленням до справи, хоча не останню роль у цьому відіграють і деякі його особистісні риси, а також зовнішня привабливість.

Серед особистісних якостей фахівця, що сприяють його успіху у сфері фізичного виховання, важливого значення набувають: мужність, наполегливість, рішучість, здатність співпереживати разом зі своїм підопічним (емпатія), вміння правильно оцінити групу та втілити у життя свій план дій, а за необхідності проявити і гнучкість, знайти більш оптимальний шлях стосунків з учнями.

До професійних здібностей викладача-фахівця з фізичного виховання належать:

- наявність педагогічних здібностей;
- мотивація до роботи на своєму полі діяльності та задоволення такою роботою;
- добрий особистий фізичний стан, який дозволяє показати приклад виконання рухового завдання;
- досить високий рівень, який відповідає професійній підготовленості;
- особистісні властивості і зовнішні риси, що викликають симпатію у тих, кого навчають;
- типологічні риси, що характеризуються силою, рухливістю і

врівноваженістю основних нервових процесів.

Проте серед досить успішних викладачів фізичного виховання були виявлені також представники зі слабким типом нервової системи, які знаходили свій індивідуальний стиль діяльності та працювали продуктивно.

Серед здібних фахівців із фізичного виховання, при достатньо об'єктивній оцінці їхньої роботи, практично не зустрічаються особи з низькою професійною підготовленістю (за винятком деяких адміністраторів, які, завдяки природному відбору, підтримуючи один одного на основі взаємної вигоди, іноді пробиваються нагору).

Що стосується істинної професійної підготовленості та професійної майстерності наших фахівців, то, перш за все, це добра педагогічна техніка, котра містить педагогічні знання, навички і вміння, педагогічне прогнозування, уявлення, схильність до педагогічної творчості. У висококваліфікованого фахівця усе це поєднується зі спеціальними знаннями, навичками і вміннями у галузі фізичної культури. Він має загальнопедагогічні знання і вміє їх застосовувати в конкретних розділах фізичного виховання.

Педагогічна техніка передбачає:

- здатність оператися на дидактичні принципи;
- уміння враховувати вимоги принципів спортивного тренування.

Педагогічна техніка містить уміле застосування усних, наочних і практичних методів і прийомів навчання з урахуванням конкретних навчальних ситуацій. Виділяють також ряд спеціальних професійних педагогічних умінь, якими у даному випадку повинен володіти добре підготовлений фахівець-викладач фізичного виховання: гностичні вміння, що пов'язані з глибокими знаннями у галузі своєї спеціальності; проектувальні вміння, що визначають здатність грамотно проектувати динаміку проходження навчального матеріалу; конструктивні вміння, пов'язані з плануванням конкретного заняття; організаційні вміння, що дозволяють добре організувати будь-яке конкретне заняття, враховуючи його особливості, склад навчальної групи, наявність

спортивного інвентарю; комунікативні вміння, що визначають встановлення позитивних контактів з тими, хто навчається.

Професійна педагогічна підготовленість фахівця з фізичного виховання припускає також наявність у нього особливого *психологічного і педагогічного такту*.

Риси психологічного такту пов'язані з емпатією, що дозволяє зрозуміти почуття свого підопічного та встановити з ним позитивні стосунки взаєморозуміння, взаємної довіри. У стосунках з групою або командою — це шлях до доброго психологічного клімату.

Риси педагогічного такту визначають встановлення між викладачем та його підопічними таких стосунків, які були б найбільш сприятливі для успішного вирішення навчально-виховних завдань.

Є декілька положень у тактиці поведінки викладача і тренера, що характеризують риси педагогічного такту у поводженні з тими, хто навчається:

- вимогливість без грубощів, пихатості, зарозумілості;
- природність у спілкуванні, простота поводження, але без зайвого панібратства, той, кого навчають, не повинен забувати, що має справу з учителем, вихователем;
- прояв скромності без прикидання, без її самоафішування;
- увага до своїх підопічних, але також без її підкреслювання;
- гумор без грубих насмішок, поради без зайвої набридливості;
- вміння вислухати, не перебиваючи, не відволікаючись на інші проблеми, проявити зацікавленість до співрозмовника, до його думок та ін.

Успішне досягнення поставлених навчальних, тренувальних і виховних цілей свідчить про педагогічну майстерність фахівця з фізичної культури. Це особливо характерно для тих випадків, коли складається яка-небудь негативна ситуація, має місце низька вмотивованість тих, хто навчається, до фізичного вдосконалення, виникають організаційні, матеріальні складності, але навчальні питання все-таки вирішуються. Крім того, про наявність

професійної педагогічної майстерності свідчить, як зазначено вище, дотримання принципу виховного навчання, обов'язкове вирішення найбільш важливих виховних завдань, формування важливих особистісних якостей.

Фахівець з фізичного виховання та спорту повинен володіти високою загальною культурою, високою моральною, правовою та естетичною вихованістю, мати добрий художній смак, знання літератури, мистецтва, поезії, образотворчого мистецтва і зі сфери фізичної культури.

Педагогічна майстерність органічно пов'язана (але не синонімічно) з педагогічною культурою.

У сфері фізичної культури, окрім удосконалення загального фізичного стану, фізичних і психічних якостей, що сприяють оволодінню професійною діяльністю, розвивається цілий ряд особистісних властивостей на високому соціальному рівні. Такий розвиток може проходити ефективніше при цілеспрямованому його проведенні, організації спеціальних педагогічних дій із передавання необхідних знань, формування патріотичних, моральних, правових та естетичних якостей в самому процесі фізичної культури. У такому аспекті можна також говорити про формування фізичної культури особистості. Особливо важливою у цьому питанні є роль викладача, тренера, який володіє необхідними здібностями, професійною педагогічною підготовленістю, педагогічною майстерністю і педагогічною культурою.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 91.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 366.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.
5. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.

ЗМІСТ

<i>I</i>	<i>Напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища</i>	
1	Основні напрями фізичного виховання	3
2	Специфічні ознаки фізичного виховання	5
3	Завдання фізичного виховання	7
4	Основні принципи фізичного виховання	8
5	Система фізичного виховання	8
<i>II</i>	<i>Методологічні основи теорії навчання руховим діям</i>	
1	Навчання руховим діям	11
2	Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок	12
3	Дидактичні принципи в системі фізичного виховання	14
4	Завдання навчання руховим діям	20
5	Характеристика рухових умінь і навичок та закономірності їх формування	21
6	Взаємодія рухових навичок	24
7	Закономірності формування рухових навичок.....	27
<i>III</i>	<i>Навчання техніці спортивних вправ</i>	
1	Метод навчання вправ	29
2	Методи вдосконалення та закріплення рухових дій	30
3	Методи вдосконалення фізичних якостей	33
4	Загальні вимоги до підбору і використання методів	38
5	Рухові уміння і навички	39
6	Механізми формування рухових дій	41
7	Етапи розучування рухової дії	42
<i>IV</i>	<i>Методи, що застосовуються у фізичному вихованні</i>	
1.	Вихідні поняття: "метод", "методичний прийом", "методика", "методичний підхід", "методичний напрям"	45

V	<i>Планування навчання та виховання в галузі фізичної культури</i>	
1.	Методика складання поурочного робочого плану	53
2.	Формулювання завдань уроку	58
3	Завдання, зміст і шляхи патріотичного, морального, правового та естетичного виховання на заняттях у сфері фізичної культури	60
4	Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності	65
	<i>Література</i>	70