

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

ЗМІСТ

І. ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНИ

1. Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань
2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання
3. Вихідні поняття теорії фізичного виховання
 - 3.1. Фізична культура
 - 3.2. Фізичний розвиток
 - 3.3. Фізичне виховання
 - 3.4. Спорт
4. Заклучення
5. Контрольні запитання

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначення поняття
2. Основи української національної системи фізичного виховання
 - 2.1. Телеологічні основи
 - 2.2. Науково-методичні основи
 - 2.3. Правові, програмні та нормативні основи
 - 2.4. Організаційні основи
3. Умови функціонування системи фізичного виховання
4. Мета системи фізичного виховання в Україні
5. Основні завдання фізичного виховання

5.1. Освітні завдання

5.2. Оздоровчі завдання

5.3. Виховні завдання

5.3.1. Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання

5.3.2. Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання

5.3.3. Виховання волі в процесі занять фізичними вправами

5.3.4. Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів

5.3.5. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів

Резюме

5.4. Основні напрямки конкретизації завдань у фізичному вихованні

6. Система фізичного виховання у народній педагогіці та її розвиток у

спадщині видатних українських педагогів минулого

7. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного

виховання школярів

8. Контрольні запитання

РОЗДІЛ 3

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначення поняття

2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання

2.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів

2.2. Зміст і форма фізичних вправ

3. Техніка фізичних вправ

3.1. [Загальні поняття про техніку рухових дій](#)

3.2. [Компоненти техніки фізичних вправ](#)

3.3. [Фази виконання фізичних вправ](#)

4. [Характеристики рухів](#)

4.1. [Просторові характеристики](#)

4.2. [Часові характеристики рухів](#)

4.3. [Просторово-часові характеристики](#)

4.4. [Динамічні характеристики](#)

4.5. [Ритмічні характеристики](#)

5. [Основні умови раціональної спортивної техніки](#)

6. [Класифікація фізичних вправ](#)

7. [Природні сили як засіб фізичного виховання](#)

8. [Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання](#)

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. [Визначення поняття](#)

2. [Принцип свідомості й активності учнів](#)

2.1. [Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять](#)

2.2. [Самоаналіз дій учнів](#)

2.3. [Виховання в учнів творчого ставлення до занять](#)

3. [Принцип наочності](#)

4. [Принцип доступності й індивідуалізації](#)

5. [Принцип систематичності](#)

6. [Принцип міцності і прогресування](#)

7. [Контрольні питання](#)

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. [Визначення поняття](#)

2. [Практичні методи](#)

2.1. [Методи навчання рухових дій](#)

2.2. [Методи вдосконалення та закріплення рухових дій](#)

2.3. [Методи вдосконалення фізичних якостей](#)

3. [Методичні прийоми вправлення](#)

4. [Метод використання слова](#)

5. [Метод демонстрації](#)

6. [Засоби навчання](#)

7. [Загальні вимоги до підбору і використання методів](#)

8. [Контрольні питання](#)

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1. [Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення](#)

2. [Основи методики розвитку СИЛИ](#)

3. [Основи методики розвитку ПРУДКОСТІ](#)

4. [Основи методики вдосконалення ВИТРИВАЛОСТІ](#)

5. [Основи методики розвитку ГНУЧКОСТІ](#)

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

РОЗДІЛ 7

1. Особливості навчання у фізичному вихованні

2. Рухові уміння і навички

3. Механізми формування рухових дій

4. Структура процесу навчання рухових дій

4.1. Етап розучування рухової дії

4.1.1. Мета, завдання та особливості першого етапу

4.1.2. Методика навчання на першому етапі

4.1.3. Роль зворотного зв'язку в навчанні

4.2. Етап засвоєння рухової дії

4.2.1. Мета, завдання та особливості другого етапу

4.2.2. Методика навчання на другому етапі

4.3. Етап закріплення рухової дії

4.3.1. Мета, завдання та особливості третього етапу

4.3.2. Методика навчання на третьому етапі

5. Організація навчальної діяльності

5.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу

5.2. Зовнішня структура навчальної діяльності

5.2.1. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності

5.2.2. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності

5.2.3. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі

навчальної діяльності

1. Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань
2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання
3. Вихідні поняття теорії фізичного виховання
 - 3.1. Фізична культура
 - 3.2. Фізичний розвиток
 - 3.3. Фізичне виховання
 - 3.4. Спорт
4. Заклучення
5. Контрольні запитання

1. Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань

Відповідь на питання "Що таке теорія фізичного виховання ?" вимагає пояснення терміну "теорія". Це тим більше важливо, зважаючи, що серед частини фахівців-практиків поняттю "теорія" часто надається негативний відтінок; теоретики ж адресують йому перебільшено позитивну перевагу над практичним досвідом. Шкідливість таких підходів очевидна, що давно доведено життєвою практикою.

Згідно з енциклопедичним визначенням, теорія - це система основних ідей, в тій чи іншій галузі знань; форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірності і суттєві зв'язки дійсності. На відміну від теоретичних знань, які є сукупністю з певної теми, теорією є лише ті знання, які пояснюють дану галузь з певних, чітко визначених позицій.

В історичному аспекті першою з'явилась практика фізичного виховання. Усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків у жорстких умовах боротьби за виживання, первісні люди здійснювали його, керуючись власним досвідом. Необхідність передачі досвіду від покоління до покоління, його узагальнення у вигляді систематично організованих знань зумовило появу теорії, яка відображає та виявляє її суть і способи застосування.

Як інтегративна наука, теорія фізичного виховання пройшла складний і

довгий шлях розвитку, перш ніж стала самостійною галуззю наукових знань. Ще в дописьменний період розвитку людської культури повсякденна діяльність поступово збагачувала знання людини. Фахівці зі стародавньої культури стверджують, що первісна людина володіла достатньо широкими⁴ емпіричними знаннями, без яких боротьба за життя була б неможливою. Вона мала вже і способи передачі досвіду, що прискорювало розвиток культури. Про це свідчать пам'ятники матеріальної культури, що є археологічними документами передісторії науки.

Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і

завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з Іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями.

Місце науки в системі знань визначається, насамперед, її **предметом**. Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. При цьому, в залежності від прийнятих вихідних засад, процес фізичного виховання може бути інтерпретований і зрозумілий по-різному. Згідно з прийнятими у даному підручнику засадами, цей процес трактується: з одного боку — як невідкладне формування організму (якщо занедбати його в дитячі роки, то, щоб досягти позитивних зрушень пізніше, буде архіскладно), з іншого - як формування особи в напрямку піклування про свій організм (тому що жоден рівень тренуваності організму в молодості не забезпечує його фізичної підготовленості на все життя).

При цьому піклування про стан організму після закінчення шкільного навчання залежить не від рівня фізичної підготовленості, а від стану свідомості, розуміння особою значення і необхідності такого позитивного піклування.

Наукові судження і гіпотези про процес **формування організму** і вплив на нього рухової активності та про процес **формування свідомості** і вплив на неї соціального середовища належать до різних галузей знань, тому теорія фізичного виховання (враховуючи неподільність особи вихованця) є інтегральною наукою, яка займає проміжне місце між природознавчими і суспільними науками. Вона тлумачить значення фізичного виховання для формування уміння піклуватися про організм, спираючись при цьому на знання про біологічні причини короткочасності, невідкладних ефектів його тренування.

Предмет вивчення теорії у практиці наукових досліджень представлений У вигляді **об'єкта і суб'єкта**.

Під об'єктом дослідження розуміють певний педагогічний фактор, що вивчається (метод навчання, шляхи активізації учнів, організація їх діяльності, ефективність фізичних вправ тощо).

Під суб'єктом розуміють людину, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу (застосування вправ, використання певних

методів навчання чи організації діяльності учнів та ін.).

Зрозуміло, що об'єкт і суб'єкт вивчення існують завжди разом, бо будь-яке дослідження здійснюється з метою впровадження в практику найефективніших засобів, методів, умов та форм роботи, оцінку яким

можна дати, простеживши зміни, що відбулися в розвитку учнів, їх фізичній і технічній підготовленості, знаннях, ставленні до фізичного виховання.

Крім теорії, процес фізичного виховання вивчають інші науки, які можна поділити на дві групи:

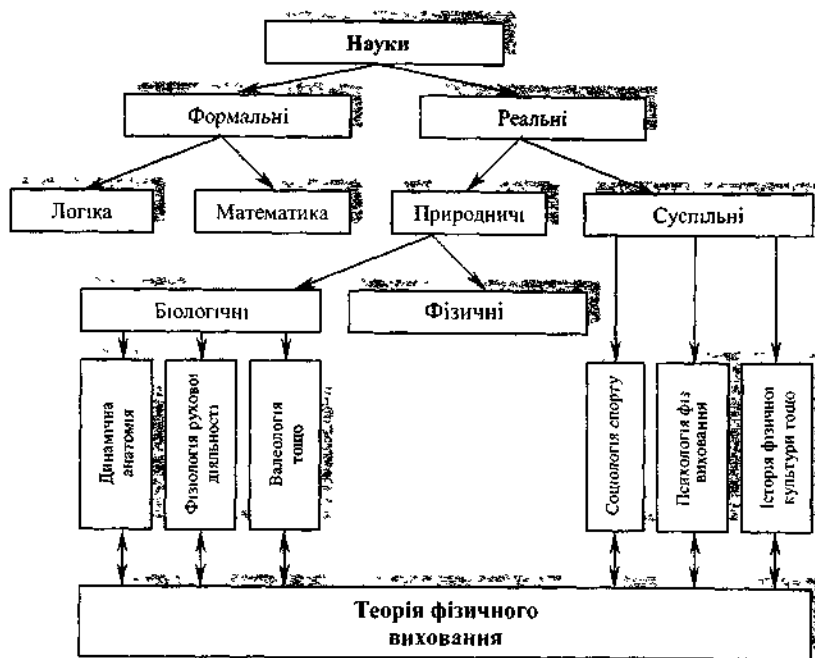


Рис 1. Місце теорії фізичного виховання в системі наук, що вивчають цей процес

а) суспільні дисципліни, що вивчають соціальні закономірності розвитку фізичного виховання: історія й організація, управління й економіка фізичного виховання в суспільстві; психологія фізичного виховання; соціологія спорту;

б) природничі дисципліни, що вивчають закономірності розвитку і функціонування організму в умовах виконання фізичних вправ та передумови раціонального здійснення процесу фізичного виховання: динамічна анатомія, фізіологія, біохімія та гігієна фізичних вправ, біомеханіка, біометрія.

Будучи методологією фізичного виховання, теорія узагальнює дані, одержані названими дисциплінами, розкриває багатогранні внутрішні (наприклад виховання фізичних якостей і навчання техніки) і зовнішні (інтелектуальне

виховання у процесі занять фізичними вправами) зв'язки фізичного виховання і представляє його як цілісне явище, тому розуміння суті фізичного виховання, його теоретичних основ неможливе без ґрунтового оволодіння належним обсягом медико-біологічних, суспільних та психолого-педагогічних дисциплін. Проте тільки теорія і методика фізичного виховання займаються вивченням фізичного виховання як цілісного процесу. Решта дисциплін

висвітлює певні аспекти цього процесу (психологічні, фізіологічні та ін.) або розглядає його окремі практичні фрагменти (плавання, гімнастика, ігри та ш.). Це накладає на теорію фізичного виховання особливо відповідальний обов'язок - об'єднання цих аспектів в логічно завершену, компактную дисципліну, яка виступає основою для методики. В цьому полягає її дидактична функція при підготовці фахівців, формуванні їх педагогічної свідомості.

Таким чином, теорія фізичного виховання - синтезуюча наука, предметом пізнання якої є людина у процесі її соціальної інтеграції (при допомозі фізичних вправ) з метою фізичного і духовного вдосконалення та підвищення соціальної активності, її завданнями є:

- інтеграційно-цілісно осмислювати всю сукупність компонентів, найсуттєвіших властивостей і зв'язків, що утворюють і об'єднують різні сторони фізичної культури;
- виявляти її фундаментальні природні і соціальні основи та відношення до інших явищ;
- формувати в інтересах практики загальні закономірності доцільно спрямованого використання і дальшого розвитку фізичної культури в суспільстві.

Загальні закономірності — ті, яким підпорядковується фізичне виховання будь-якого контингенту населення та будь-якого напрямку розвитку. Вони є окремим проявом загальних закономірностей розвитку природи і суспільства.

Практика фізичного виховання могла б існувати і без теорії. Але поява теорії сприяла бурхливому росту фізичних та духовних можливостей людини, підвищенню її соціальної активності. Про це свідчить хоча б динаміка результатів спортивних змагань за програмою Олімпійських ігор та особисті успіхи багатьох колишніх спортсменів у політичній, соціальній та економічній діяльності.

Теорія як наука розробляє лише ті закономірності, які є однаковими для всієї багатогранної практики фізичного виховання і поширюються на всі основні напрямки та вікові ланки системи фізичного виховання.

Для вирішення завдань фізичного виховання на основі теорії будується методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання, її методи, прийоми засоби є суто специфічними, що зумовлено особливостями предмета її викладання, в основі якого лежить рухова діяльність, і що відрізняє її від методик інших шкільних предметів.

Більше того, залежно від віку і статі тих, хто займається, характеру і напрямку вирішуваних у навчально-виховному процесі завдань, у методиці фізичного виховання можна виділити методику навчання, методику виховання певних фізичних якостей особи, методику фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого шкільного, середнього і старшого шкільного віку, методику фізичного виховання чоловіків і жінок. Має відповідну методику і кожен напрямок системи фізичного виховання: методика загального фізичного виховання, методика фізичного виховання з професійною спрямованістю, методика фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Це спонукало одного з відомих російських теоретиків Б. А. Ашмаріна (1990) назвати редагований ним підручник для факультетів фізичного виховання «Теория й методики физического воспитания», а нас «Теорія і методика фізичного виховання **школярів**».

Методика викладання кожного предмета має свою історію, досягнення і проблеми.

Методики фізичного виховання існували ще і в рабовласницьких державах Стародавньої Греції. В середні віки з'являються посібники з гімнастики, плавання, верхової їзди, а в епоху Відродження педагоги-гуманісти фізичне виховання вважали обов'язковою частиною педагогічного процесу. Однак, як самостійна галузь знань, вона оформилась лише на початку ХІХ століття.

Таким чином, **методика фізичного виховання є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.**

Базуючись на загальних закономірностях, які розробляє теорія, методики відкривають окремі закономірності, створюючи базу для теоретичних узагальнень, а реалізуючи загальні закономірності у вигляді систем педагогічних рекомендацій, трансформують загальні теоретичні положення в опис конкретних дій учителя й учнів у процесі фізичного виховання. Цей процес є безперервним, бо всі його розділи і підрозділи об'єднані внутрішньою логікою пізнання практики фізичного виховання як цілісного явища з поступовим переходом від вузьких до широких узагальнень. У всій масі явищ практики фізичного виховання теорія прагне відкрити **закономірне**, відділивши **суттєве** від несуттєвого, **необхідне** від випадкового, **прогресивне** від відживаючого для того, щоб озброїти практику науковим скеруванням до дії.

Знання предмета викладання (фізична культура) і його методики лежить в основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання, тому для студентів факультетів фізичного виховання засвоєння методики є рубежем їх професіоналізації. З моменту засвоєння ними засобів, методів і форм організації фізичного виховання починається їх професійне розуміння майбутньої роботи в школі. І дуже важливо, щоб кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим в методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Через його діяльність методика реалізується і віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Зміст підготовки фахівців визначається, насамперед, характером і особливостями їх майбутньої професійної діяльності. В цьому контексті вважаємо доцільним розглянути передумови і перспективи становлення національної системи фізичного виховання школярів, що вирішальною мірою визначає зміст навчально-виховного процесу в школі і методику фізичного виховання, якою належить оволодіти майбутнім фахівцям.

"Зміст професії визначається, перш за все, вимогами суспільства. Для вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи ці вимоги визначені в меті і завданнях фізичного виховання школярів" (К.А.Козлова, З.С.Скібенко, Н.В.Лезнік, 1994).

"Не знаючи достатньо точно, "кого готувати", ми не зможемо аргументовано обґрунтувати зміст освіти ("чого навчати"), тому що вона повинна бути спрямована на забезпечення майбутньої професійної діяльності" (О.С.Купц, В.А.Леонова, М.А.Галайдюк, 1996).

"Тобто структура професії буде виступати як "замовник", а викладання дисциплін - як "постачальник" (С.М.Сінгаєвський, О.С.Сінгаєвська, 1994).

Обидва предмета (теорія і методика) не можуть існувати один без одного і розвиватись окремо, бо теорія без методики втрачає сенс, не знаходячи реалізації у практичній діяльності, а методика без теорії втрачає свою наукову базу.

Нагромаджені в результаті досліджень дані формуються в певну систему і утворюють навчальну дисципліну, яка і є предметом викладання.

Таким чином, теорія фізичного виховання є не лише науковою, але й **навчальною** дисципліною. Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту. Цей предмет має **першочергове** значення у формуванні професійного кредо майбутнього фахівця, його професійних поглядів і переконань.

Значення теорії фізичного виховання в системі професійної освіти визначається не тільки тим, що вона створює необхідний для фахівця запас конкретних знань. Не менш важливим є і те, що вона розвиває його здатність широко осмислити свою професійну діяльність, бачити за окремими явищами їх загальну суть, правильно орієнтуватись у всій сукупності найскладніших зв'язків і відношень. Іншими словами, теорія фізичного виховання має важливе світоглядне значення.

Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання визначає: "

- суть мети і завдань, які повинні бути вирішені у процесі фізичного виховання;
- принципові підходи до досягнення мети і вирішення завдань;
- ефективні засоби вирішення завдань;
- методи спільної роботи вчителя й учнів у процесі фізичного виховання,
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання,
- закономірності управління процесом навчання і виховання фізичних якостей

При цьому всі теми курсу тісно взаємопов'язані і утворюють єдину логічно побудовану систему. Тому спроба вивчити будь-який розділ курсу ізольовано, без засвоєння інших, приречена на невдачу, так само, як і спроба засвоїти предмет в цілому без відповідної бази, що закладається при вивченні інших дисциплін, які досліджують процес фізичного виховання.

2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання

Як уже зазначалось вище, першою в історичному аспекті була **практика**

фізичного виховання Вона і стала найпотужнішим джерелом виникнення наукових знань про цей процес На сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання практика залишається й рушієм, і в цьому контексті для нас важлива як сучасна практика вітчизняних та зарубіжних шкіл фізичного виховання, так і українські національні традиції Сьогодні практика є джерелом розвитку і критерієм ефективності теорії Вона значною мірою обумовлює і визначає форми, зміст та методи фізичного виховання

Другим джерелом теорії фізичного виховання є практика суспільного життя Звідси ми одержуємо Інформацію про завдання, ефективність методів, засобів і форм фізичного виховання на кожному конкретному відтинку розвитку суспільства, його потреби

Третім джерелом розвитку теорії фізичного виховання є прогресивні Ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, про зміст і шляхи виховання в людини потреби дотримуватись здорового способу життя

Нарешті, **четвертим джерелом** теорії фізичного виховання є результати досліджень у суміжних галузях знань Жодна наука не може повноцінно розвиватись, обмежившись лише власними результатами досліджень Вирішуючи спеціальні педагогічні проблеми, теорія фізичного виховання знаходиться на стику декількох галузей науки

Так, філософія дає їй можливість об'єктивно оцінити дію соціальних законів у галузі фізичної культури На основі теорії пізнання розробляються методи навчання рухових дій

Теорія фізичного виховання тісно пов'язана з педагогікою, загальною і віковою психологією

Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на фізичні навантаження

В свою чергу, розвиток науки про фізичне виховання впливає на суміжні науки Так, теорія і практика спорту вносить суттєві корективи в уявлення психологів, фізіологів і морфологів про потенційні можливості організму дітей і дорослих людей

3. Вихідні поняття теорії фізичного виховання

Теорія фізичного виховання як наука і навчальна дисципліна оперує певними **поняттями**, які узагальнено віддзеркалюють суть явищ, що вивчаються нею Саме основні поняття, якщо вони Істинні і глибоко відбивають суттєві ознаки і відношення явищ до дійсності, утворюють систему наукових знань З розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в Інші поняття з ширшим змістом

Концентрованим (лаконічним, коротким), логічно оформленим виразом змісту понять є **визначення**, які формулюються в науці на порівняно високому ступені й розвитку Визначення передає найсуттєвіші ознаки, сторони, риси, призначення явища або предмета, його зв'язки з Іншими явищами, закони

розвитку

Визначення, що містять Інформацію лише про зовнішні ознаки предмета, необхідно відрізняти від змістовних визначень

В даному розділі будуть розглянуті лише визначальні поняття, які характеризують явище, пов'язане з усвідомленим використанням рухової Діяльності з метою виховання, а саме "фізична культура", "фізичне виховання",

фізичний розвиток", "спорт" Поняттю "система фізичного виховання", зважаючи на його вагомість, присвячується окремий розділ Такі поняття, як

фізичні вправи", "якості", "навички", "принципи", "методи" та ш , будуть характеризуватись і визначатися при вивченні відповідних тем

3.1. Фізична культура

Культура - це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Відповідно до статті І Закону України "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура — це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру".

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її кульїурного розвитку.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. **Перш за все**, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, **третій аспект** культурного розвитку полягає в тому, що

культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів — фізичне

виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистішому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної

ДІЯЛЬНОСТІ.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу "фізична культура".

Таким чином, **фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні**

спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного Удосконалення людини.

Термін "фізична культура" використовується і в інших, вужчих значеннях. Ізк, наприклад, кажуть про "фізичну культуру особистості", розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних Цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя

"Фізичною культурою" називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та Інших аналогічних закладах, вона широко використовується у виробничій сфері та ш У цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, "особиста фізична культура", "шкільна фізична культура", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура" тощо

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони)

- функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей,

- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов

Названі сторони фізичної культури єдині Перша сторона ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та масовому фізкультурно-спортивному русі Проте між сторонами фізичної культури на певних етапах її розвитку можуть виникати несуттєві і навіть суттєві невідповідності їх причиною є неузгодженість окремих елементів змісту Наприклад, при високому рівні матеріального забезпечення і низькому рівні кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної Історичної епохи

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені Главою II Закону України "Про фізичну культуру і спорт" Показниками стану розвитку фізичної культури є

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення,
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності,
- рівень розвитку системи фізичного виховання,

- рівень розвитку самодіяльного масового спорту,
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями,
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу,
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва І літератури,
- матеріальна база,
- рівень спортивних досягнень

3.2. Фізичний розвиток

Мабуть, кожна доросла людина колись дивувалась енергійності й рухливості маленьких дітей. Якщо дорослий спробує повторювати всі рухи в такому самому режимі, йому буде важко витримати й кілька годин. Життєва енергія новонародженого насамперед прагне якнайшвидше розвинути його фізичне тіло. Пізніше починається активний розвиток емоційної сфери, потім — Інтелектуальної.

Яка з названих сфер є найбільш важливою, потрібною? Без розвинених фізичних якостей, без фізичного здоров'я І можливості повноцінно здійснювати основні функції організму людина часто відчуває себе неповноцінною. Без достатньої сформованості та здатності до культурного прояву емоційних якостей вона не спроможна брати участь в емоційному житті сім'ї та соціуму. Без Інтелектуальних напрацювань неможливо повноцінно аналізувати ситуацію, здійснювати логічно щеленаправлену діяльність, а відсутність моральних надбань віддаляє від реалізації в собі духовних якостей, що викликає природне почуття невдоволення, внутрішнього розладу. Відсутність високої мети, духовного орієнтиру сприяє виникненню бар'єра нерозуміння сенсу життя як Індивіду.

Отже, кожна сфера по-своєму важлива І, як справедливо вважали предки, "в людині немає нічого зайвого". Взаємопов'язаність названих сфер зумовлює необхідність їх гармонійного розвитку, а фізична культура є невід'ємною ланкою на шляху до культури духовної. Врахування цієї природної послідовності знайшло відображення у фундаментальних концепціях багатьох духовних шкіл. Для прикладу доцільно звернутися до стародавньої системи йоги, проте, на жаль, розуміння цього терміну нерідко асоціюється лише з першим п розділом — хатха-йогою. Для своєрідної духовної реабілітації цього стародавнього вчення достатньо. Розглянути взаємопов'язаність його основних розділів (табл 1).

Таблиця 1. Основні розділи йоги та їх призначення

№ п/п	Розділ йоги	Призначення
1	Хатха	Розвиток фізичної сфери
2	Шакті	Оволодіння внутрішніми енергіями
3	Лайя	Оволодіння вольовими якостями
4	Мантра	Оволодіння звуковими вібраціями

5	Карма	Корекція зовнішньої діяльності
6	Сахаджа	Управління нервовою системою
7	Дх'яна	Оволодіння силами інтелекту
8	Раджа	Ментальна дисципліна
9	Бхакті	Розкриття сили духовної любові
10	Джнана	Оволодіння духовними знаннями
11	Інтегральна йога Шрі Ауробіндо	Одухотворення ментальної, вітальної та фізичної природи
12	Агні-йога (Жива Етика) О.Реріх	Розвиток свідомості в повсякденному житті

Як видно з табл. 1, розвиток духовної сфери являє собою завершення попереднього розвитку фізичної, емоційної та інтелектуальної сфер. Фізичний розвиток при цьому — перший необхідний крок до гармонізації.

В більшості сучасних шкіл, на жаль, фізичний розвиток учнів вважається справою другорядною. На батьківських зборах, як це не дивно, рідко можна почути про стурбованість батьків щодо фізичного здоров'я та розвитку дитини, ніби здоров'я дітей менш важливе, ніж їх успіхи у навчанні. Як же самі учні ставляться до уроків фізичної культури?

За анкетними даними, майже для 90% дітей урок фізичної культури залишається найулюбленішим, хоча діти і відзначають чимало недоліків у його змісті та методах проведення. Чимало учнів вважають, що уроки фізичної культури потрібно проводити не 1-2 рази на тиждень, а кожного дня. Звичайно, не всі навчальні заклади мають можливість одночасного проведення кількох уроків фізкультури (нестача вчителів, необхідної площі спортивних приміщень та ін.), і все ж для більшості шкіл нового типу така можливість існує. Нерідко можливість існує. Нерідко перешкодою для збільшення фізичного навантаження на дітей стає побоювання з боку педагогів та батьків: а чи не зашкодить це успішності учнів з "основних" предметів? Однак, результати численних експериментів дозволили дійти до висновку, що експериментальні групи з активним руховим режимом (за інших рівних умов) не тільки краще розвивались фізично, а й підвищили свою успішність з загальноосвітніх дисциплін. Це пояснюється не тільки фізіологічними факторами, але й тим, що діти відчують увагу до себе, до своїх природних потреб.

Протягом життя в розвитку людини чітко виділяються три етапи: **етап бурхливого розвитку, або становлення організму, етап відносної стабілізації**, коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані, **та етап інволюції**, що полягає у поступовому зниженні можливостей функціональних систем організму.

Перший етап триває у жінок до 18-20 років, у чоловіків до 23-25 років і включає: внутріутробний період — до 9 місяців; грудний — до одного року; дитячі періоди (ранній, перший, другий) — до 11 років (дівчатка) і 12 років (хлопчики); юнацький період — до 20 (21) років.

Протягом першого року життя довжина тіла дитини збільшується

приблизно на половину від початкової, відповідно збільшується маса внутрішніх органів, головного і спинного мозку. У віці від трьох до трьох з половиною років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, що пов'язано з розширенням обсягу рухової діяльності. Це перший критичний період у розвитку рухової функції.

Від 5 до 7 років різко збільшується темп росту тіла в довжину. За один рік дитина виростає на 7-10 см. Цей вік вважається другим критичним періодом у розвитку рухової функції.

Настання статевого дозрівання (11-12 років) супроводжується прискоренням росту тіла в довжину і розвитком репродуктивної функції з усіма найскладнішими, так званими пубертатними перебудовами. Це третій критичний період, який продовжується до 15-16 років. Після 15-16 років темпи розвитку зменшуються.

Отже, значніші **прогресивні зміни** форм і функціональних можливостей організму відбуваються в перші періоди. Зокрема, ріст від народження до вікового дозрівання збільшується у 3-4 рази, вага та ударний об'єм серця — у 20-30 разів, життєва ємкість легень (ЖЄЛ) — у 5-10 разів, показники силових можливостей — у 50 разів і більше. Потім настає період **відносної стабілізації** форм і функцій, який триває до 40-50 років. На зміну йому, в МРУ старіння організму, приходить **вікова інволюція** (зворотний розвиток), коли певні морфо-функціональні властивості поступово регресують. Цей

життєвий цикл фізичного розвитку відтворюється від покоління до покоління, повторюючись у певних рисах і разом з тим набуваючи нових рис залежно від всієї сукупності природних і суспільних умов життя. Нові покоління суттєво відрізняються від попередніх не тільки функціональними можливостями, але й морфологічними показниками.

Але це може відбутися лише за умови піклування про розвиток дітей. Дбаючи про фізичний розвиток, вчитель повинен пам'ятати, що для життєвого періоду від народження до 12 років характерна функція засвоєння емоційно-інформаційного досвіду навколишнього середовища. Під час ембріонального періоду дитина підсвідомо фіксує всі особливості емоційного стану матері. У давнину казали, що дитина "живе й душею".

Головним природним завданням дитини до 3 років стає фіксація способу поведінки батьків.

У період від 3 до 5 років діти активно граються у різноманітні ігри. Тут важливо допомогти дитині обрати ту гру, яка своїм змістом спрямовувала б до високих ідеалів подання допомоги тим, хто її потребує, врятування від небезпеки, перемога дружби над ворожнечею. Дослідники підкреслюють, що діти, які не навчились гратися у віці 3-5 років, не можуть брати участі у дитячій грі й надалі.

Для 5-7-річних дітей характерне прагнення брати участь у роботах, що виконуються дорослими, допомагати батькам. Це прагнення необхідно використовувати для формування вольових якостей дітей, здатності перемагати власні бажання і переходити до усвідомлення сімейних потреб.

У початкових класах діти повинні одержати належне етичне та естетичне виховання. Добре, якщо це завдання реалізується у процесі фізичного виховання, де створюються для цього найкращі умови.

Віковий період 10-12 років відзначається активізацією різноманітних здібностей дітей. Це час, коли найбільше учнів виявляють бажання відвідувати спортивні секції.

Дванадцятирічний вік є переломним у житті дитини. Стародавні традиції враховували цей факт, і в багатьох країнах вважалося, що з моменту дванадцятиріччя дитина стає дорослою, а отже, ставитися до неї треба відповідним чином. Якщо ж це не береться до уваги, то природна вікова потреба змушує дитину шукати самопрояву поза школою і сім'єю. Характерною особливістю цього віку є також зниження інтелектуальної активності, відсутність бажання вчитися. Діти віддають перевагу діяльності фізкультурно-спортивного або музично-розважального характеру.

Період 12-14 років також являє собою час, коли авторитет дорослих, зокрема батьків, значно знижується. Найважливішою для дитини стає її оцінка з боку однолітків, товаришів по навчанню.

Поняття "фізичний розвиток" використовують у різних тлумаченнях: 1) як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя; 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники "фізичного стану" організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо). Це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення "фізичного розвитку" потрібно відрізняти від сформульованого вище загального визначення.

Іншими словами, якісно фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку ("фізичного стану") є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи:

1) показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини,

2) показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій,

3) показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні і функціональні зміни систем організму людини.

Фізичний розвиток — це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Цей природний процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна, лише знаючи ці закони і керуючись ними. До них належать:

- закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя,
- закон взаємообумовленості функціональних і структурних змін,
- закон єдності кількісних і якісних змін,
- закон поступовості і зворотних змін періодів розвитку та ш

Залежно від умов і факторів, що впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, його можна спрямувати в оптимальному для особи і суспільства напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення форм і функцій організму, підвищити працездатність, "відсунути" ("віддалити") час природного старіння. Ці можливості доцільного керування фізичним розвитком реалізуються, за певних умов і в певних межах, у процесі фізичного виховання.

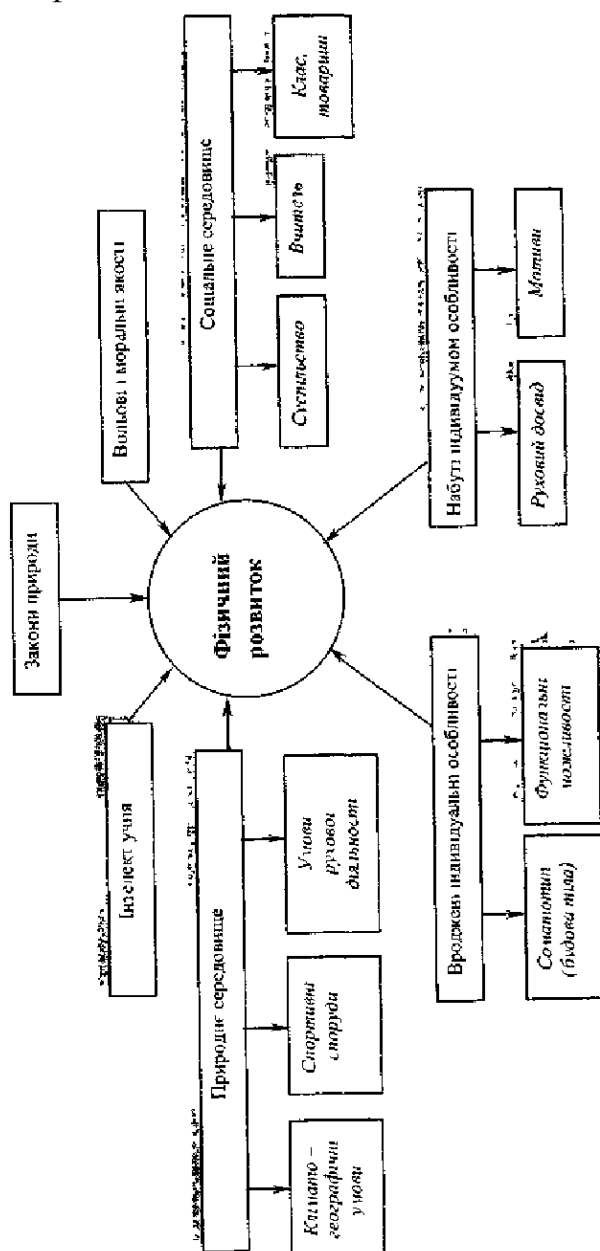


Рис. 2 Фактори, що впливають на фізичний розвиток учнів

Підсумовуючи, зазначимо, що фізичний розвиток не можна відокремлювати від загального розвитку дитини, оскільки він залежить від

багатьох факторів, які можна представити схематично (Рис. 2).

3.3. Фізичне виховання

"Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, Інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки" (стаття 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт").

Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Взаємозв'язки загальної та фізичної культури із загальним та фізичним вихованням можна представити схематично (Рис. 3).

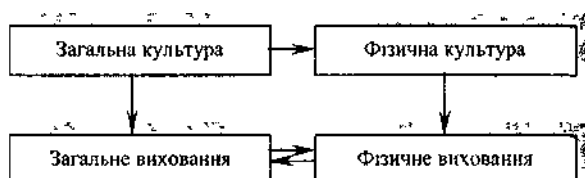


Рис. 3

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання

Це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно оуловсезагальним і обов'язковим.

Система первіснообщинного виховання була добре адаптована до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молоді. [Зона виховувала фізичну силу, витривалість, мужність, характер, почуття, здатність до боротьби з небезпекою, що підстерігала людину на кожному кроці, її вчили битися врукопашну і з засідки.

Уже в первісному суспільстві громадське виховання залишало значне місце самостійності дитини, її майже ніколи не били. Тому з раннього віку, як свідчать історико-педагогічні дослідження, діти, особливо хлопчики, стають

значною мірою самостійними: з 3-4 років починають ставити капкани на птахів, вміють керувати човном, в 6-8 — ловлять рибу, полюють, проявляючи при цьому чудову витримку і винахідливість (лежачи на спині, на долоні руки тримають годинами кілька зерен, доки не прилетить птах, аби в цей момент затиснути його в руці). Велике значення в той час мають ігри. Хлопчики граються у війну, влаштовують змагання. Дітей вчили кидати в ціль, ховатись уміло і непомітно, підкрадатись, міняти місце, добре бігати і стрибати. Дорослих юнаків ставили на відкритому місці й одночасно з чотирьох сторін метали у них тупі стріли, від яких вони повинні були ухилятися. З малих літ дітей привчали і до лука. До 13-14 років більшість юнаків ставали самостійними мисливцями, які не боялися виступити навіть проти великого звіра.

Метою виховання, на думку Сократа, повинно бути пізнання самого себе.

Хоча найважливішим завданням виховання Арістотель вважав розвиток розуму, але рекомендував починати з виховання фізичного.

Однією з характерних рис педагогіки другої половини XIX століття Дістервег вважає спрямування уваги учнів на зміцнення фізичних і духовних задатків, на розвиток почуттів, мислення і волі дитини. Таким чином, вона займається гімнастикою тіла і духу та вважає своєю вищою метою розвиток енергійного характеру вихованців.

Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу (здоровий дух у здоровому тілі!). Ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні здійснюватись на шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без другого. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, але й розвиток емоційної і вольової схеми, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, одним словом, все утворення характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей індивідуума.

Виховання, за Дістервегом, є одночасно і постійною категорією і історичним явищем. В першому випадку воно підпорядковується спільному для всіх часів і народів началу, яким він вважає **природовідповідність**; в другому — воно різне в різні епохи у різних народів і визначається принципом

культуrowідповідності. Вищим началом, на думку Дістервега, є принцип природовідповідності. Принцип культуrowідповідності в навчанні і вихованні передбачає слідування за ідеалом (освітнім і виховним) певного часу. Адже мета здійснюється в процесі руху.

З точки зору специфічних функцій у фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта, на думку П.Ф.Лесгафта, полягає в тому, щоб навчитись ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до різноманітних перешкод, долаючи їх спритно і наполегливо, іншими словами, привчитись з найменшим зусиллям і в найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Задовго до Лесгафта, розробляючи теорію елементарної освіти, Песталоцці вважав, що в людській природі закладені розумові, фізичні і моральні сили, і, відповідно, поділяв елементарну освіту на інтелектуальну, моральну та фізичну. Метою фізичної елементарної освіти є правильний гармонійний розвиток фізичних задатків людини, що дає їй спокій та фізичну самостійність, прищеплює їй хороші фізичні навички. При цьому Песталоцці постійно підкреслював, що всі три складові необхідно здійснювати в тісному зв'язку і взаємодії.

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими.

Таким чином, **фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.** Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Одночасно, слід зауважити, що оскільки фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються за спадковістю, можливості виховання не безмежні. Вони визначаються вродженими здібностями, тому кожен може досягти лише обумовленого ними результату. Звідси мета фізичного виховання — в тому, щоб кожна людина засвоїла доступний їй зміст і обсяг фізичної культури.

Будучи тісно взаємопов'язаними, фізична освіта і виховання фізичних якостей ніколи не зводяться одне до одного і по-різному співвідносяться на різних етапах фізичного виховання.

В раціонально організованій практиці фізичного виховання ці сторони завжди поєднуються з іншими сторонами загальної системи виховання. При цьому фізичне виховання набуває значення одного з основних факторів всебічного розвитку особистості (Рис. 4).

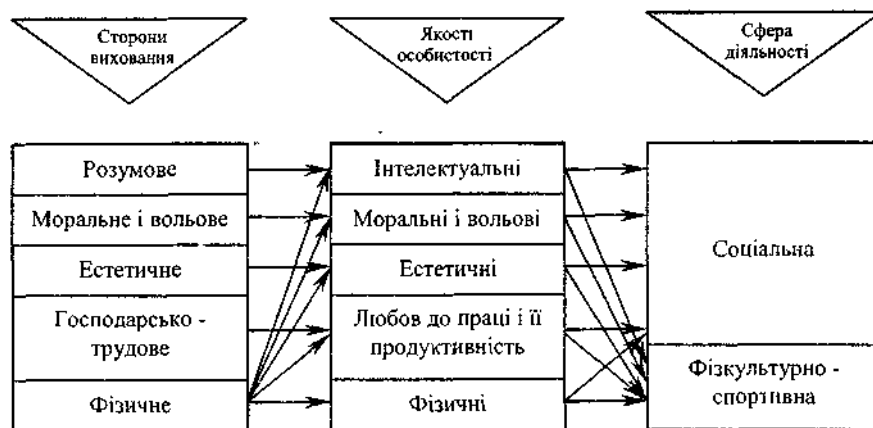


Рис. 4 Взаємозв'язки фізичного виховання з іншими сторонами загальної системи виховання у процесі всебічного розвитку особистості

Велику увагу фізичному вихованню приділяв Х.А.Гельвецій. Його основними завданнями він вважав: зміцнити тіло і дух, зробити людину сильнішою, міцнішою, здоровшою, а, отже, щасливішою. Учні щоденно декілька годин повинні приділяти таким фізичним вправам, як біг, боротьба, стрибки, плавання, заняття гирями, їзда верхи тощо.

Багато цінного для сучасної практики фізичного виховання можна почерпнути з методики Д.Локка. Метою виховання він вважав підготовку джентльмена, який уміє розумно і прибутково вести свої справи, **має здоровий дух у здоровому тілі** і вміє поводитись у товаристві. Джентльмен — це людина фізично сильна і загартована. Звідси три завдання: **виховання тіла, характеру, розуму** і комплексний підхід до їх розв'язання — єдність фізичного, психічного і розумового.

Отже, фізичне виховання здійснюється з допомогою фізичного вправляння для одержання бажаних адаптаційних змін у стані учнів. Але якщо розглядати у цьому процесі лише ті зміни, що відбуваються в організмі, а не в особистості загалом, то це може призвести до викривленого, надто вузького розуміння фізичного виховання.

Насправді, процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, такими особливостями:

- по-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вчителя, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням;
- по-друге, це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери учнів;
- по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей.

Тому до учнів у процесі фізичного виховання треба підходити як до

особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не може здійснюватися з позицій тільки однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). Необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів освіти, що готують фахівців даного профілю.

Поряд з терміном "фізичне виховання" використовують термін **"фізична підготовка"**. Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає **"фізичної підготовленості"**. Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Викладене дозволяє **визначити фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя.**

3.4. Спорт

"Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, Інтелектуальної та Іншої підготовки шляхом змагальної діяльності" (стаття І Закону України "Про фізичну культуру І спорт")

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, І в цьому плані спорт має міжнародне значення

Але він не зводиться лише до фізичного виховання Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та Інші значення Це особливо стосується "великого спорту" Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи) З Іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, І він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я І рівня підготовленості

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так І духовній культурі суспільства Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції

Визначальною функцією спорту є **змагальна функція** Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання І способів оцінки досягнень Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань

Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті —досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над

суперником або в Інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого — сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з Іншого — створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

Економічна функція полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і атрибутика, комерційні спортивні заходи тощо.

Функція поліпшення взаєморозуміння між народами і державами. Тут

Доречно навести слова з "Оди спорту" П.-де Кубертена

"О спорт, ти — мир!¹ Ти встановлюєш хороші, добрі, дружні стосунки між народами. Ти — згода. Ти зближуєш людей, які прагнуть єдності."

Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей і колективів, регіонів.¹ Держави в цілому.

Залежно від рівня розвитку спорту (масовий, великий спорт, олімпійський і професійний) певні функції можуть проявлятися більшою або меншою мірою.

У спортивній діяльності розрізняють: базову частину, що репрезентована діяльністю атлетів, та управлінсько-організаційні, науково-методичні, медичні, матеріально-технічні і кадрові служби, що забезпечують їх ефективне функціонування.

Сьогодні у світі функціонує багато видів спорту, які не піддаються точному обліку. Головними з них є олімпійські, об'єднані в Міжнародні спортивні федерації, яких налічується близько сімдесяти. Національна спортивна класифікація України об'єднує біля п'ятдесяти олімпійських видів спорту і більше ста Інших видів спорту.

Сучасний етап розвитку характеризується тенденцією до появи нових видів спорту. Вони є наслідком технічного прогресу (наприклад, водно-лижний спорт, фрістайл тощо).

Велику кількість видів спорту вимагає їх класифікації. За національною спортивною класифікацією України всі види спорту поділяються на **олімпійські, неолімпійські, нетрадиційні, види спорту для осіб з вадами слуху, мови й опорно-рухового апарата, олімпійські види спорту для спортсменів-інвалідів з порушенням зору, військово-технічні та військово-прикладні види спорту, професійно-прикладні види спорту.**

В основі класифікації може лежати будь-яка з ознак видів спорту. Важливою є класифікація залежно від того, за рахунок чого досягають результату в тому чи іншому виді спорту. За цією ознакою розрізняють:

- 1) види спорту, досягнення в яких залежить переважно від рухових можливостей учасників змагань;
- 2) види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватися спеціальними технічними засобами;
- 3) види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватися спеціальною зброєю;
- 4) види, в яких співставляють результати модельно-конструкторської діяльності;
- 5) види, в яких досягають результату за рахунок абстрактно-логічного мислення.

4. Заключення

Викладене вище дає загальну уяву про предмет професійної діяльності майбутнього вчителя — про **фізичне виховання**. Діяльність з фізичного виховання в суспільстві забезпечує наступність у розвитку **фізичної культури**, виступаючи своєрідним каналом передачі досягнень у цій сфері від покоління до покоління. Будучи невід'ємною частиною загального виховання, фізичне — відіграє суттєву роль у реалізації і загальнопедагогічних, і специфічних освітньо-виховних завдань, продиктованих потребами суспільства у цілеспрямованому впливі на **розвиток** людини.

Специфічний зміст у фізичному вихованні мають **фізична освіта і вдосконалення фізичних якостей**. Прикладним результатом фізичного виховання, якщо розглядати його стосовно практичної діяльності людей, є **фізична підготовленість**, втілена в підвищенні працездатності, рухових умінь і навичках. У цьому зв'язку фізичне виховання можна розглядати як процес фізичної підготовки людини до повноцінної життєдіяльності.

До числа основних складових фізичної культури належить **спорт**, який є арсеналом ефективних засобів і методів фізичного виховання. Разом з тим, фізичне виховання не зводиться до спорту, так само, як і спорт не зводиться до фізичного виховання. Таким чином, поняття фізична культура, фізичне виховання і спорт характеризуються єдністю, але не є тотожними.

Соціальна практика фізичного виховання будується в рамках певної системи — **системи фізичного виховання**, яка, в свою чергу, є складовою частиною загальної системи виховання.

Контрольні питання до розділу 1

1. Що є предметом вивчення теорії фізичного виховання?
2. Назвіть науки які вивчають процес фізичного виховання.
3. Як теорія фізичного виховання взаємодіє з іншими науками що вивчають цей процес?
4. Що вивчає теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна?
5. Назвіть джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
6. Дайте характеристику фізичної культури.
7. Дайте характеристику фізичного розвитку.
8. Дайте характеристику фізичного виховання.
9. Дайте характеристику спорту.
10. В якому взаємозв'язку знаходяться основні поняття теорії фізичного виховання.

Література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
2. Должиков И.И. Учитель работает по своей системе // Физическая культура в школе. — М, 1993. — № 5. — С.10.
3. Козлова К.П., Скібенко Н.В., Лезнік Н.В. Формування професійних умінь у майбутніх вчителів фізичної культури // Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. - Луцьк, 1994. - С. 99-100.
4. Куц О.С., Леонова В.А., Галайдюк М.А. Модель спеціалістів по спеціальності 7010201 і професійно-педагогічна діяльність // Конференція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матеріали П-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції. — Київ-Луцьк, 1996. — С. 68-72.

5. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. — М.: ФиС, 1951. — Т. 1.— С. 295.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991.
7. Сінгаєвський С.М., Сінгаєвська О.С. Оптимізація системи підготовки вчителя фізичної культури у педагогічному вузі // Конференція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. — Луцьк, 1994. — С. 241-243.
8. Сатиров Г.Н. О связи, которую не расторгнуть //Физическая культура в школе. — М., 1994. — № 5. — С.16.
9. Теория и методики физического воспитания / Под. ред. Ашмарина Б.А. — М., 1990.

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначення поняття
2. Основи української національної системи фізичного виховання
 - 2.1. Телеологічні основи
 - 2.2. Науково-методичні основи
 - 2.3. Правові, програмні та нормативні основи

2.4. Організаційні основи

3. Умови функціонування системи фізичного виховання

4. Мета системи фізичного виховання в Україні

5. Основні завдання фізичного виховання

5.1. Освітні завдання

5.2. Оздоровчі завдання

5.3. Виховні завдання

5.3.1. Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання

5.3.2. Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання

5.3.3. Виховання волі в процесі занять фізичними вправами

5.3.4. Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів

5.3.5. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів

Резюме

5.4. Основні напрямки конкретизації завдань фізичному вихованні

6. Система фізичного виховання у народній педагогіці та її розвиток у

спадщині видатних українських педагогів минулого

7. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного

виховання школярів

8. Контрольні запитання

1. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ.

Головною рушійною силою розвитку суспільства є певні потреби, їх виникнення обумовлене впливом на особу відповідних умов суспільного розвитку. Потреби визначають поведінку суспільства та окремої особи, їх

ставлення до умов життя.

Розрізняють потреби особисті (однієї людини), групові (сім'ї, класу тощо) та суспільні (всього суспільства). Крім того, вони можуть бути матеріальними і духовними. Окремо можна виділити природні потреби в рухах і задоволенні інших фізіологічних функцій організму. Для забезпечення конкретних потреб у кожному суспільстві формуються відповідні системи. Вони являють собою сукупність певних елементів, організаційно об'єднаних в одне ціле спільною функцією для забезпечення тої чи іншої потреби цілого суспільства, групи людей або однієї людини. Так, для забезпечення потреби в інтелектуальному розвитку створюється система освіти. Для своєї безпеки суспільство створює систему оборони, для лікування — систему охорони здоров'я і т. ін. **Для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання.**

Система фізичного виховання — це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян.

Кожній суспільній формації притаманна своя система фізичного виховання, рівень розвитку якої обумовлений рівнем матеріальної і духовної культури суспільства. **Розвинені** (завершені) системи фізичного виховання формуються при достатньо високому рівні матеріальної і духовної культури. Якщо в системі відсутні певні елементи та належні матеріальні засоби, причиною яких є невисока культура суспільства, то її можна назвати **елементарною**.

Система фізичного виховання тісно пов'язана з системами освіти, охорони здоров'я, оборони, матеріального виробництва, культури, науки і розвивається під впливом змін, що відбуваються в них.

Система фізичного виховання входить до суспільного виробництва і

впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин — людину. Вона задовольняє не тільки біологічні потреби в рухах, але і соціальні (формування особи, вдосконалення суспільних відносин). Зрозуміло, що, підпорядковуючись біологічним законам, при достатній руховій активності фізичний розвиток особи може здійснюватись природним шляхом без педагогічного втручання в цей процес. Але рівень рухової активності сучасної людини недостатній для забезпечення належного рівня її фізичних можливостей. Лише система фізичного виховання, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовольнити потреби людей в руховій активності, забезпечивши їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності.

Реалізуючи свої педагогічні функції, система фізичного виховання здатна також вирішувати завдання морального, естетичного, інтелектуального розвитку, досягаючи успіху там, де виявляються неефективними інші системи.

Разом з тим, у самій системі фізичного виховання віддзеркалюється все те, що пов'язане з соціальним, економічним і духовним життям суспільства. Чим вищий рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим повніші цінності фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного доходу, що використовується на фізичне виховання, вищий рівень здоров'я і довголіття людей.

Будучи частиною (підсистемою) системи виховання, національна система фізичного виховання сама складається з ряду взаємопов'язаних частин, окремих систем фізичного виховання, які відображають особливості фізичного виховання різних груп населення.

У цьому зв'язку для нас особливий Інтерес становить система фізичного виховання дітей, спрямована на їх всебічне фізичне вдосконалення. Реалізуючи цю головну функцію системи, вчитель повинен сформувати систему фізичного виховання конкретного колективу школи. Для цього він, насамперед, відповідно до статті 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", повинен визначити

зміст, форми і засоби рухової активності учнів, враховуючи місцеві умови та їх інтереси і запити. Далі необхідно визначити методи проведення занять з фізичної культури та організувати позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів; громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі Історичні корені. Найповнішого розвитку в історичному аспекті вона досягла в •запорізькій Січі, де особлива увага приділялась фізичному вихованню дітей і підлітків у січових церковних школах.

2. Основи української національної системи фізичного виховання

Зміст системи фізичного виховання розкривають п телеологічні, науково-етодичні, програмово-нормативні та організаційні основи

2.1. Телеологічні основи

Телеологія — це наука, за якою розвиток є здійсненням наперед визначеної мети, а все в розвитку природи й суспільства доцільне Телеологія має особливе значення у системі виховання

Визначаючи мету, роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, керуються визнаними загальнолюдськими цінностями Тому наші погляди на фізичне виховання необхідно базувати на принципах природовідповідності гуманізму і демократизму цього процесу, його змісту, мети, засобів та методів Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури на сучасному етапі розвитку системи є забезпечення на заняттях творчої співпраці його учасників

Принцип **природовідповідності** передбачає врахування у процесі фізичного виховання закономірностей циклічності побутових, трудових і святкових явищ і процесів, характерних для життєдіяльності певної етнічної

спільноти людей у конкретному природному середовищі

Принцип природовідповідності є тією першоосновою, яка забезпечує досягнення гармонійного співвідношення між природою і людиною. Він вимагає врахування багатогранної і цілісної природи людини у ході її розвитку.

Демократизація процесу фізичного виховання вигідно відрізняється тим, що проблеми учнів вирішуються з їх активною участю. Вони обговорюють плани своєї діяльності, приймають рішення, вибирають оптимальний варіант, але при цьому залишають за вчителем право приймати остаточні рішення.

Демократичний стиль управління вимагає прояву певної терпеливості вчителя, врахування ним критичних суджень учнів.

Завжди старайтесь зрозуміти дітей, вникнути в їх особисті справи, як перший серед рівних.

Реалізуючи принцип демократизму, вчитель постійно спілкується з учнями, знає їх особисте життя, довіряє їм. Учень, зустрівшись із труднощами, які не в змозі подолати самотійно, звертається за порадами до вчителя. За таких умов ваше спілкування з учнями буде відвертим і довірливим, що принесе добрі результати в діяльності.

Демократизація допомагає в подоланні одноманітності організаційних форм фізичного виховання, забезпеченні всім його учасникам можливості брати участь у формуванні змісту, підборі засобів, виборі форм занять.

Педагогічні Ідеї **гуманізму**, як відомо, народились в епоху Відродження. Однією з важливих рис цієї Ідеології був Індивідуалізм. На думку буржуазії, що народжувалась, важливе не походження, а особисті якості окремої людини, її розум, спритність, енергія, які забезпечують успіх у житті. Саме через те, що діячі епохи ставили в центр уваги людину, їх світогляд позначають терміном "**гуманізм**" (Питаних — людський), а саму епоху називають епохою гуманізму.

Зрозуміло, що риси епохи Відродження визначали характер педагогічних Ідей гуманізму. Назвемо деякі з них.

- велика увага до дитини, як до людини, що розвивається Це передбачає **врахування вікових і психологічних особливостей**, заперечення тілесних покарань,

- турбота про здоров'я і належний **фізичний розвиток** людини У зв'язку з цим підкреслювалась необхідність занять гімнастикою, військовими вправами, плаванням, їздою верхи, фехтуванням, стрільбою з лука, боротьбою, полюванням,

- посилення розумового розвитку, **врахування інтересів дитини** в навчанні,

- підкреслення **ролі морального** виховання, без якого не дасть користі будь-яке знання,

- піднесення **ролі вчителя** в суспільстві

Не випадково у школі педагога-гуманіста Вітторшо да Фельтре, що була названа ним "Будинком радості", велика увага приділялась фізичному розвитку вихованців з цією метою тут використовувались рухливі Ігри, їзда верхи, боротьба, фехтування, стрільба з лука, плавання Велике значення надавалось загартуванню

На думку Мішеля Монтеня, фізичне виховання повинно робити вихованця сильним, витривалим, загартувати його і таким чином розвивати в ньому Душевну велич і міцність духу

Гуманістичні цінності освіти передбачають зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно-зорієнтовану

Особистісно-орієнтована система шкільної освіти вимагає побудови навчально-виховного процесу на **діагностичній основі**, тобто спочатку — діагностика, а потім — засоби впливу

Особистісно-орієнтована система навчання цілеспрямовано створює НОВУ педагогічну етику.

Ця етика

- змінює позицію учнів і вчителів у **спілкуванні**, утверджує не рольове, а особистісне спілкування (підтримку, співчуття, утвердження людської гідності, довіру);

- зумовлює потребу **діалогу** як домінуючої форми навчального спілкування, спонукання до обміну думками, враженнями, моделювання життєвих ситуацій;

- включає спеціально сконструйовані ситуації **вибору**, авансування успіху, самоаналізу, самооцінки, самопізнання, навчальний матеріал, який має особистісне значення у даному віці.

А головне — ця етика передбачає оволодіння вчителем **різними варіантами** перебудови навчального процесу. Сучасний вчитель має **знати не один універсальний**, а кілька шляхів, які можуть бути придатними для досягнення мети.

Отже, найголовнішими ознаками особистісно-орієнтованого навчання є багатоваріантність методик, уміння організовувати навчання одночасно на різних рівнях складності, утвердження всіма засобами цінності фізичного й емоційного благополуччя, позитивного ставлення учнів до світу.

Гуманізація процесу фізичного виховання проявляється у зміні форм спілкування, відмові від насильницьких методів у стосунках з учнями; створенні умов для усвідомленої участі в навчальному процесі його учасників; повній відповідності завдань, засобів і методів можливостям тих, хто займається, їх досвіду, рівню досягнень й інтересів; створенні умов кожному учаснику педагогічного процесу для повного розвитку своїх фізичних і духовних здібностей; перенаціленні учнів з результатів навчання на способи їх досягнення.

2.2. Науково-методичні основи

Сучасна система фізичного виховання базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання

законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу системи фізичного виховання утворюють суспільні (історія й організація фізичної культури, соціологія спорту та ін.), природничі (прикладно-спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біофізики, гігієни, медицини та ін.) та психолого-педагогічні (психологія фізичного виховання та ін.) науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ВНЗ і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів, аспірантур і докторантур, що готують науково-педагогічні кадри.

Розповсюдження науково-методичної інформації реалізується через видання спеціальної літератури (монографій, підручників, посібників, рекомендацій, збірників тощо); проведення наукових, науково-методичних та науково-практичних конференцій і виставок; періодичну пресу (газети, журнали, інформаційні бюлетені, реферативні журнали тощо).

На сучасному етапі перед вітчизняною наукою стоїть складне завдання: всебічно дослідити закономірності розвитку фізичної культури і спорту в період побудови Української незалежної держави і на цій основі розробити науковий проект подальшого вдосконалення української національної системи фізичного виховання. Вирішенню цього складного завдання сприяє: секція "Фізичне виховання та спорт" Української Академії наук національного прогресу; мережа регіональних науково-методичних центрів та розробка міжгалузевої тематики наукових досліджень у фізкультурно-спортивній діяльності, передбачених Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні; успішне функціонування Олімпійської академії України: активна робота науково-методичної ради з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України.

2.3. Правові, програмні та нормативні основи

Вагомих успіхів у розвитку фізичної культури можна досягти лише за умови його надійного правового, програмового та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. До них належать: Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Державна програма розвитку фізичної культури, Державні вимоги до фізичного виховання, навчальні програми для всіх ланок системи (починаючи з дітей Дошкільного віку і до військовослужбовців), національна спортивна класифікація, Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" прийнятий у грудні 1993 року. Він визначає цінність фізичної культури і спорту для здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення, утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Відповідно до Закону держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики в цій сфері, творення відповідних державних органів та умов їх функціонування. Коном гарантуються права громадян на заняття фізичною культурою і спортом; визначаються і характеризуються сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

Окремі розділи Закону визначають правові засади функціонування сфери спортивної діяльності та самоврядування в галузі фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання у сфері освіти регламентується 12-ою статтею Закону.

Відповідно до статті 41 особи, винні в порушенні законодавства про фізичну культуру і спорт, несуть дисциплінарну адміністративну або кримінальну відповідальність.

2. Постанова Верховної Ради України "Про порядок введення в дію Закону України "Про фізичну культуру і спорт" зобов'язала Кабінет Міністрів України до I.VI. 1994 року прийняти **Державну програму розвитку фізичної культури і спорту**. Така перша програма була затверджена Указом Президента України в червні 1994 року. 1 вересня 1998 року в Україні була прийнята друга програма — **"Фізична культура — здоров'я нації"**.

Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні спрямовані на практичну реалізацію Закону України "Про фізичну культуру і спорт". Вони розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначають їх роль у житті суспільства, показують тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслюють практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побут громадян, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та інших її забезпечень на певні етапи суспільного розвитку.

На основі Державної програми розвитку фізичної культури і спорту Кабінет Міністрів України передбачає відповідний розділ у програмах економічного і соціального розвитку України.

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту розробляється на певний період часу. Діюча програма складена на період до 2005 року.

3. «**Державні вимоги до фізичного виховання**» містять основні концептуальні положення, характеристику рівнів, змісту та форм фізичного виховання, оцінку діяльності тих, хто займається, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням. Вони визначають мету фізичного виховання у навчально-виховній сфері та його завдання, принципи побудови педагогічного процесу з фізичної культури в освітніх установах.

4. Однією з центральних проблем формування системи фізичного виховання є підготовка **навчальних програм**, тому що вони визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, що підлягають засвоєнню за

роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі. Іншими словами, навчальна програма — це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підібраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання.

Єдина державна навчальна програма не може врахувати всієї різноманітності інтересів та запитів учнів і вчителів, місцевих умов, національних та

регіональних традицій. Тому для забезпечення державних інтересів у фізичному вихованні дітей і учнівської молоді, з одного боку, та захисту прав навчальних закладів щодо визначення змісту і засобів фізичного виховання учнівської молоді, передбачених статтею 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", з іншого боку, сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні і робочі. Така градація програм передбачена «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти», затвердженими Міністерством освіти України 25.05.1998р. (Наказ №188).

Програма будь-якого рівня повинна будуватися відповідно до сучасних наукових досягнень та з урахуванням: рівня знань, умінь і навичок, кондиційної і координаційної підготовленості тих, хто займається; можливих міжпредметних зв'язків; впливу навчального матеріалу на всебічний розвиток; кінцевого результату в навчанні; фізичного розвитку та підготовленості учнів; потреби їх підготовки до творчої діяльності і життя.

Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов'язується забезпечити всім дітям, учням, студентам і військовослужбовцям незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються, регіону проживання, національності, індивідуальних особливостей.

У базових навчальних програмах не повинно бути фізичних вправ, для вивчення яких немає умов у будь-якому регіоні України, і таких, що пов'язані з

невиправданим ризиком для життя і здоров'я, не відповідають естетичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

На основі базових програм розробляються **регіональні навчальні програми**, які, враховуючи регіональні і національні особливості та традиції, кліматичні та екологічні умови, визначають рівні рухової підготовленості учнів і студентів У навчальних закладах різних регіонів України. В якості регіону можуть виступати область, район чи група районів однієї або різних областей (наприклад, райони Карпат). Зміст регіональних програм може розширюватись У рамках регіонального ліміту часу, відведеного на предмет, і містити матеріал з поглибленим вивченням одного або декількох видів спорту.

Навчальний матеріал регіональних програм і вимоги до підготовленості контингенту тих, хто займається, пов'язані з регіональними, національними і кліматичними особливостями, визначають регіональні і місцеві органи управління освіти.

Зміст **робочих програм** визначається викладачами конкретного навчального закладу.

При їх розробці враховуються: місцеві кліматичні й колопчні умови; традиції і матеріальна база навчально-виховного закладу; пещалізація викладачів; інтереси учнів і рівень їх підготовленості; кількість уроків, відведених на предмет у кожному навчальному закладі. Навчальні Рограми для учнів професійних навчальних закладів і студентів ВНЗ повинні раховувати особливості майбутньої професійної діяльності.

Робоча програма повинна містити систему розумно підібраних, логічно і дидактичне розміщених рухових дій, порцій теоретичних відомостей і засобів, що забезпечують належну загальну фізкультурну освіту і підготовленість кожної дитини, учня, студента, військовослужбовця.*

Формування фахівцями робочих програм сприяє росту їх професійної майстерності та підвищує відповідальність і, головне, робить процес фізичного

виховання творчим і реальним, а не формальним, як це спостерігалось у минулому.

5. «Національна спортивна класифікація». Єдина спортивна класифікація < (ЄСК) України видається на чотири роки (олімпійський цикл) і є нормативним документом галузі фізичної культури і спорту. Вона забезпечує єдину систему і оцінки рівня спортивної майстерності і спортивних досягнень та встановлює нормативи і вимоги для присвоєння спортивних розрядів і звань.

Крім цього, ЄСК покликана стимулювати розвиток масового спорту та сприяти підвищенню рівня досягнень спортсменів України на міжнародній арені.

Розрядні нормативи визначені у кількісних показниках міри часу, відстані, ваги.

Розрядні вимоги визначаються такими поняттями: посісти певне місце на змаганнях відповідного масштабу; взяти участь у складі спортивної команди, яка зайняла належне місце на передбачених класифікацією змаганнях; перемогти певну кількість спортсменів чи команд, які мають на час змагань відповідні розряди; досягти певного рейтингу.

Класифікація визначає умови і вікові обмеження для присвоєння спортивних звань і розрядів та їх підтвердження; порядок присвоєння звань та розрядів і вручення нагород; права та обов'язки спортсменів і їх облік.

Класифікація передбачає і норму, за якою спортсмен може бути позбавлений спортивного звання рішенням фізкультурно-спортивної організації, якщо він допустить аморальний вчинок, що принижує людську гідність.

6. «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України».

У фізичному вихованні широко практикуються нормативні способи

кількісного визначення постановки завдань і оцінки результатів їх виконання. Терміни "норма", "норматив" визначають певну міру (величину), прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуте в результаті діяльності. Сукупність норм — це ніби послідовні сходинки досягнення результатів від початкового до граничного. Якщо норми відповідають можливостям учнів і умовам їх реалізації, то вони є найкращим орієнтиром на шляху до мети.

Водночас, норми мають і контрольно-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна судити про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки вдалося вплинути (завдяки їх застосуванню) на динаміку фізичного розвитку і підготовленості учнів.

Враховуючи це, в теорії і практиці фізичного виховання проблема розробки адекватних нормативів завжди посідала одне з центральних місць.

У сфері фізичного виховання кількісно-нормативна постановка завдань поширюється, головним чином, на завдання з виховання фізичних якостей як основи рухових можливостей ("кондиційні" нормативи фізичної підготовленості) і нормативи, розраховані на виявлення ступеня сформованості рухових умінь і навичок (нормативи "координаційні" — спортивно-технічної підготовленості). Такий розподіл нормативів, звичайно, умовний, оскільки те, що вони виражають, фактично єдине в своїй основі.

При розробці комплексу нормативів необхідно відповісти, щонайменше, на два запитання:

1) які з проявів фізичних можливостей людини вибрати в якості найбільш адекватних і інформативних показників її всебічної фізичної підготовленості?

2) який рівень цих показників можна зважати "нормативним"?

Зрозуміло, що на ці запитання однозначної відповіді бути не може. Об'єктивно вимоги, що ставить життя до фізичної підготовленості, не є сталими, а, отже, сталими не можуть бути і конкретні характеристики фізичного

статусу людини. Тому мова може йти лише про динамічні норми і про диференційоване їх визначення для різних демоірафічних контингентів з урахуванням конкретних умов.

Загальні нормативи фізичної підготовленості повинні бути доступні кожному за умови певної підготовки для їх досягнення. Якщо нормативи визначаються на рівні, що дозволить кожному виконати їх без будь-якої попередньої підготовки, то вони є занижені і не мають стимулюючого значення. Тому нормативи при оцінюванні діяльності учнів повинні бути індивідуалізовані.

Національна система фізичного виховання передбачає функціонування Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення.

метою є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед населення для забезпечення здоров'я нації на рівні вищих світових стандартів.

Впровадження системи дає можливість індивідуально діагностувати фізичну підготовленість; спрямовувати діяльність навчальних закладів і загально-спортивних організацій країни на забезпечення належного фізичної підготовленості народу; контролювати ефективність фізичного виховання; стимулювати розвиток фізичної культури і спорту.

Тестування фізичної підготовленості населення включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей — витривалості, сили, пружності, спритності, гнучкості, що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я

При тестуванні потрібно дотримуватись як загальних положень, так і вимог до виконання окремих тестів (див "Умови виконання Державних тестів фізичної підготовленості")

Крім цього, стаття 31 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" надає

право органам державної виконавчої влади у справах фізичної культури і спорту, з питань освіти й охорони здоров'я, громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості, відповідно до їх компетенції, видавати акти, що регулюють діяльність у сфері фізичної культури і спорту. При цьому нормативні акти державних органів виконавчої влади у справах фізичної культури і спорту, видані відповідно до їх компетенції, є обов'язковими для Інших центральних та місцевих органів державної виконавчої влади, а також підприємств, установ і організацій.

2.4. Організаційні основи

Організаційні основи передбачають функціонування відповідних організацій, установ і товариств, що керують розвитком фізичної культури і спорту в Україні.

Центральним **органом державної виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту** є Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму. Він забезпечує реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання.

Рада Міністрів автономної Республіки Крим, місцеві органи державної виконавчої влади, органи місцевого та регіонального самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи з питань фізичної культури і спорту.

Одночасно галузеві міністерства здійснюють контроль і керівництво фізичним вихованням у закладах своєї галузі.

З Іншого боку, держава сприяє розвитку суспільної активності і **залучає громадські організації до управління в галузі фізичної культури і спорту.** Через свої органи вона делегує громадським організаціям фізкультурно—спортивної спрямованості окремі повноваження щодо розвитку

видів спорту (підготовка спортсменів до участі у змаганнях, організація спортивних заходів тощо), зберігаючи за собою контрольні функції за реалізацією таких повноважень

До громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості належать спортивні клуби, спілки і товариства, національні спортивні федерації, Національний Олімпійський комітет України

Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості у своїй діяльності керуються законодавством України, статутами відповідних міжнародних організацій (якщо вони національні) та власними статутами (див Закон України "Про фізичну культуру і спорт")

Органи державної виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту та відповідні органи місцевого самоврядування здійснюють контроль за ефективністю використання спортивних споруд незалежно від форм власності

Всі організації, що забезпечують функціонування галузі "Фізична культура і спорт", об'єднані спільною метою і завданнями, що полягають у задоволенні Індивідуальних та суспільних запитів і потреб громадян України у фізичній і спортивній підготовці

3. Умови функціонування системи фізичного виховання

Для забезпечення реального процесу фізичного виховання (функціонування системи) необхідні певні умови

Першою, головною умовою є бажання громадян реалізувати свої права на фізичний і духовний розвиток, передбачені статтею 4 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" Сьогодні, на жаль, лише близько 6% населення України використовують це право Тому, щоб викликати це бажання, в системі фізичного виховання мусить здійснюватись клопітка систематична просвітницька робота, а при організації занять необхідно забезпечити сприятливий морально-психологічний клімат

Правда, бажання займатись фізичними вправами може виникати Імпульсивне, на ґрунті біологічної потреби до руху, або внаслідок певних "репресивних дій" з боку керівників занять Але такі дії не будять свідомість, тому активність, що проявляється як їх наслідок, швидко згасає Тільки ефективною агітаційною І пропагандистською діяльністю з використанням відомих форм, методів І засобів можна досягти бажаного успіху — залучити більшість громадян держави до систематичних занять фізичними вправами

Другою такою умовою є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі Сучасна база повинна складатися з відповідних приміщень та Інвентарю, який повинен відповідати фізичним, естетичним та гігієнічним потребам людини, а також надавати умови для рекреації І відпочинку окремих громадян різного віку, їх груп та сімей

Третьою, визначальною умовою є забезпечення галузі "Фізична культура спорт висококваліфікованими фахівцями-професіоналами

Фахівці об'єктивно Існують у системі І є носіями всіх її цінностей Вони риводять систему в рух, формують її Ідеологію, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи; здійснюють просвітницьку роботу; беруть участь у створенні, вдосконаленні та оновленні матеріально-технічної бази.

Таким фахівцем у школі є вчитель фізичної культури. Важливе значення надавав учителеві Дістервег. В одній зі своїх промов він заявив: "Де шкільна справа занепала, винен учитель; де вона добре поставлена, там вона цим зобов'язана учителеві. Учитель для школи - це те ж, що сонце для всесвіту. Він джерело тієї сили, яка приводить в рух всю машину"¹. Вищим критерієм оцінки діяльності вчителя для нього була викладацька діяльність. Розуміючи суспільну роль вчителя, Дістервег вважав, що суттєвими елементами учительської самосвідомості є:

- висока думка учителя про гідність і значення своєї професії;

- правильне ставлення вчителя до учнів і батьків;
- повага до колег за професією;
- усвідомлення необхідності перманентної самоосвіти;
- усвідомлення необхідності йти в ногу із сучасністю;
- прагнення розвивати в собі кращі особливості тієї нації, до якої він належить;

• вільне володіння предметом, знання духовної і фізичної природи людини, законів її розвитку, індивідуальних і вікових особливостей.

Цінними і сьогодні є рекомендації Дістервега вчителеві щодо вдосконалення методики викладання:

- перш за все опрацюй, вивчи в усьому обсязі свій предмет;
- поклади в основу свого викладання якесь одне джерело, але не викладай на уроці з книги, посібника, конспекту, а з голови;
- привчайся до детальної підготовки кожного уроку; записуй зауваження, доповнення, спостереження, які робиш під час викладання;
- засвоївши посібник, що поклав в основу викладання, вивчай інші посібники і праці з цього ж предмету;
- намагайся встановити хід навчання відповідно до потреб твоїх учнів;
- вивчай постійно загально-педагогічні, дидактичні, методичні, логічні, психологічні праці, за допомогою яких можна досягти найвищого розвитку.

Педагогічні кадри нової Генерації покликані поєднувати високий професіоналізм із глибоким усвідомленням сучасних суспільних потреб, тому у формуванні особистості вчителя ми вбачаємо два головних аспекти — професійний і загальнокультурний. Стосунки з розумним і добрим вчителем — це рятівний круг для дитини у перехідний період економічної та соціальної нестабільності. З огляду на це в процесі допрофесійної, фундаментальної вузівської підготовки та післядипломної педагогічної освіти слід не лише давати знання, а й формувати особистість педагога, плекати його, щоб, за словами

великого Т.Г.Шевченка, вчитель був апостолом правди і науки, уособленням совісті нації.

Доводячи необхідність взаємної поваги вчителів і учнів, І.Я.Франко різко критикує байдужість, грубість, формалізм і невігластво вчителів у ставленні до учнів, виводить позитивні образи педагогів, показує їх дружні взаємини з дітьми, гостро засуджує самодурів у педагогіці.

Високо цінував особистісні якості вчителя, його моральну природу, професіоналізм К.Д.Ушинський.

Підготовкою фахівців займаються відповідні навчальні заклади: коледжі фізичного виховання; факультети фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів; інститути фізичної культури та університети фізичного виховання і спорту. Сьогодні в Україні функціонує більше п'ядесяти таких навчальних закладів.

4. Мета системи фізичного виховання в Україні

Будь-яка усвідомлена діяльність можлива лише за умови чіткого визначення її мети. Вся педагогічна система, її зміст, форми і методи залежать, насамперед, від тієї мети, яка лежить в її основі, або від виховного ідеалу, до якого вона прагне.

Мета — це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина. Вона, як і система в цілому, впливає з певних потреб окремої людини, групи людей, всього суспільства. Тому, не випадково, проблема потреб суспільства і людини вивчається різними науками (соціологія, психологія, філософія, фізіологія, педагогіка та ін.). У загальному вигляді потреба визначається як реакція суспільства (або особи, організму) на інформацію про умови його життя. Задоволення потреби спрямоване на підтримання життєдіяльності людей, що дозволяє їм виконати свої соціальні функції. Залежно від рівня розвитку суспільства його окремі потреби можуть видозмінюватися, на перший

план можуть висуватися інші.

Усвідомлення цих потреб та забезпечення належних умов для їх задоволення є гарантом формування правильної мети. Якщо мета не відповідає потребам людини чи суспільства в цілому, або якщо для її реалізації не створені належні умови, то така мета не буде досягнута, бо поставлена неправильно. Це важливо усвідомити фахівцям, оскільки, формуючи системи фізичного виховання своїх колективів, їм належить визначати і мету цих систем.

Першою потребою, яка спонукає людину до руху, є **біологічна потреба**, зв'язана з розвитком рухового апарата в певному віці. Вона з'являється в

ранньому дитинстві і поступово згасає, починаючи з підліткового періоду розвитку. Однак, біологічна потреба рухатись живе в людині протягом усього життя і повинна постійно задовольнятись. Надзвичайної шкоди дорослі завдають розвитку дитини (свідомо чи несвідомо), якщо обмежують її рухову активність.

Педіатри давно звернули увагу на те, що повноцінний розвиток психіки дитини потребує рухів. Вони формують не тільки рухові навички, а й психіку, свідому і цілеспрямовану діяльність особистості. В наші дні вже з'ясовано, що від рівня розвитку рухової функції значною мірою залежать найважливіші етапи вікового дозрівання організму.

Реалізуючи біологічну потребу в руховій діяльності, необхідно враховувати інтереси і бажання учнів щодо використання засобів, забезпечувати їх належний руховий режим (8-12 годин упродовж тижня).

Другою є **потреба у всебічному гармонійному розвитку особистості**. У цьому однаково зацікавлені і кожна окремо взята особа, і суспільство в цілому (див. "Завдання фізичного виховання").

Третя **потреба пов'язана зі здоров'ям**. Заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню фізичного і духовного здоров'я. За даними ВООЗ здоров'я людини на 50% залежить від активного способу життя. Зрозуміло, що

повноцінно прожити життя і бути корисним для суспільства, за всіх інших рівних умов, більше шансів у здорової людини.

Ще в глибоку давнину лікарі і філософи відзначали необхідність фізичного навантаження для здоров'я людини. Підкреслювалось, що немає таких ліків, які можуть замінити рух, у той час як рухова активність здатна замінити багато ліків. Арістотель вважав найзгубнішою для здоров'я людини бездіяльність, а Авіценна вказував, що якщо займатись фізичними вправами, то непотрібно приймати ліки. Платон говорив: "Гімнастика є цілющою частиною медицини".

Не буде перебільшенням, якщо сказати, що ще Г.Спенсер у своїх міркуваннях про фізичне виховання виходив практично на позиції здорового способу життя. Він радить дозволяти дитині вільно рухатись, якнайліпше годувати її, якнайбільше тримати на чистому повітрі, давати багато спати і ніколи не доводити до перевтоми. При цьому необхідно використовувати рухливі ігри і спорт, бо в них багато рухів, живий інтерес та веселість, які позитивно впливають на дітей. Не залишає Спенсер поза увагою важливість для людини знань з анатомії, фізіології і гігієни: "... хвороби ніколи б не спіткали людину, коли б вона мала поняття про закони фізіології і не порушувала б їх"¹.

У французькій системі виховання Лепелетє фізичне виховання подається як комплекс впливів на учнів, який включає загартування (тверде ліжко, проста їжа, зручний, але грубий одяг), розвиток сили, спритності,

самодіяльності, швидкої адаптації до різних умов, режим, гімнастика, вилучення із вживання м'яса і вина, тощо. Наведений перелік заходів свідчить, що мова йде, фактично, про чинники, які сьогодні включені до поняття "здоровий спосіб життя".

Якщо продовжити співставлення значимості фізичних вправ і ліків, доречно нагадати, що при неправильному дозуванні ліки перетворюються у свою протилежність — отруту. Оздоровчий ефект фізичних вправ також

залежить від дозування. Воно може бути недостатнім, оптимальним і надмірним.

Навчальними планами передбачено одержання майбутніми фахівцями в галузі фізичного виховання значного обсягу знань з дисциплін медико-біологічного циклу. Ці знання важливі не самі по собі, а стосовно процесу фізичного виховання, для встановлення оптимальної міри фізичних навантажень та забезпечення лікарсько-педагогічного контролю. Пам'ятаймо, що заняття фізичними вправами і здоров'я не пов'язані стихійно. Адже навіть високі спортивні досягнення не виключають відхилень від нормального стану здоров'я.

Останнім часом збільшилась кількість серцево-судинних захворювань — це закономірний наслідок витіснення з нашого життя інтенсивних м'язових зусиль. Зауважимо, що, на відміну від недостатчі кисню або їжі, що відразу ж сигналізує про небезпеку, рухова недостатність не попереджує небезпеки для організму. Навпаки, людина може сприймати стан гіпокінезії як прояв комфорту. Але саме в цьому і криється небезпека для здоров'я і життя людини. Саме у здатності захищати організм від "хвороб цивілізації" полягає одна з найважливіших потреб і стимулів до широкого використання засобів фізичної культури і спорту. **Отже, ця потреба диктує фахівцям одну вимогу: будь-яке заняття незалежно від конкретного завдання, засобів і форм організації повинно сприяти зміцненню і збереженню здоров'я або, принаймні, не шкодити йому.**

Четверта потреба полягає у підготовці членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини. Ця потреба була однією з об'єктивних причин виникнення фізичного виховання в первіснообщинному суспільстві і, сьогодні є вельми вагомою. Вона визначає прикладність фізичного виховання, його практичну роль у суспільстві.

Зміна умов праці, широке впровадження механізації й автоматизації у

виробничі процеси підвищують вимоги до координаційних здібностей та інших фізичних якостей сучасного робітника. Наявність належної фізичної підготовки, великий руховий досвід, хороша "школа рухів" сприяють прискореному навчанню руховим діям, пов'язаним з професійною підготовкою і оволодінням військовими спеціальностями. Юнакам і дівчатам, які раніше займалися фізичною культурою і спортом, потрібно у 1,5-2 рази менше ніж на адаптацію до нових умов життєдіяльності.

Варто пам'ятати, що прикладна роль фізичного виховання не закінчується створенням передумов для успішного оволодіння професійними навичками. Воно є і засобом активного відпочинку та профілактики негативного впливу на організм шкідливих умов професійної діяльності і тим самим сприяє підвищенню продуктивності праці.

Сучасні військові спеціальності ставлять високі вимоги до фізичної підготовки і психічної рівноваги (стійкості) воїна, а короткий час перебування на службі вимагає, щоб ця підготовка частково здійснювалась у процесі фізичного виховання, починаючи з дитячого віку в дошкільних закладах, під час навчання в загальноосвітній і професійній школі. Для цього необхідні не тільки рухові дії, що безпосередньо зустрічаються в житті, військовій діяльності і праці (біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лижі, стрільба та ін.), як вважають деякі фахівці, але й інші фізичні вправи, здатні забезпечити швидку адаптацію до умов, в які потрапить випускник після закінчення школи.

Водночас, при реалізації даної потреби чільне місце займають види фізичних вправ, що повністю віддзеркалюють суть професійної діяльності (пожежне багатоборство, морське багатоборство та ін.). Таким чином, у межах професійно-прикладної фізичної підготовки особлива увага приділяється: по-перше, поглибленню вдосконаленню умінь, навичок і здібностей, необхідних для досягнення високих результатів у професійній діяльності; по-друге, оволодінню фізичними вправами як частиною професійної діяльності; по-третє,

засвоєнню фізичних вправ, що можуть використовуватись фахівцями в майбутній життєдіяльності для підтримання опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, організації дозвілля й оздоровлення. Тому зміст, методика і форми фізичного виховання в різних навчальних закладах повинні бути різними. Це легко проілюструвати на прикладі професійної спрямованості фізичного виховання педагогічних і медичних навчальних закладів. Якщо в першому випадку студентам потрібно засвоїти (з професійного погляду) фізичну культуру як частину культури суспільства з її значенням для гармонійного розвитку особи і її виховання, то в другому — як засіб профілактики захворювань та метод лікування.

П'ята потреба пов'язана з необхідністю навчатись раціонально організовувати дозвілля і проводити вільний час, наповнюючи його зміст фізичними вправами, іграми, розвагами.

Шоста потреба передбачає прагнення людей до спілкування та згуртування у групи для здійснення спільних дій.

Таким чином, мета системи фізичного виховання може бути визначена як задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних та соціальних факторів.

При конкретизації даної кардинальної мети враховуються як Індивідуальні інтереси вільного, необмеженого розвитку особи, так і практичні потреби суспільства.

Мету навчання треба розуміти як ідеальну модель бажаного результату засвоєння змісту освіти, до якого прагнуть у процесі спеціально організованої системи послідовної взаємодії ті, що навчають, і ті, хто навчаються (учителі та учні). При цьому за значенням і тривалістю розрізняють:

- **мету-ідеал** (надзавдання) — бажаний кінцевий результат, якого можна

лише прагнути, постійно наближаючись до нього;

- **стратегічну мету**, що охоплює великі системи, глобальні проблеми, визначає основні принципи діяльності, зумовлює довгостроковий бажаний результат;

- **тактичну мету**, спрямовану на отримання бажаного результату в близькому майбутньому за рахунок певного способу дії, лінії поведінки;

- **оперативну мету**, що визначається на короткий проміжок часу для отримання бажаного результату негайно.

У процесі педагогічної діяльності від мети-ідеалу фізичного виховання необхідно перейти до стратегічної мети (загальна середня фізкультурна освіта). Далі — до фактичної мети навчального предмету "фізична культура", (навчання у початковій, основній, старшій школах); оперативної мети (певний розділ програми). Такий шлях повинен проходити вчитель, що прагне високої результативності своєї праці.

5. Основні завдання фізичного виховання

Будь-яка мета реалізується шляхом її конкретизації в цілому комплексі послідовних, тісно взаємопов'язаних завдань. У цьому контексті завдання можна розглядати як малі, конкретні кроки, що ведуть до кінцевого результату діяльності.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

5.1. Освітні завдання

Ця група специфічних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, полягає в тому, щоб:

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;

- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових '

умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;

- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Освітня спрямованість фізичного виховання реалізується, перш за все, шляхом планомірної передачі вчителем і наступним засвоєнням учнями певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумної організації і забезпечення життєдіяльності, які в сукупності одержали назву "здоровий спосіб життя". Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-гігієнічні знання.

З метою засвоєння знань можуть проводитись спеціальні заняття. В різних країнах теоретичні заняття з питань фізичного виховання, які входять до шкільної програми, називаються по-різному: в США і Японії — це "Навчання здорового способу життя", в Австралії — "Навчання раціональної організації дозвілля", у Фінляндії — "Формування навичок здорового способу життя". В інших країнах читаються й окремі курси з питань, що торкаються здоров'я і рухової активності. Серед них: "Особисте здоров'я", "Основи раціонального харчування", "Основи знань у галузі гігієни і самоконтролю" тощо. Обсяг знань з питань організації і дотримання правил та норм здорового способу життя, які входять в обов'язкову програму фізичного виховання, містить близько 10% від загального обсягу часу, відведеного на предмет.

Грунтуючись на відповідних знаннях, у процесі фізичного виховання вирішуються і завдання із системного формування і вдосконалення необхідних

у житті рухових умінь та навичок. Освітній сенс таких завдань визначив автор вчення про "фізичну освіту" П.Ф.Лесгафт. Він підкреслював, що було б помилково обмежувати фізичне виховання лише турботою про розвиток тілесних якостей людини. Не менш важливим є вміння свідомо аналізувати окремі рухи, порівнювати їх і об'єднувати в рухові дії та рухову діяльність, керувати ними і пристосовувати до перешкод, спритно і наполегливо долаючи їх. Іншими словами, необхідно навчатись з найменшими зусиллями і за найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху у практичній діяльності. Навіть незвичайні фізичні задатки людини, які вона одержала від природи, так і залишаються потенціями, якщо не реалізувати їх у діяльності, пов'язавши з раціональними способами виконання рухових дій. Формуючись як цілісно відрегульовані способи управління рухами, рухові уміння і навички є необхідними складовими реально проявлених рухових здібностей.

Природна послідовність у формуванні індивідуального фонду рухових умінь і навичок така: на базі вроджених рухових можливостей і елементарних рухів формуються відносно прості рухові уміння, які, закріплюючись, трансформуються в навички. Зі збільшенням числа і різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого становлення нових практичних умінь, що відповідають вимогам життя.

Ця закономірність повинна враховуватись при реалізації освітніх завдань на всіх етапах багаторічного процесу фізичного виховання. На перших етапах передбачається забезпечити базову фізичну освіту — формування вихідних і основних життєво важливих рухових умінь і навичок (ходьба, біг, керування предметами, подолання перепон тощо). На наступних етапах вирішуються завдання із забезпечення індивідуального фонду умінь і навичок в обсязі, необхідному кожному в житті, та поглиблене вдосконалення умінь і навичок,

спрямоване на спеціалізацію у вибраних видах діяльності (в тому числі і спортивній). При цьому, як предмет удосконалення, використовуються не тільки ті рухові дії, які знаходять застосування в повсякденній діяльності (так звані прикладно-побутові та професійно-прикладні), але і ті, які не характеризуються прикладністю, але ефективні у плані різнобічної фізичної освіти та цінні для вдосконалення фізичних здібностей.

Вирішення освітніх завдань не самоціль, їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини, її здоров'я та творче довголіття. В цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі щодо оздоровчих та виховних.

5.2. Оздоровчі завдання

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. "Фізичними" прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність,
- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;
- удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі

поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, її основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;

- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих специфічних завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні — виховні завдання.

5.3. Виховні завдання

Виховні завдання, які покликаний вирішувати у процесі фізичного виховання кожен педагог, повинні забезпечити соціальне формування особи, виховання членів суспільства, відданих його ідеалам, які відстоюють його інтереси.

Говорячи про якості вчителя, К. Д. Ушинський відзначав, що педагог повинен бути не тільки викладачем, а, й насамперед, вихователем. Головне достоїнство гімназійного викладача він вбачав у вмінні виховувати учнів своїм предметом.

Реалізація виховних завдань сприяє втіленню віковичної мрії людства про гармонію у вихованні, якою вона представлялася кращим мислителям у різні часи та епохи.

Підготовку всебічно розвинених членів суспільства вважав метою

виховання Фур'є. В новому світі, за його прогнозами, виросте нова людина, фізично розвинена, творчо активна, знайома з декількома ремеслами, основами наук і мистецтв.

Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного і духовного розвитку людини.

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

5.3.1. Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання

Вчені різних профілів не раз стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану, а відомий український педагог В. О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи (поряд з моральним та естетичним) залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Насамперед, роздумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня. В перспективі систематичні заняття фізичними вправами позитивно позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє витку інтелекту учнів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна освічена, та й просто культурна людина немислима без ґрунтовних фізкультурних знань.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана і з вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, ТЗН, різні способи зворотної інформації, моделювання параметрів рухів на макетах, прийоми взаємонавчання, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність учнів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежать від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі. Тому, вирішуючи завдання інтелектуального виховання у процесі занять фізичними вправами, важливо поступово переходити від репродуктивної діяльності до продуктивного творчого мислення учнів, яке на вищих ступенях спортивної досконалості націлюється на пошук нових шляхів перевершення абсолютних досягнень.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків і, не випадково, називається педагогами "лабораторією формування особистості".

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку, елементарних арифметичних дій, засвоєнні віршів і речитативів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

У свою чергу, інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог і учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії розуму, душі і тіла. Історичним прикладом переваг такого підходу до виховання є перемога Афін над Спартою. Перші проповідували гармонію розвитку, другі — надавали перевагу лише тілесному розвитку.

5.3.2. Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та формами організації, в яких поведінка учня відкрита для спостереження вчителем у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто на межі людських можливостей). При цьому, наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій. Такі ситуації мають, наприклад, місце в умовах суперництва, що вимагає дотримання певних правил, норм спортивної етики, поваги до суперника.

Методика формування моральної свідомості і поведінки повинна бути звернена до духовної суті учнів. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, сором'язливості тощо.

Процес формування моральної поведінки і звичок пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправлення, які сприяють прояву і закріпленню необхідних і гідних способів поведінки.

У моральному вихованні не треба забувати, що кожен вік своєрідний і вимагає вибору шляхів і засобів, що найкраще вплинуть на особу, яка розвивається. Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів. Діти, особливо підлітки, швидко стають дорослими. Тому важливо не допускати ускладнення різноманітних завдань, доручень, що вимагають максимальної відповідальності, напруження духовних, вольових зусиль.

Необхідно також пам'ятати, що в межах одного віку, кожна особа неповторна. Вона має свої власні інтереси, захоплення, потреби, оцінки. Саме тому виховний процес, ґрунтуючись на індивідуальних особливостях учнів, повинен створювати можливості для виникнення і прояву нових, цінніших інтересів і потреб.

Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу.

Тут важливий і власний приклад вихователя, і приклади високого прояву моральних і вольових якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій праці та побуті. На жаль, у фізкультурно-спортивній діяльності немало протилежних прикладів і фактів неетичної поведінки, розв'язаності, грубощів та ін. Обов'язок учителя — використовувати їх як фактор виховного впливу. Вирішальною умовою успіху при цьому є формування єдиної творчої етичної позиції в колективі при оцінці конкретних форм поведінки. Це накладає на спортивних педагогів додаткову відповідальність за своє моральне обличчя та етичну бездоганність вчинків.

Учитель фізичної культури — це не професія, це спосіб життя. Істина втілена в житті, сильніша від тієї, якої навчають словами. Отже, треба жити істинами, яких навчаєш. От чому особистий приклад відіграє вирішальну роль на певному етапі виховання.

Один із загальних висновків дослідження, яке було проведене у 1908-1909 рр. у міжнародному масштабі на тему: "Моральне навчання і моральне тренування у школах", проголошував, що вчитель, який здійснює виховання, повинен бути молодим, або зберігати подобу молодої людини; бути привабливим і цим притягувати дитину; бути морально чистим; відмовлятися від особистих бажань, якщо вони не співпадають з бажаннями дітей; любити їх більше від себе; бути справедливим; не оточувати себе фаворитами; бути щирим і чесним.

Про можливість патріотичного виховання у процесі занять фізичними вправами свідчить діяльність спортивно-просвітницьких товариств і організацій Східної Галичини на початку XX століття (див. "Історія фізичної культури").

Пам'ятаймо, що якими б значними не були результати, досягнуті в удосконаленні фізичних якостей і рухових можливостей особи, вони можуть виявитись некорисними для суспільства, якщо їх власник не вихований морально і якщо у нього немає активного прагнення прикласти свої сили на користь суспільства.

5.3.3. Виховання волі в процесі занять фізичними вправами

Більшість з того, що розуміють під фізичним вихованням", є одночасно і вихованням волі. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості.

Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість і впертість, що проявляються при подоланні труднощів; витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нетрадиційними засобами і методами).

Специфічними "фактами" виховання вольових якостей є систематичне долання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

Окрім названого, для виховання волі використовують (особливо у спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів.

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

- вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

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

- вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба "терпіти").

- вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості і т.п.), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з "незручними" суперниками і т. ін.

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

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

Формування вольових якостей сприяє становленню учнів як суб'єктів діяльності здатних вільно, в рамках усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність та нести відповідальність за її результати.

5.3.4. Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів

Забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму, фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці. Але роль фізичного виховання в господарсько-трудовому вихованні цим не обмежується.

По-перше, фізичне виховання, окрім загальнопідготовчого, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, формуючи рухові навички і вміння, що безпосередньо застосовуються в ній. У цьому випадку фізичне виховання є, по суті, однією з форм практичного господарсько-трудоного виховання.

Разом з тим, фізичне виховання, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок і вмінь, гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці.

По-друге, у процесі фізичного вдосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі. У зв'язку з цим доречно привести слова П.Ф. Лесгафта, який говорив: «Я не високо ціную хлопчика, котрий не має пристрасті до ігор і розваг; такий хлопчик рідко пристраститься і до роботи».

По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка і прибирання місць занять, догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентаря та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.).

Велике значення в господарсько-трудовому вихованні мають спортивно-трудоі літні табори відпочинку, що організовуються на час канікул дитячими спортивними школами або регіональними управліннями освіти.

5.3.5.Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

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

Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
- цілеспрямовані досконалі рухи;
- складнокоординаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
- естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;
- сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Для вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, концентруючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій учителя й учнів, досконалості показу вправ, практичному привчання до пошуку і творчості, зв'язку фізичних вправ з образотворчим мистецтвом, скульптурою.

У процесі засвоєння цінностей фізичної культури досягнуті показники фізичної досконалості повинні втілюватись як прекрасне в самій людині, адже гуманна суть естетики розкривається у красі людських вчинків і взаємостосунків.

Пам'ятаймо, що естетичну дієвість мають і методи слова. Вона залежить від образності та емоційної виразності мови наставника.

5.4. Основні напрямки конкретизації завдань у фізичному вихованні

У процесі фізичного виховання названі вище групи завдань підлягають конкретизації через послідовну деталізацію їх змісту, враховуючи такі аспекти, як: напрямки системи фізичного виховання (базовий, професійно-прикладний, спортивний); особливості контингенту тих, хто займається (вікові, індивідуальні, статеві тощо); час реалізації.

Керуючись загальними завданнями як вихідними, на реалізацію яких націлена вся система фізичного виховання, і деталізуючи їх за напрямками, необхідно зауважити, що типовими для загальної фізичної підготовки (базовий напрямок) є завдання, що передбачають широку загальну фізкультурну освіту і досягнення (або підтримання) базового рівня всебічного розвитку життєво важливих фізичних здібностей.

У рамках професійно-прикладної фізичної підготовки і спортивного тренування предметом постійної уваги є завдання з вибіркового поглибленого вдосконалення рухових умінь, навичок і здібностей, необхідних для досягнення достатньо високих результатів у тій чи іншій діяльності, обраної як предмет професійно-трудової або спортивної спеціалізації, що одночасно не виключає дальшої реалізації завдань із забезпечення загальної фізичної підготовки.

Індивідуальна конкретизація завдань передбачає їх детальне співставлення з індивідуальними особливостями і можливостями учнів, від яких залежить реалізація висунутих завдань. Суть полягає в тому, щоб поставити в кожному індивідуальному випадку конкретне, доступне завдання, складність вирішення якого відповідало б реальним можливостям індивідууму на конкретному етапі його розвитку і, разом з тим, стимулювало б цей розвиток (див. "Принцип доступності і індивідуалізації"). Така конкретизація завдань — справа не проста, особливо у шкільному фізичному вихованні, для якого характерна організація навчально-виховного процесу у формі колективних занять, але необхідна і можлива при умові кваліфікованого врахування вікових, статевих та інших індивідуальних особливостей і рівня підготовленості вихованців.

Конкретизувати завдання у часовому аспекті — значить, співставити їх з часом, об'єктивно необхідним і сприятливим для їх вирішення, розраховувати масштаби цього часу і доцільну послідовність вирішення окремих завдань.

Кожне достатньо велике довготривале завдання при плануванні ходу його реалізації поділяється на низку окремих (парціальних) завдань, для послідовного вирішення яких потрібні певні терміни — від коротких (одне заняття) до тривалих (місяць, рік і більше).

Конкретизація завдань у часовому аспекті ніби поглиблює індивідуальну конкретизацію, тому що враховує природні закономірності вікового розвитку організму ("сенситивні періоди" розвитку фізичних якостей). Час, необхідний для реалізації певних завдань, залежить від їх складності, способів і умов реалізації, рівня підготовленості й індивідуальних особливостей розвитку учнів. Зрозуміло, що конкретно поставити кожне окреме завдання можна лише у конкретній ситуації її вирішення. Уніфіковані програми фізичного виховання, розраховані на широкі контингенти (шкільні, вузівські, армійські), формують завдання лише в узагальненому вигляді. Конкретніше їх можна розглянути в робочих програмах (планах) та інших документах планування, при складанні яких враховують індивідуальні можливості та умови їх реалізації. Найконкретніше завдання можна сформулювати при визначенні індивідуальних установок — завдань для конкретних учнів.

Конкретність завдань повинна бути виражена не тільки в чіткому визначенні змісту, але й у чіткому визначенні черговості тих кількісних результатів, яких необхідно досягнути, щоб вирішити поставлене завдання, якщо для цього є реальні можливості.

6. Система фізичного виховання у народній педагогіці та її розвиток у спадщині видатних українських педагогів минулого

У діяльності трудової людини завжди постає немало проблем, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Отже, формування дієвої національної системи фізичного виховання вимагає вивчення і творчого осмислення багатой спадщини народної педагогіки та праць видатних українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому. Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, стійкість і спритність у народі високо цінують. Тому ці риси батьки прагнули виховати у дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів. Кожен знає, що фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Фізичне загартування молоді займало особливе місце у Запорізькій Січі.

Ведучи свій родовід від пращурів-богатирів антів, козаки прагнули розвивати в собі богатырську силу і дух, у чому досягай вражаючих успіхів.

В умовах незгасаючих воєн, боротьба за збереження власного етносу, виживання в надзвичайно складних життєвих обставинах, у змаганнях із стихійними силами природи гартувалися дух і тіло козаків. Суворий час вимагав і суворості, нерідко залізної дисципліни у процесі бойової підготовки молоді, формування в неї готовності захищати рідну землю. Відтак складалася спеціальна система фізичного і психічного загартування підлітків і юнаків.

Ще в епоху Київської Русі дітей з семи років навчали стріляти з лука, володіти списом і арканом, їздити верхи, а з дванадцяти років — мистецтву ведення бою.

У січових козацьких школах перехід з одного класу в інший супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, іншими різноманітними фізичними вправами. Важливе місце відводилося також навчанню учнів плавати, веслувати, керувати човном, переховуватись від ворога під водою тощо. Все це підносило дух учнів, підвищувало віру у свої сили і можливості, оптимізм.

Як і завзяте козацтво, молодь на свята народного календаря, у процесі народних ігор змагалася у силі, спритності і прудкості, винахідливості, точності попадання в ціль тощо. Традиційними були різноманітні змагання на конях.

Отже, козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло і душу. Підлітки і юнаки охоче брали приклад з дорослих, які однаковою мірою піклувалися про своє інтелектуальне, моральне, духовне і фізичне удосконалення.

У народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених незвичайною фізичною силою, — богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Никитича, Микулу Селяновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ганджу Андибера, Котигорошка. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю. Усі вони завжди на перше місце ставлять громадські справи, борються зі злом, відстоюючи інтереси народу. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизує. Цікаво, що в українському народному епосі богатирями були не тільки чоловіки, а й жінки, народною уявою. Наприклад, створено такі прекрасні образи жінок-богатирок, як Настасія Микулична — дружина богатиря Добрині, Настасія-королівна — дружина богатиря Дуная, Маруся — козацька дочка. Це переконливо свідчить про однаковий підхід народної педагогіки до фізичного виховання юнаків і дівчат.

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку ("Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє"), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини ("У здоровому тілі — здоровий дух"), її працездатність ("Щоб працювати, треба силу мати").

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, тому що він створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності.

Кожен батько, кожна мати знають, що своєчасне формування у дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опановувати трудові дії. Високопродуктивною праця

здебільшого буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому при створенні нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові, жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж ("Личко дівку віддає"). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним становищем нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю кремезних зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влились нові робочі руки; та й гарантій більше, що народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей.

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються про те, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими ("Веселий сміх — здоров'я"). А народна мудрість закликає: "Бережи одержу знову, а здоров'я змолоду", бо "Горе стихає, а здоров'я зникає".

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, піклуючись про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається ("Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається"). Коли дитя швидко росте й міцніє, то батьки відзначають: "Росте, як каченя на воді", "Росте, як на дріжджах". Щоб дитина швидко навчилася ходити, приставляють її до спеціальних візочків — ходунків. Велике значення має і правильне харчування. Український фольклор опоетизував цілющі властивості материнського молока.

У сім'ї дорослі прищеплюють дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня вмивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купують. В Україні поширився звичай класти в першу купіль квіти

і трави, висловлюючи маляті добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), а також барвінок (щоб довго жив), чорнобривець (щоб був чорнобривий), а в купіль дівчинки — ромашку (щоб рум'яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб'язна була) тощо¹.

Зрозуміло, що підрісши, діти вже каються самі: влітку — в річці, озері чи ставку, взимку чи в холодну погоду — вдома в дерев'яному цебрику, кориті чи ванні. Одне з доброзичливих народних побажань так і звучить: "Будь здоровий, як вода". Ще й досі в деяких сім'ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під зливний теплій літній дощ з надією, що діти після цього краще ростуть. У теплу пору року дітей у селі привчають ходити босоніж. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримав видатний український педагог В.Сухомлинський. У своїй відомій книжці "Серце віддаю дітям" він розповідає про те, як сільські діти-шестилітки прийшли першого дня до школи: "Майже всі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки намагаються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої росі й гарячої, розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей взимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не божися ні спеки, ні холоду".

Тому, ведучи своїх учнів до школи "під блакитним небом, на зеленій травичці, під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі", Василь Олександрович запропонував: "Скинь(»о ось тут черевики й підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. — Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду в черешках. — А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще".

Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж наввипередки. Народна педагогіка знає немало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей³.

Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри виховують силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий та веселий настрій. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. В Україні мало які свята обходяться без силових змагань та різних випробувань. Кожний старається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати й пірнати повинні вміти всі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як "свинка" та ін. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті, велосипеді чи верхи на коні, веслування. Діти охоче вчаться стріляти з лука, стрибати через різні природні перепони — струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати тягар, боротися, бігти за обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, запускати до хмар паперового змія. Великою радістю для дитини є гра у сніжки, ліплення снігової баби, катання на санках, лижах, ковзанах.

Когорту видатних педагогів, котрі у своїх працях висвітлювали проблеми фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загальновиховного напрямку і тіловиховного напрямку, які у своїх працях питання фізичного виховання розробляли лише частково (К.Ушинський, О.Духнович, А.Волошин, Х.Алчевська, С.Русова, І.Огієнко, І.Стешенко, І.Тимківський, І.Ставровський, а також великий князь — Володимир Мономах та багато інших) і педагогів, які працювали переважно над створенням досконалої національної системи тіловиховання. До них можна віднести Івана Боберського, Степана Гайдучка, Тараса Франка, Петра Франка, Едварда Жарського, Олександра Тисовського.

Унікальне місце серед українських педагогів посідає професор Григорій Ващенко. Він відомий нам як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше як послідовник ідей І.Боберського, як теоретик фізичного

виховання, як творець національної системи тіловиховання.

Ідеї, погляди, що стосуються фізичного виховання і підтверджені історичним досвідом інших народів, Г.Ващенко виклав у книзі "Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру". Вона вийшла в Мюнхені у 1956 році.

Вивчивши і глибоко проаналізувавши системи фізичного виховання персів, греків і римлян він аналізує шведську і німецьку системи фізичного виховання та розкриває зміст системи фізичного виховання визначає завдання гігієнічного (валеологічного) виховання, значення руханки, гри і спорту взагалі.

Перейшовши до проблем тіловиховання в Україні, Г.Ващенко обґрунтовує значення діяльності професора І.Боберського, якого називає "піонером в розбудові української системи тіловиховання".

Після такого ґрунтовного аналізу досвіду минулого, що стосується фізичного виховання, вчений формує засади творення української системи тіловиховання. До них належать такі:

1. Тіловиховання — це не окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, яка міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним.

2. Завдання тіловиховання — не тільки в тому, щоб зміцнити здоров'я, розвинути рухові якості, а й сприяти утвердженню духовних сил людини, зокрема зміцненню її волі, вихованню наполегливості, вмінню керувати своїм тілом як знаряддям духу.

3. Керівники тіловиховання української молоді повинні знати завдання, які поставила перед народом історія: створення незалежної соборної України, розбудова її господарства, розвиток духовної культури. Виконання цих завдань вимагає певних якостей духу і тіла.

4. Керівникам тіловиховання необхідно ознайомитися з його історією у різних народів, бо вона повчальна з погляду і позитивного, і негативного.

5. Створена система фізичного виховання не може залишатися незмінною протягом багатьох років. Вона змінюється у зв'язку із новими завданнями, які ставить перед народом історія. Крім того, слід брати до уваги невпинний розвиток наук, що пов'язані з питаннями тіловиховання. Керівники фізичного виховання повинні ретельно стежити за досягненнями науковців і вміло використовувати це у практиці.

6. У тіловихованні, як і в інших галузях виховання, останнє треба поєднувати із самовихованням. Це означає: а) вихованець сам розуміє потребу і сенс фізичного виховання; б) розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним; в) не тільки ретельно і з бажанням виконує накази керівників під час походів і занять фізичними вправами, а й за певною системою сам займається тіловихованням.

7. Інакше тіловиховання, вважає Г.Ващенко, може обернутися на муштру, а вона, як відомо, не дає добрих наслідків у вихованні молоді.

Аспекти фізичного виховання, які висвітлені у педагогічній спадщині Г.Ващенка актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку людини-патріота. Творчі доробки наших педагогів допомагають розв'язати завдання, які сформулював Г.Ващенко: "розбудова господарства, духовної культури України і виховання людини, яка міцна духом і тілом, але такої, щоб у неї дух панував над тілом". У цьому головний сенс тіловиховання.

7. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання колярів

Сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх сторін життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя. Попередній державний устрій формував людину,

нездатну до активного творчого способу життя, самостійного прийняття рішень, пошуку нових підходів до змісту, форм і методів практичної діяльності. Все це стосується і сфери фізичної культури.

Проголошення державної незалежності України, принципів демократизації і гуманізації суспільного життя, нові політичні і економічні реалії були, на жаль, сприйняті частиною членів суспільства (в тому числі працівниками галузі фізичного виховання) як вседозволеність і анархію. Інша частина фахівців відчула ностальгію за регламентаціями, решта розгубилась і виявила в цих умовах повну безпорадність.

На цьому фоні в суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами, ослаблено управління процесом фізичного виховання в освітній галузі, пустують і руйнуються спортивні споруди, знижується (і здебільшого не відповідає сучасним умовам) рівень компетенції фахівців фізичної культури. Одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, інших органів і систем організму дітей та підлітків.

Іншими словами, система фізичного виховання молоді, вступивши в непримиренне протиріччя з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища. Спроба розв'язати це протиріччя "косметичним ремонтом" старої системи фізичного виховання, підправити і доповнити її ідеологічні, програмово-нормативні, організаційні основи новими фізичними вправами, неадекватними організаційними інноваціями, або згадати старе, не дала позитивних результатів.

Отже, вихід з кризи вимагає концептуально нового методологічного підходу до розв'язання комплексної проблеми становлення і розвитку національної системи фізичного виховання школярів. Це особливо важливо тому, що основи фізичного і психічного здоров'я людини формуються у віці від народження до шістнадцяти років.

Сутність зазначеної методології полягає в наступному. По-перше, слід

чітко визначити феномен кризового явища у фізичному вихованні і причини, що породили його; по-друге, визначити напрямки виходу з кризи та шляхи становлення національної системи фізичного виховання учнівської молоді.

Аналіз сучасних проблем фізичного виховання показує, що його кризовий стан зумовлений багатьма причинами. Перша викликана сучасною соціально-економічною кризою, характерною для перехідного періоду від авторитарних до демократичних форм управління державою і суспільством та від колоніального стану до державної незалежності. Вона позначається на фінансуванні, матеріально-технічному, медичному, кадровому забезпеченні тощо, є об'єктивно минущою і не може суттєво змінити або зупинити розвиток фізичної культури.

Друга причина, яка у вирішальній мірі визначила напрямок розвитку фізичного виховання учнівської молоді на тривалий час, має глибокі історичні корені. Вона зумовлена зміною в 1917 році суспільного устрою всієї Російської імперії, в тому числі і на українських землях. Зміна державного устрою поставила питання про призначення в даному суспільстві фізичного виховання.

Після державного перевороту 1917 року в Росії на зміну гуманістичним ідеалам фізичного виховання, розроблених Я.А.Коменським, К.Д.Ушинським, П.Ф.Лесгафтом, фізичне виховання трансформується в "радянський фізкультурний рух", який відповідно до постанови ЦК ВКП(б) (1925 р.) перетворюється у засіб оздоровлення і "згуртування широких робітничих і селянських мас навколо тих, або інших партійних, радянських і профспілкових організацій, через які робітничо-селянські маси залучаються до суспільно-політичного життя".

Отже, змінюється сама сутність фізичного виховання і його призначення. Воно остаточно втрачає національні корені, політизується і підпорядковується ідеї класової боротьби. Останнє, природньо, визначає завдання, зміст і форми шкільного предмета "фізична культура".

Фізичне виховання, як канал, через який фізична культура (як суспільне явище) засвоюється учнями, зводиться до фізичної підготовки і вивчення обмеженої кількості рухових дій (переважно професійно і військово-прикладних).

Аналіз довоєнних шкільних програм з фізичної культури, проведений Бондаревським Е.Я. і Кадетовою А.В. (1987) показує, що названий предмет не ставив перед собою завдань, пов'язаних з формуванням особистості школяра. З нього було витіснено ідею "фізичної освіти" Лесгафта П.Ф. Отже, шкільна фізична культура була виключена із сфери соціалізації підростаючого покоління в її гуманістичному розумінні і водночас виконувала роль ефективного засобу і методу русифікації під ширмою інтернаціоналізації (зокрема, через термінологію, уніфікацію засобів). Тобто процес фізичного виховання як соціально-педагогічне явище успішно виконував спеціальні виховні функції за принципом до "навпаки".

Переорієнтація шкільної фізичної культури відбувалась на фоні розгрому психологічної і педагогічної науки. Запроваджені у практику роботи школи наприкінці 20-х років бригадно-лабораторні методи навчання, елементи залучення учнів у самостійну навчальну роботу були названі шкідливим педагогічним прожектерством. Дослідження індивідуальних психічних особливостей дітей, впровадження диференціації навчання засуджені як педологічні перекручення. Підмінивши собою психологію, панівна "радянська ідеологія" присвоїла собі завдання формування комуністичної свідомості, залишивши фізичному вихованню тренування тіла. Свідомість і тілесність включені в різні сфери освіти як "складові частини комуністичного виховання радянської людини", набули псевдоцілісності.

Боротьба за престиж СРСР у світі, особливо у повоєнний час у зв'язку з вступом до МОК, породила ще одне негативне явище у сфері фізичної культури. Політики і ідеологи зробили ставку на перемоги у великому спорті для

демонстрації переваг "соціалістичного способу життя". Всупереч класичним ідеям олімпізму, де спорт є засобом залучення до занять фізичними вправами широкого загалу, висувається гасло "перемога будь що" з відомим наслідками. У кінцевому результаті, спорт повністю перетворився в арену ідеологічної боротьби і, поглинувши фізичну культуру, почав задовільняти лише свої потреби.

Гіпертрофований розвиток спорту завершив трансформацію шкільної фізичної культури у фізичну підготовку. Зруйнована шкільна фізкультурна освіта нездатна впливати на формування соціально-психічних структур молоді, втрачає свою значимість і для державної сфери освіти. Більше того, останнім часом, з відомих причин, почав втрачати свою актуальність і попит на фізичний потенціал молоді з боку військових та виробничих структур. Як наслідок, шкільне фізичне виховання зі спрямуванням на фізичну підготовленість до праці і служби у війську теж втрачає реальну значимість.

Таким чином, після Жовтневого перевороту в Російській імперії сформувався зовсім новий тип фізичного виховання як за жорсткою організаційною формою, так і за змістом, з обмеженою кількістю фізичних вправ, передбачених державними програмами, обов'язковими для виконання на всій території великої імперії. Фізична культура перетворюється в-засіб і складову частину комуністичного виховання. При цьому (всупереч вченню М.Берштейна) формування систем керування рухами не відповідає внутрішній логіці діяльності, оскільки учень підпорядкований відносинам, побудованим за принципом "начальник — підлеглий" і працює в режимі наказу і страху.

Все це призвело до парадоксальної (на перший погляд) ситуації. На найпрестижніших змаганнях (олімпійські ігри, чемпіонати світу і Європи та ін.) спортивна еліта досягає високих результатів і перемог, а фізичною культурою займаються одиниці (2-6 % від загальної кількості населення). Одночасно тривалість життя як інтегральний показник здоров'я нації знизилась до рівня

слаборозвинених країн.

Разом з тим, було б несправедливо не відзначити надбань праці десятків тисяч практиків, учених і організаторів масової фізичної культури. У цьому контексті необхідно, у першу чергу, відмітити зусилля провідних теоретиків країни, по-новому осмислити шляхи розвитку фізичної культури останнім часом. Незважаючи на проблеми матеріально-технічного і фінансового забезпечення, в нас здійснена велика кількість наукових розробок (Арефев °-А., Болобан В.М., Булатова М.М., Вільчковський Е.С., Волоков Л.В., Дубогай О.Д., Душанін С.О., Завацький В.І., Запорожанов В.О., М.Д.,

Іващенко Л Я , Келлер В С , Козленко М П , Куц О С , Новосельський В Ф , Платонов В М , Серпенко Л П , Сермеев Б В , Тер-Ованесян А А та ш)

Практичні працівники, вчені й організатори, хоч і не без перепон, одержують можливість спостерігати за процесом фізичного виховання і спорту та спілкуватись із фахівцями інших країн. Це не може не позначатись на їх сприйнятті принципів побудови і підходів до явища "фізична культура". Проте, ці процеси обмежуються переважно вивченням впливу занять фізичними вправами на біологічні функції організму, проблемами вдосконалення природничих та дидактичних основ теорії фізичного виховання і майже не торкаються концептуальних методологічних питань фізичного виховання. Більше того, наукові досягнення (як показали наші дослідження) фактично не впроваджувались у повсякденну практику роботи шкільного вчителя.

Зрозуміло, що подальше збереження виключно прагматичної мети і утилітарних завдань фізичного виховання в суспільстві є перепорою для формування шкільного предмета "фізична культура" на рівні фізкультурної освіти молоді.

Спостереження за станом функціонування фізичної культури в Україні на даному етапі державотворення та системи фізичного виховання школярів дає право констатувати, що криза фізичної культури існує лише в частині й

матеріального забезпечення та в плані неприйняття молоддю жорстко заорганізованих ("дисциплінарних") форм занять з їх прагматичною спрямованістю й утилітарними завданнями. Про це свідчить великий Інтерес, який сьогодні виявляє молодь (та й доросле населення) до нетрадиційних видів фізичних вправ і систем тренувань. З другого боку, на жаль, спостерігається і інша тенденція. На зміну тривалого невтручання органів управління фізичною культурою і спортом у системі освіти, робиться спроба виходити з кризи шляхом посилення дріб'язкового керівництва і контролю за процесом фізичного виховання, замість розробки його принципово нової методології.

Аналіз об'єктивно існуючої сьогодні практики фізичного виховання, протиріч і їх причин, національних традицій, використання класичних педагогічних теорій та ідей і власний педагогічний досвід дає нам підстави визначити такі концептуальні положення, що повинні лягти в основу процесу формування національної системи фізичного виховання молоді:

1. Телеологія системи фізичного виховання школярів повинна формуватись на загальнолюдських гуманістичних цінностях і національних засадах з урахуванням регіональних особливостей та передового світового досвіду в галузі фізичного виховання.

2. Шкільна фізична культура набуває сенсу і цінності для кожного конкретного учня лише за умови його включення у процес соціалізації через засвоєння її специфічного змісту як частини загальної культури нації. Адже, в руховій діяльності моделюються і віддзеркалюються людські взаємовідносини, і в цьому контексті вона є засобом формування особистості, її свідомості і культури. Без рухових дій не розгортаються психічні процеси, які, сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її.

3. Фізичне виховання школярів є провідною ланкою єдиної системи взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів фізкультурної освіти дітей і молоді. При формуванні її завдань і реалізації змісту слід керуватися

Державними вимогами до фізичного виховання, враховувати вікові та статеві особливості учнів

4 У процесі фізичного виховання його специфічними засобами, методами і формами комплексно вирішуються завдання патріотичного, розумового, морального, художньо-естетичного виховання

5 Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури у школі є забезпечення на заняттях взаємної поваги, взаємодовіри та співпраці вчителя й учнів, як запоруки виховання активної творчої особи, здатної самостійно приймати рішення і реалізувати їх у процесі життєдіяльності

6 Зміст фізичного виховання школярів може бути представлений у вигляді таких основних блоків знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності Він визначається навчальними програмами всіх рівнів і забезпечується навчальними посібниками та дидактичними матеріалами

7 Будуючи навчально-виховний процес за принципами демократизму і гуманізму, слід забезпечити участь у формуванні його змісту учителів і учнів, прагнути до досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти, розвитку і підготовленості тих, хто займається фізичними вправами, виявити обдарованих у фізичному відношенні дітей та підлітків і надавати їм можливість розвинути свої здібності Це досягається шляхом безпосередньої участі середніх загальноосвітніх навчальних закладів у формуванні навчальних програм

8 Практична реалізація завдань безперервного фізичного виховання здійснюється на спеціально організованих заняттях Серед інших урок є головною формою занять При формуванні системи фізичного виховання школа визначає конкретні форми позаурочних занять і засоби рухової активності учнів, що відповідають їх інтересам, останнім досягненням науки і культури,

передовим педагогічним технологіям, традиціям і конкретним умовам їх проведення

9 Вагомим важелем підвищення ефективності фізичного виховання, прояву активності, Ініціативи і творчості учнів є оцінка їх діяльності. Вона повинна відповідати праці школяра, вкладеній у досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуально можливого результату в засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок, розвитку фізичних якостей

10. Одним з пріоритетних напрямків формування національної системи фізичного виховання є вдосконалення методики фізичного виховання дітей-інвалідів, аномальних та віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, на основі реалізації психолого-педагогічних і психолого-фізіологічних теорій навчання, виховання і розвитку особистості.

11. Для індивідуальної діагностики фізичної підготовленості учнів використовуються Державні тести. Результати тестування є підставою для внесення коректив у процес фізичного виховання з метою досягнення належного рівня фізичної підготовленості дітей і молоді.

12. Фізичне виховання школярів є базою, на якій формується уявлення дітей і молоді про норми і правила здорового способу життя, виховується звичка до його ведення.

13. Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки та підвищення кваліфікації шкільного вчителя.

Висунуті концептуальні положення обумовлюють **нове розуміння змісту шкільного предмету "фізична культура", покликаного забезпечити загальну фізкультурну освіту учнів** загальноосвітніх шкіл. Таким предметом є рухова діяльність особи, спрямована на вдосконалення її внутрішньої природи і задоволення потреби в активній творчій життєдіяльності.

Метою загальної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, уміння цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного і фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я.

Досягнення мети здійснюється в таких умовах навчально-виховного процесу, в яких учня поетапно переходять з об'єкту ("вчись у вчителя") в суб'єкт ("учись бути вчителем") діяльності (А.П. Матвеев, 1995).

Уже в кінці XIX - початку XX століття нові методи навчання які вводились на заході і в Росії передбачали, що учень є суб'єктом навчального процесу, а методи можуть бути ефективними лише настільки, наскільки вони відповідають вимозі активності та свідомості учнів.

Останнім часом проблемі суб'єктності школяра як учасника навчального процесу приділяється багато уваги (див., наприклад, Галузинський В.М., Євтух М.Б., 1995; Зязюн І.А., 1989). Однак найбільш поширеним у широких педагогічних колах є уявлення про суб'єктність дитини у процесі самовиховання. Тим часом, сама специфіка цієї діяльності передбачає панівну роль її "головної діючої особи". З нашої точки зору доцільно вести мову про суб'єктність учня в процесі фізичного виховання в стінах школи.

При цьому, вживаючи термін "суб'єкт", ми маємо на увазі не лише існування природно притаманних людині мотиваційної сфери, внутрішнього суб'єктного простору особистості (в такому випадку здається, що суб'єктність як "самовираз" виникає сама по собі, варто вчителю "відійти в сторону". Нами передбачається активна робота вчителя зі **створення** суб'єктної позиції вихованців.

З іншого боку, при аналізі педагогічного процесу беззастережно вважається, що вчитель є його суб'єктом. Але чи це насправді так? Чи завжди вчитель залишається суб'єктом? Чи вдасться йому втримати таку позицію в

ситуації, коли учень є **активним** учасником, "співавтором" уроку? Чи достатньо у вчителя засобів підтримки, реалізації, заохочення суб'єкт-суб'єктних відносин в дії вчитель-учень? І чи достатньо у дитини засобів для того, щоб бути "насправді суб'єктом", активним співпрацівником вчителя на уроці. В іншому випадку ми матимемо ситуацію, в якій вчитель "нібито радиться з учнями" і "закликає їх бути активними", а учні "нібито співпрацюють з учителем".

Зазначимо, що термін "засоби" ми застосовуємо тут в його загально-психологічному значенні. Він був уперше запроваджений видатним психологом сучасності Л.С.Виготським і в останні роки набув широкого застосування у світовій психолого-педагогічній науці.

Досліджуючи роль дорослого в розвитку дитини, Л.С.Виготський вказує, що найбільш продуктивним шляхом активізації такого розвитку є формування "культурних засобів", які дають змогу якісно змінити психічні функції і діяльність дитини, перетворивши їх із натуральних (природних) в культурні (Л.С.Виготський, 1982, 1983, 1985).

Саме таке тлумачення ідеї розвитку і повинно відіграти основну роль при визначенні стратегії навчального процесу.

На наш погляд, "культурним засобом", здатним уможливити суб'єктність дитини у процесі фізичного виховання є власне **фізична культура**, на формування якої і повинна, перш за все, бути спрямована робота вчителя.

Лише в такому випадку може йтися про достеменну співпрацю вчителя і учня в процесі фізичного виховання, а не про псевдо демократичність, яка нерідко перетворюється на відверте потурання. Лише "фізично культурна" людина може бути суб'єктом не тільки самовиховання, а й залишатися ним у виховному процесі, що здійснюється за участю іншого суб'єкта (вчителя). То ж перед учителем стоїть ніби подвійна мета — формування фізичної культури учнів і впровадження, спираючись на неї, суб'єкт-суб'єктних взаємин на уроці. Це накладає додаткові вимоги до його професійної підготовленості.

Повертаючись до вчення Л.С.Виготського, зазначимо, що і вчитель повинен оволодіти засобами побудови власної діяльності, професійної Рефлексії (аналітичного відношення до власної професійної діяльності).

Таким чином, професійні рішення приймаються не на підставі безпосередніх емоційних реакцій, а опосередковано, через специфічно-професійні вміння. Тому не випадково останнім часом вченими-педагогами все послідовніше підкреслюється необхідність активізації суб'єктної позиції студента — майбутнього вчителя, зокрема, спеціаліста фізичної культури (В.І.Завацький, В.І.Маковецький, 1994). У зв'язку з цим постає проблема формування педагогічної свідомості майбутніх фахівців (І.А.Зязюн, 1989).

Традиційно, при аналізі будь-якої діяльності виділяються дві її сторони — мотиваційна та операціональна (О.М.Леонтьєв, Д.Б.Ельконін), між якими існують складні взаємозалежності. Особливо гостро проблема взаємозв'язку двох вказаних аспектів стоїть при аналізі такої практикоорієнтованої діяльності, як педагогічна. У вітчизняній психолого-педагогічній літературі традиційно підкреслюється пріоритет мотиваційної сфери. Однак, відсутність необхідних професійних умінь в арсеналі молодого педагога (рефлексивних, діагностичних, аналітичних) породжує фрустрацію, невпевненість у собі, і, як наслідок, захисно-звинувачувальну позицію відносно дитини. Саме бідність професійного репертуару молодого педагога почасти стає причиною формування авторитарної професійної позиції, а також регідності — небажання і нездатності змінюватися, рости в особистісному та професійному плані.

Саме ж тому проблема гуманізації педагогічної діяльності повинна вирішуватись одночасно у двох напрямках: в напрямку формування у майбутніх вчителів свідомо суб'єктної професійної позиції, гуманізації цінностей та установок, а також у напрямку збагачення функціоналу вчителя. Фактично, мова йде про гуманізацію педагогічної свідомості.

Однак, вирішення цієї проблеми стане можливим лише за умови реформування всієї системи педагогічної освіти. Сучасна система орієнтована на нормативну модель педагогічної діяльності. Згідно з даною моделлю центральна ланка діяльності педагога — це реалізація на практиці певної стандартної методики. Система навчання та практика в педагогічних ВЗО побудовані таким чином, що пріоритетне значення надається саме засвоєнню нормативних курсів (теорії та методики навчання, вікової та педагогічної психології та ін.).

Тим часом все більш очевидною стає обмеженість і механістичність такої моделі, яка зводить діяльність вчителя до виконання функціональної ролі. Нормативна модель педагогічної діяльності виявляється несумісною з вимогами гуманізації школи, забезпечення оптимальних умов для розвитку кожної дитини.

У наш час розумною альтернативою нормативній моделі педагогічної діяльності може стати дослідницька модель педагогічної діяльності, згідно якої центральною ланкою роботи вчителя як практико-орієнтованого спеціаліста є сам процес постійної модифікації нормативної програми відповідно до особливостей окремої дитини та групи дітей.

При такому підході педагогічна діяльність повинна докорінно змінити свою структуру і максимально наблизитися до структури дослідницької діяльності (на перший план повинні вийти не стільки виконавчі етапи, скільки висування альтернативних гіпотез, постановка проблеми, рефлексія).

Реалізація дослідницької моделі у педагогічній діяльності вимагає, з одного боку, значного збагачення професійного репертуару молодого вчителя, а з іншого — гуманізації професійної свідомості педагогів — її переорієнтація на всебічне врахування природи дитини.

У цьому плані значний інтерес має досвід реформування педагогічної освіти, нагромаджений у США (О.А.Шиян, 1996). В сучасних умовах серед

найбільш актуальних завдань дослідника все частіше називають формування мотивації та механізмів професійного зростання. Характерним стало вживання терміну "вчитель, що самооновлюється" (симптоматично звучать назви низки проєктів: "Учитель — дослідник", "Учитель як професіонал, що приймає рішення", "Учитель — практик, здатний до рефлексій). Саме постійна зміна вчителем самого себе на основі критичної рефлексії з точки зору американських дослідників свідчить про реальну гуманізацію педагогічної свідомості.

Програми педагогічних університетів, що розробляються у вказаному напрямку, мають декілька взаємопов'язаних цілей.

По-перше, це формування інтегративних професійних умінь більш високого рівня — аналітичних, діагностичних, рефлексивних. Загальним для всіх методик такого типу є акцент на розвиток професійної рефлексії на основі отримання від дитини зворотнього зв'язку.

Другим, не менш важливим, завданням є формування самоприйняття, позитивної Я-концепції у майбутнього вчителя, що пов'язана з неавторитарним професійним стилем.

То ж, підсумовуючи проблему формування педагогічної свідомості, зазначимо, що, окрім опори на загальнолюдські цінності та врахування шдивідуально-психологічних особливостей дитини, йдеться про власне Інструментальні засоби, що мають передумовою досконале володіння якнайширшим методичним арсеналом і, що найголовніше, вміння вільно ним оперувати (а то й удосконалювати), застосовуючи залежно від обставин чи нових завдань, що повсякчас виникають у навчально-виховному процесі. Така свідомо методична гнучкість вчителя засвідчує суб'єктність: не методика володіє" вчителем, а вчитель — методикою.

Саме на це, як вказує П.Ф.Лесгафт, і повинна бути спрямована підготовка вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі: "Головна еідмінність будь-якого вчителя, що отримав університетську освіту (виділено нами),

полягає в самостійності його діяльності, яку йому дав університет своїм цілком вільним викладанням; тут молода людина мала можливість власною працею та перевіркою засвоїти головні засади прослуханого ним предмета, подумати над ним, розвинути свою думку та підготуватися власною роботою до самостійної діяльності. Цим університетський учитель завжди буде різко відрізнятися від семінариста та від слухача всіх тих педагогічних курсів і педагогічних закладів, де викладається методика. Тут думають про виконання за даним шаблоном, та зовсім забувають про ініціативу вчителя, про те, що все залежить від рівня його освіти й розуміння своєї справи, від любові, з якою він ставиться до тих, хто займається; цього ж ніяка методика дати не в силі" (П.Ф.Лесгафт, 1952, С.317).

Контрольні питання до розділу 2

1. Визначте поняття "[система фізичного виховання](#)".
2. Дайте характеристику [телеологічних основ](#) системи фізичного виховання.
3. Дайте характеристику [науково-методичних основ](#) фізичного виховання.
4. Дайте [характеристику](#) Закону України "[Про фізичну культуру і спорт](#)".
5. Дайте характеристику [Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні](#).
6. Дайте характеристику [шкільної програми з фізичної культури](#)
7. Дайте характеристику [Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України](#).
8. Дайте характеристику [державного управління](#) фізичною культурою і спортом.
9. Дайте характеристику [громадських органів](#) управління фізичною культурою і спортом.
10. Які Ви знаєте комерційні структури фізкультурно-оздоровчого спрямування?
11. Охарактеризуйте [мету ситеми фізичного виховання](#).
12. Дайте характеристику [освітніх завдань](#) фізичного виховання.

13. Дайте характеристику [оздоровчих завдань](#) фізичного виховання.
14. Дайте загальну характеристику [виховних завдань](#) фізичного виховання.
15. [Інтелектуальний розвиток у процесі фізичного виховання](#).
16. [Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання](#)
17. [Виховання волі у процесі занять фізичними вправами](#).
18. [Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів](#).
19. [Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів](#).
20. Основні [напрямки конкретизації завдань](#) у фізичному вихованні.
21. [Система фізичного виховання у народній педагогіці](#).
22. [Система фізичного виховання у спадщині видатних українських педагогів минулого](#).

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацюйте Закон України "[Про фізичну культуру і спорт](#)".
2. Опрацюйте останню [Програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні](#).
3. Опрацюйте нормативні документи з питань фізичного виховання школярів в Україні.
4. Опрацюйте останню базову програму з фізичної культури та шкіл України.
5. Ознайомтесь з останньою національною спортивною класифікацією.
6. Опрацюйте Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
7. Дайте письмову оцінку функціонування системи фізичного виховання у школі яку Ви закінчили.

Література

1. Бондаревский Е.Я., Кодетова А.В. О школьных программах по физической культуре в школе. — 1987.— №3.— С.31; №4.— С. 32.
2. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. -Мюнхен: "Авангард", 1956. - 54 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. — Київ, 1993.
4. Вьготский Л.С. Собр.соч. в 6-ти т. Т.2. — М., 1982; Т.3. — М., 1983; Т.6. — М., 1985.
5. Галузинський В.М., Євтух М.Б. Педагогіка: теорія та історія. — К., 1995.
6. Гук Е.П. Профессионально-прикладная подготовка на уроках // Физическая культура в школе, 1986. — № 10. — С. 21; № 11. С. 20; 1987 — №3. — С. 22; №4. — С.19.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. — М.:ФиС, 1981.
8. Завацький В.І., Маковецький В.І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу / / Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. — Луцьк, 1994. — С. 447 - 449.
9. Курпан Ю.И. Знать й уметь // Физическая культура в школе, 1994.— № 1. — С. 49.
10. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. — Т.2. — М, 1952.
11. Матвеев А.П. Образовательная учебная программа // Физическая культура в школе, 1996. — № 1. — С. 34-37.
12. Окопний А. Тіловиховання у творчій спадщині Григорія Ващенко // 36. наукових праць "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві". — Луцьк, 1999. — С. 70-73.
13. Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А.Зязюна. — М.,

1989.

14. Петровская Е.К. Здоровый образ жизни // Физическая культура в школе, 1995. — № 2. — С. 74.

15. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростков. — М.: ФиС, 1983.

16. Стельмакович М.Г. Українська народна педагогіка. — К., 1997. — 240 с.

17. Шаулин В.Н. Обучение двигательным действиям с позиций гуманизации // Физическая культура в школе, — 1994. — № 2. — С. 20.

18. Шиян О.А. Современные концепции гуманизации педагогического сознания в США // Автореферат дис. на соискание ученой степени канд.пед.наук. — М., 1996.

19. Яценко Л.Б. Закаливание — путь к здоровью // Физическая культура в школе", 1985. — № 5. — С. 59.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначення поняття
2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання
 - 2.1. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів
 - 2.2. Зміст і форма фізичних вправ
3. Техніка фізичних вправ
 - 3.1. Загальні поняття про техніку рухових дій
 - 3.2. Компоненти техніки фізичних вправ
 - 3.3. Фази виконання фізичних вправ
4. Характеристики рухів
 - 4.1. Просторові характеристики
 - 4.2. Часові характеристики рухів
 - 4.3. Просторово-часові характеристики
 - 4.4. Динамічні характеристики
 - 4.5. Ритмічні характеристики
5. Основні умови раціональної спортивної техніки
6. Класифікація фізичних вправ
7. Природні сили як засіб фізичного виховання
8. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання

1. Визначення поняття

Визначивши мету і завдання будь-якої діяльності, її суб'єкти підбирають

адекватні засоби їх вирішення.

Знання засобів фізичного виховання дозволить вчителю обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому **основним засобом** вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Рух — це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх характерні такі ознаки:

- вони завжди є функцією свідомості;
- засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;
- навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на вирішення певного рухового завдання. Наприклад, певна послідовність рухів ногами, руками, тулубом, головою дозволить учневі

виконати підйом розгином, стрибок у довжину, висоту, закинути м'яч у ворота (чи у кошик) тощо.

Отже, **руховою дією** називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають **руховою діяльністю**. Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням, переміщенням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Засобом фізичного виховання і навіть предметом змагальної діяльності є спортивна ходьба. Нею може стати і звичайна ходьба на роботу. Але це трапиться лише за умов, якщо її тривалість буде не менша 25-30 хв, а інтенсивність роботи по ЧСС — 140-160 уд/хв.

Отже, звичайна побутова ходьба набуває значення адекватного засобу фізичного виховання лише тоді, коли позитивно впливає на функції організму, його оздоровлення, викликає зрушення у розвитку витривалості і працездатності.

Це стосується і інших рухових дій, які виникли спочатку у сфері побуту чи праці, а потім відповідно видозмінювались і ставали засобом фізичного виховання (біг, подолання перешкод, метання, плавання, піднімання вантажів, боротьба тощо).

Таким чином, оптимально організовані військові і побутові рухові дії,

фізична праця, особливо за сприятливих умов зовнішнього середовища (в лісі, парку, полі, саду, на березі річки) і з відповідним дозуванням навантажень, можуть давати ефект, який очікують від фізичного виховання. Проте трудові, бонові і побутові рухові дії не можуть ототожнюватися з фізичними вправами.

Слово **"фізична"** віддзеркалює характер виконуваної роботи (відрізняється, наприклад, від розумової), що зовнішньо проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі.

Але це слово виражає лише залежність виконуваних дій від функцій нервово-м'язового апарату, а, отже, лише переважний вплив на фізичну сферу організму. В дійсності виконання фізичних вправ — це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Звідси особлива цінність

фізичних вправ для виховання підростаючого покоління як засобу формування фізичної культури учнів (складової загальної культури особистості), оволодіння ним методами і формами індивідуальної рухової діяльності для власного духовного і фізичного вдосконалення. Це особливо важливо в умовах переходу до ринкових форм господарювання, де фізичні вправи, а, отже, фізичний розвиток і фізична підготовленість набувають особливого значення як джерело здоров'я, виховання активної, творчої особистості, здатної приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності. Адже у процесі виконання фізичних вправ моделюються і віддзеркалюються людські взаємовідносини, і в цьому контексті вони є засобом формування особистості, її свідомості і культури. Без рухових дій не розгортаються психічні процеси, які, сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її.

Слово **"вправа"** означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

Фізичні вправи у своєму розвитку пройшли три стадії. **На першій** стадії в

якості фізичних вправ виступали **військові і побутові** (здебільшого мисливські) рухові дії. **На другому** етапі (у зв'язку з появою змагань) окремі елементи цих комплексних дій почали використовуватись як предмет порівняння сили атлетів. Так з'явилися біг, стрибки, метання, плавання, подолання перешкод, вправи з вантажами тощо. Ці фізичні вправи, із зрозумілих причин, одержали назву **природних**. Нарешті, **на третьому** етапі появились **аналітичні** фізичні вправи, за допомогою яких можна впливати на окремі функції організму, м'язові групи і навіть м'язи. Ці вправи спеціально придумують. Окремими вправами арсенал засобів фізичного виховання поповнюється і на сучасному етапі.

Найвища результативність фізичного виховання досягається при використанні всієї системи засобів, проте значимість кожної групи засобів неоднакова. Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання належить фізичним вправам. Це обумовлено низкою причин, серед яких:

- фізичні вправи, на відміну від інших рухових дій, виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;
- фізичні вправи (як система рухів) виражають думки й емоції людини, її активність, ставлення до навколишнього середовища, а отже, впливають на фізичну і духовну сферу особи;
- фізичні вправи - один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема, а це робить їх потужним засобом виховання;
- фізичні вправи впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але і на психічний стан особи;
- фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні з метою використання у процесі самовдосконалення. Іншими словами, вони "спрямовані на себе", тоді як інші рухові дії спрямовані на предмет виробничої діяльності;
- фізичні вправи задовільняють природну потребу людини в руховій

діяльності.

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

3. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні і ті ж вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть привести до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, які використовуються, але й від тих факторів, які супроводжують їх виконання, тому знання факторів, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів, дозволить підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність. Таких факторів є багато, але всі вони можуть бути об'єднані в чотири великі групи.

До першої групи відносяться індивідуальні особливості учнів, їх моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність; любов до праці тощо.

Другу групу складають особливості самих вправ, їх характер, складність і трудність; новизна й емоційність. Залежно від характеру вправи можуть впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання (підготовчі, підвідні). Сила впливу вправ визначається і їх структурною складністю та фізичною трудністю. Немаловажне значення має новизна вправ: якщо рухова дія використовується тривалий час без змін, то учні адаптуються до неї, і вона перестає сприяти розвитку і вдосконаленню функцій організму.

Велике значення має емоційний стан учнів при виконанні вправ. Вчитель повинен прагнути до забезпечення оптимального емоційного стану учнів. Відомо, Що надмірно високий чи низький емоційний настрій дітей гальмує не

тільки процес засвоєння техніки фізичних вправ, але й розвиток фізичних якостей.

Третя група факторів включає зовнішні умови виконання вправ (місце проведення, кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості).

У різних клімато-географічних зонах (вологість повітря, високогір'я, температурні режими); за певних метеорологічних умов (холод і спека, атмосферний

тиск, вітер) виконання однієї і тієї ж вправи викличе різні реакції організму учнів. Це стосується і матеріально-технічних умов виконання вправ, рельєфу місцевості тощо. Наприклад, біг по жорсткій чи пружній доріжці, вгору чи згори, по піску, у воді і снігу по-різному вплине на функціональні можливості, процес засвоєння техніки.

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ, представляють дії вчителя щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, вчитель зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ. Це дозволить йому регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ, реалізувати принципи розвиваючого навчання, індивідуалізувати його.

Забезпечуючи високу результативність фізичного виховання, вчитель, з одного боку, повинен враховувати ці фактори, з іншого, — використовувати їх для вирішення конкретних педагогічних завдань.

2.2. Зміст і форма фізичних вправ

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом.

Зміст фізичної вправи утворюють, з одного боку, всі ті рухи й операції,

які входять до тої чи іншої вправи, і, з другого,— ті складні і багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах: психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін.

У психолого-педагогічному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо і спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, спрямованою на визначення способу дії, оцінку умов її виконання, керування рухами, мобілізацію вольових зусиль, емоцій та інших психологічних процесів.

За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно зі станом спокою. Діапазон цих змін залежить від особливостей вправи і може бути значним. Легенева вентиляція, наприклад, може зростати у 30 і більше разів, споживання кисню — у 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові — в 10 і більше разів. Відповідно збільшуються об'єм та інтенсивність метаболічних, дисиміляційних і асиміляційних процесів в організмі.

Паралельно в організмі протікають **біохімічні процеси**, які визначають якісні зміни в організмі (що виражається, наприклад, у збільшенні м'язової маси, підвищенні вмісту в м'язах креатинфосфату тощо).

Психологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в організмі відбуваються на тлі біомеханічних процесів, які характеризуються переміщенням тіла й окремих його частин у просторі та відносно одна одної і визначають форму фізичних вправ.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню і зовнішню структури.

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання тої чи іншої вправи.

При виконанні, наприклад, таких різних за змістом вправ, як біг і піднімання штанги, процеси нервово-м'язової координації, взаємодія моторних і вегетативних функцій, а також співвідношення енергетичних процесів (аеробних і анаеробних) будуть суттєво відрізнятись.

Зовнішня структура фізичної вправи — це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Форма і зміст фізичної вправи органічно взаємопов'язані, причому зміст — визначальна і динамічніша сторона, яка відіграє провідну роль щодо форми. Для того, щоб досягти успіху у виконанні тієї чи іншої вправи, необхідно, насамперед, засвоїти її змістовну сторону, створивши необхідні умови для розвитку силових, швидкісних та інших рухових здібностей, від прояву яких вирішальною мірою залежить результат даної вправи. Зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма. Так, наприклад, збільшуючи потужність, швидкість рухів або витривалість, ми впливаємо на амплітуду рухів, співвідношення опорних і безопорних фаз та інші ознаки форми вправи.

Зі свого боку і форма впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи заважає максимальному виявленню функціональних можливостей і, навпаки, досконала форма сприяє найефективнішій реалізації фізичних здібностей. Доведено, наприклад, що при одній і тій же швидкості пересування на лижах людина, яка досконало володіє раціональною технікою лижного бігу, витрачає енергії на 10-20 % менше, ніж та, в якої ця техніка менш досконала.

Таким чином, зміст і форма фізичної вправи нерозривні між собою: вони знаходяться у постійному діалектичному взаємозв'язку.

3. Техніка фізичних вправ

У процесі вдосконалення фізичних вправ іде пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання

закономірностей, від яких залежить так звана **техніка вправ**.

3.1. Загальні поняття про техніку рухових дій

У кожному довільному руховому акті є рухове завдання і спосіб, яким воно буде вирішуватись. Так, наприклад, стрибок у висоту можна здійснити з прямого і косого розбігу, відштовхуючись ближчою і дальшою від планки ногою. Співставляючи ці варіанти між собою, можна знайти більш або менш ефективні способи. **Ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати технікою фізичних вправ.**

Техніка фізичних вправ постійно розвивається: удосконалюється звична техніка, іноді відмирають старі способи виконання вправ, народжуються нові. Процес цей зумовлений низкою причин:

- постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового, досконалішого спортивного інвентаря та обладнання.

Водночас, на певному відтинку часу техніка виконання вправи лишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям, тому вона отримала назву "**стандартна техніка**".

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не спотворюють основу дії. **Індивідуалізація техніки** здійснюється за двома напрямками: а) шляхом типової індивідуалізації, коли в межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів; б) шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного учня.

3.2. Компоненти техніки фізичних вправ

Значення рухів, які входять до складу рухової дії, неоднакове, тому прийнято розрізняти основу техніки рухів, головну (визначальну) ланку і деталі.

Основа техніки рухів — це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб (почерговість прояву м'язових зусиль, основні моменти узгодженості рухів у просторі і за часом та ін.). Вилучення хоча б одного з цих компонентів або порушення співвідношення в даній сукупності рухів робить неможливим вирішення рухового завдання.

Визначальна ланка техніки — це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання. Наприклад, при стрибках у висоту з розбігу — це відштовхування, поєднане із швидким і високим махом ногою; в метаннях — фінальне зусилля; при підйомі розгином на гімнастичних снарядах — своєчасне й енергійне розгинання в кульшових суглобах з наступним гальмуванням ніг та синхронним напруження м'язів рук. Виконання рухів, що складають визначальну ланку, зазвичай відбувається за порівняно короткий проміжок часу і вимагає максимальних м'язових зусиль.

Деталі техніки — це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму. Деталі техніки можуть бути різними у різних виконавців і, здебільшого, залежать від їх індивідуальних особливостей (наприклад, відмінності у співвідношенні довжини і частоти кроку в бігу зумовлені відмінностями в довжині кінцівок; неоднакова глибина підсиду при підніманні штанги — різним ступенем розвитку гнучкості та силових здібностей тощо).

Необмірковане сліпе копіювання індивідуальної техніки відомих спортсменів може негативно позначитись на результатах виконання рухового завдання. У висококваліфікованих спортсменів техніка має високу стійкість і водночас гнучкість у пристосуванні до умов виконання. Наприклад, при

повторному виконанні однієї і тієї ж рухової дії за однакових умов спостерігається схожість їх малюнка. А в несприятливих умовах (наприклад, в разі необхідності метнути диск проти вітру або розбігтися по слизькому ґрунті) спортсмен успішно виконує і це рухове завдання, попередньо внісши корективи в деталі виконання рухової дії, а інколи навіть і в основу техніки.

3.3. Фази виконання фізичних вправ

Рухи, що входять до складу рухової дії (фізичної вправи), виконуються у певній послідовності і їх можна умовно поділити на три фази: підготовчу, основну (або головну) і заключну. Всі три фази взаємопов'язані, протікають плавно і обумовлюють одна одну.

У підготовчій фазі — створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Це досягається, наприклад, за допомогою виконання ряду послідовних рухів у вигляді розбігу, стрибка або обертових рухів, напрямом яких наближається до напрямку рухів в основній фазі. Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямом яких протилежний рухові в головній фазі. Наприклад, завдяки замаху в метаннях, опорних стрибках і ударних рухах розтягуються ті м'язи, які в головній фазі повинні сильно і швидко скоротитися. Ефективність такої підготовчої фази полягає і в тому, що вона сприяє збільшенню амплітуди робочого руху.

Рухи в **основній фазі** спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної точки зору найважливішим у цій фазі є

раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент. Наприклад, передчасний активний робочий рух руки при плаванні кролем викличе піднімання тіла над водою і утворення хвиль.

У деяких ациклічних рухів може бути не одна, а декілька основних фаз: наприклад, у стрибках з жердиною — відштовхування і вхід на жердину, перехід в упор з поворотом; у потрібному стрибку з розбігу — три відштовхування.

Рухи в **заклю́чній фа́зі** спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, біг після фінішу, утримуючі рухи після випуску предметів у метаннях, піднімання голови і розведення ніг вперед-назад в кінці оберту вперед в упорі верхи та ін.

4. Характеристики рухів

Усі рухові дії людини протікають у просторі та часі і **виконуютькя"ї певний зусиллям**, тому можна говорити про їх просторові, **часові, просторовій»** часові, динамічні та ритмічні характеристики.

4.1. Просторові характеристики

До просторових характеристик техніки фізичних вправ належать положення тіла і траєкторія руху частин тіла.

Положення тіла. Під час виконання багатьох фізичних вправ тіло або його окремі частини не тільки переміщуються одна відносно одної, але й зберігають нерухоме положення завдяки статичному напруженню м'язів.

Необхідність виділення в техніці вправ "положення тіла" як самостійного компонента пояснюється його великим значенням в раціональній організації рухів, яка досягається:

- правильним вихідним та кінцевим положенням, яке приймається перед початком або в кінці руху;
- збереженням необхідної пози у процесі самого руху.

Поряд з цим, у вирішенні деяких педагогічних завдань багато вихідних положень і статичних поз набувають самостійного значення (наприклад, стійка на руках, горизонтальна рівновага та ін.). Вихідне положення приймають з метою створення найвигідніших умов для початку дії. Особливі вимоги у цьому відношенні пред'являються до стартових положень (у спринтерів — низький старт; у боксерів, фехтувальників — бойова стійка та ін.).

Стартове положення — це стан "оперативного спокою", в якому немає

зовнішніх рухів, але концентровано втілюється цілеспрямованість до дії.

Від вихідного положення суттєво залежить і спрямованість впливу вправи на м'язові групи, а, значить, і на розвиток силових можливостей рухового апарату. Наприклад, при згинанні і розгинанні тулуба з положення «лежачи руки вгору», вплив на м'язи живота буде значно більшим, ніж з положення руки вздовж тулуба.

Поза тіла під час виконання вправи повинна відповідати біомеханічним і іншим природним закономірностям та естетичним вимогам. Так, низька посадка в бігу на ковзанах і їзді на велосипеді зменшує опір зовнішнього середовища і тим самим сприяє швидшому пересуванню.

Суттєве значення в техніці виконання багатьох вправ, пов'язаних із згинаннями, розгинаннями та поворотами, має певне **положення голови**. Багато помилок у положенні тіла або рухах є наслідком неправильного положення голови (дія шийно-тонічних рефлексів).

Траєкторія руху визначається шляхом, пройденим тілом від початкового до кінцевого положення, і вимірюється в лінійних або кутових одиницях. В траєкторії виділяють форму, напрямок і амплітуду.

Залежно від **форми траєкторії** рухи поділяються на прямолінійні і криволінійні. Незважаючи на те, що загальний шлях криволінійного руху більший, ніж загальний шлях прямолінійного, перевага криволінійних рухів очевидна: немає потреби витратити додаткових м'язових зусиль для подолання стану спокою та інерції руху. Яскравим прикладом цього може служити перехід від замаху ракеткою до удару по м'ячу в тенісі.

Як виняток, коли цього вимагає рухове завдання (наприклад, при прямих ударах у боксі або уколах у фехтуванні), використовують прямолінійну траєкторію руху.

Ефективність фізичних вправ залежить від **напрямку траєкторії** тіла, його частин або предмета. Наприклад, відведення назад зігнутих перед грудьми

рук з метою розтягування великих грудних м'язів втратить ефективність, якщо лікті будуть опускатись нижче рівня плечей. При відхиленні напрямку польоту баскетбольного м'яча, кинутого з відстані 6 метрів, всього на 4° , - м'яч у кошик не потрапить.

Амплітуда — це розмах руху, її величина визначається в кутових градусах (наприклад, піднімання ноги вперед чи назад на певну висоту), лінійних мірах (наприклад, довжина кроку 75 см) або за домовленістю (наприклад, напівприсідання).

Рухи дуже великої амплітуди називають переважно розмашистими. Рухи з малою величиною шляху — дрібними. Якщо напрямок або амплітуда руху не відповідає поставленому руховому завданню, то такі рухи називаються неточними.

4.2. Часові характеристики рухів

З позицій біомеханіки у часі рухи характеризуються його **моментами, тривалістю і темпом**. Змінюючи тривалість виконання вправ (час бігу, тривалість статичних положень та ін.), можна регулювати загальний обсяг навантаження.

Під темпом розуміють частоту повторення циклів руху або кількість рухів за одиницю часу. Так, наприклад, ми говоримо про темп ходьби — 120-140 кроків за хвилину, про темп веслування — 30-40 гребків за хвилину.

Від ступеня своєчасності й узгодженості рухів у часі залежить виконання рухової дії загалом, її ефективність та зовнішня результативність. Особливо високі вимоги до точності керування рухами в часі висувуються у швидкоплинних фізичних вправах, таких як спринтерський біг, стрибки, метання, швидко-силові важкоатлетичні вправи, а також у багатьох швидкісних діях у спортивних іграх, єдиноборствах та ін. Тут помилка на долю секунди може призвести до поразки. **Вдосконалення "відчуття часу" і формування вмінь точно регулювати рухи в межах заданих часових**

параметрів — входять до числа основних завдань навчання рухових дій учнів.

4.3. Просторово-часові характеристики

До просторово-часових характеристик належить **швидкість руху**, яка визначається переміщенням тіла у просторі за одиницю часу. Швидкість залежить від темпу й амплітуди рухів. Оскільки ці показники знаходяться в оберненопропорційному зв'язку, то найвищої швидкості в циклічних рухах здатні досягнути ті виконавці, котрі знайшли оптимальний варіант їх поєднання. Якщо швидкість руху однакова в усіх точках шляху, то такий рух називають **рівномірним**, якщо вона змінюється, — **нерівномірним**. Зростання швидкості за одиницю часу називається **прискоренням**.

Рухи, що здійснюються без різких змін швидкості, називаються **плавними**. Рухи, які починаються раптово з великих швидкостей, і рухи нерівномірно-прискорені та нерівномірно-сповільнені називаються **різкими**. Важливо зазначити, що різкі зміни швидкості, зазвичай, ознака погано виконаної або неправильно засвоєної вправи.

Під час виконання рухової дії переміщуються як тіло в цілому, так і окремі його частини. При цьому швидкість переміщення всього тіла залежить не тільки від швидкості руху окремих його частин, але й від інших факторів (довжини кінцівок, опору зовнішнього середовища тощо). У вправах циклічного характеру, спрямованих на подолання простору, особливу роль відіграє вміння точно зберігати заздалегідь намічений графік пересування, уміння підтримувати потрібну швидкість на кожному відрізку дистанції (оптимальна швидкість сприяє доцільному розподілу сил у часі, допомагає віддаляти втому і, в результаті цього, продемонструвати максимальну швидкість на всій дистанції).

У швидкісних і швидкісно-силових вправах першочергове значення має мобілізація на граничні прискорення у вирішальні моменти дії (наприклад, метання гранати, штовхання ядра та ін.). В усіх наведених прикладах швидкість

і прискорення повинні завжди бути під контролем виконавця.

4.4. Динамічні характеристики

Сили, що впливають на рух тіла людини, можна поділити на внутрішні і зовнішні.

До **внутрішніх сил** належать: активні сили рухового апарату — сили тяги м'язів; пасивні сили опорно-рухового апарату — еластичні сили м'язів, в'язкість м'язів; реактивні сили, що виникають при взаємодії ланок тіла у процесі виконання рухів із прискоренням.

До **зовнішніх сил** належать: гравітаційні сили (сила ваги власного тіла); сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища (вода, повітря) і фізичних сил (суперники в боротьбі, партнери з акробатики та ін.); зовнішні обтяження, інерційні сили предметів, які переміщує людина та ін. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил утворює силову (динамічну) структуру рухових дій. При цьому головною силою, яка забезпечує ефективність рухових дій, є сила тяги м'язів. Інші сили сприяють, а іноді і заважають діяти результативно. Ефективність техніки фізичних вправ залежить від раціонального використання виконавцем внутрішніх (своїх власних) і зовнішніх сил. Проте співвідношення цих взаємодіючих сил у досвідчених і початківців буде різним. У перших воно буде раціональнішим (тобто ефективнішим) і, разом з тим, економним, у других — менш раціональним (менш ефективним) і економним.

4.5. Ритмічні характеристики

Ритм — одна з найінтегральніших характеристик техніки рухових дій. Ритм не варто ототожнювати з темпом. Обов'язковою умовою ритму є певна упорядкованість рухів у складі цілісної дії. При цьому акцентовані (пов'язані з активним зростанням м'язових напружень) фази дії закономірно чергуються з неакцентованими (характеризуються меншим напруженням або розслабленням). В акцентованих фазах дії зосереджуються найактивніші м'язові зусилля. **Таким чином, руховий ритм можна визначити як відносно**

правильно організований розподіл зусиль у просторі і часі. Або ритм — це послідовна, закономірна зміна швидкес гей виконання окремих рухів рухової дії. Ритм рухової дії визначається індивідуальними особливостями її виконавця і залежить від умов виконання.

У практиці фізичного виховання, окрім названих вище, використовують якісні характеристики рухів і рухових дій. Зазвичай, вони відповідають на питання, як виконується рухова дія, а саме: точно, економне, енергійно, плавно.

Точні рухи і рухові дії характеризують високу ефективність досягнення мети, наприклад, влучення м'ячем у баскетбольний кошик, подача м'яча в зазначену зону волейбольного майданчика або попадання м'яча у ворота. Крім цього, точність руху може характеризуватись відсутністю будь-яких відхилень від заданої форми, наприклад, у стрибках у воду, гімнастиці, фігурному катанні тощо.

Економні рухові дії характеризуються відсутністю або мінімумом зайвих, непотрібних рухів і якнайменшими витратами енергії.

Енергійні рухові дії визначаються яскраво вираженою силою і потужністю, що дає змогу виконавцю долати значні сили опору.

Плавні рухові дії характеризуються плавною зміною м'язових напружень, підкреслено поступовим прискоренням і сповільненням руху, заокругленими траєкторіями при зміні напрямку рухів.

Незважаючи на те, що якісні характеристики рухів оцінюються переважно за їх зовнішніми проявами (без застосування складного інструментарію та апаратури), вони допомагають правильно орієнтуватися у процесі засвоєння техніки фізичних вправ.

5. Основні умови раціональної спортивної техніки

Виконуючи фізичні вправи, учень завжди діє у складному силовому полі рухів, здійснених різними частинами тіла, бореться з реактивними силами, інерцією, опором приладів тощо. Підпорядкувати їх своїй волі, правильно

почати й успішно завершити — ось далеко не повний перелік завдань, які учневі належить вирішити для ефективного виконання рухових дій.

Щоб зрозуміти складність регуляції рухів, скористаємось аналогіями рухів людини і рухів неживих предметів — машин. Різниця в їх (людини і машини) конструкції очевидна. У конструкції машин закладені механічні обмеження, а їх деталі переміщуються завжди за одними траєкторіями. В людини можлива велика кількість таких траєкторій. Вибір найоптимальніших варіантів - одне з найважливіших завдань навчання.

Переміщаючись у просторі, людина, на відміну від машин, опановує його і час, координати, активно вибирає раціональні траєкторії рухів і одночасно створює обмеження, покликані вберегти їх від порушення.

Обмеження в машині — механічні, а в людських рухах — функціональні. І формуються вони в ході виконання вправи. Отже, при визначенні критерію раціональності техніки фізичних вправ необхідно враховувати не тільки закони механіки, але й біологічні закономірності функціонування опорно-рухового апарату людини та його можливості.

Основним принципом, що обумовлює правила раціональної техніки фізичних вправ, є принцип повного і доцільного використання активних і пасивних рушійних сил при одночасній нейтралізації дії гальмівних сил.

Умовами, що визначають ефективне використання м'язової сили, є:

1. Оптимальний напрям зусиль. Напрямок дії м'язової сили повинен бути, за можливості, більш наближеним до напрямку наміченого руху (низький старт — 54° - 72°). Наприклад, при виході з низького старту зусилля слід спрямувати під кутом 54° , при метаннях — під кутом 45° . Збільшення або зменшення кута, під яким спрямовуються зусилля, викличе погіршення результату виконання вправи.

2. Збільшення швидкості руху. Для досягнення максимальної ефективності рухової дії вигідно застосувати велику силу протягом великого

шляху, тобто, збільшити час її дії. Так, наприклад, чинять ковзанярі. Але при виконанні більшості фізичних вправ шлях застосування сили з відомих причин (будова тіла, правила, тактика) - обмежений, тому при обмеженні шляху треба прагнути до підвищення швидкості виконання дії, яка забезпечує високу ефективність фізичних вправ. Це стосується нанесення ударів у боксі, проведення кидків у боротьбі, відштовхування ногами в опорному стрибку тощо.

3. Забезпечення безперервності руху і послідовності застосування сили певних груп м'язів. Якщо, наприклад, при штовханні ядра в будь-якому місці затриматись або сповільнити рух, то весь корисний ефект попереднього руху буде втрачено (найбільша сила потрібна для початку руху, щоб перебороти інерцію спокою). Всі рухи повинні виконуватись у такій послідовності, щоб перед закінченням дії однієї групи м'язів включалась інша група. При цьому наступні рухи повинні виконуватись з підвищенням швидкості. Проте при виконанні окремих вправ (наприклад, гімнастики) черговий рух починається тоді, коли попередній рух тіла або його частин закінчується.

Передача кількості руху з однієї ланки тіла на іншу. При виконанні багатьох вправ їх ефективність забезпечується шляхом передачі руху з нижніх ланок тіла на верхні, і навпаки. Прикладами цього явища є махові рухи руками в стрибках у висоту, довжину та опорному стрибку, підйом розгином в гімнастиці тощо. Але такого ефекту можна досягти за умови правильного напрямку руху та своєчасного його гальмування.

5. Створення протидії діючим силам. Найбільшої сили удару ногою чи рукою по м'ячу можна досягти, якщо цей удар спрямований на м'яч, що переміщається на нас. Проте, в окремих випадках виникає потреба не створювати такої протидії, а зменшувати її. Так діють, наприклад, ловлячи чи зупиняючи м'яч, здійснюючи м'яку його передачу партнерові тощо.

6. Класифікація фізичних вправ.

Класифікація фізичних вправ передбачає розподіл їх на взаємопов'язані групи за спільними ознаками

В Історії фізичного виховання відомо багато різноманітних класифікацій фізичних вправ. Часто за основу класифікації брались чисто формальні ознаки (наприклад, розподіл вправ на рухи з приладами, на приладах і без приладів, що запозичено від німецької системи «турненх» XVIII століття та сокільської гімнастики XIX століття). Шведська гімнастика XIX століття мала класифікацію вправ за анатомічними ознаками, класифікація Ебера у Франції складалася лише з чисто утилітарних видів вправ.

Єдиної загальної класифікації фізичних вправ немає і не може бути, оскільки кожна фізична вправа має не одну, а кілька характерних ознак, тому одна і та ж вправа може бути представлена у різних класифікаціях. Наприклад, підтягування подається і в класифікації, побудованій за анатомічною ознакою (вправи для м'язів рук і плечового пояса), і в класифікації, яка об'єднує вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей (вправи для розвитку сили).

В сучасній теорії фізичного виховання найбільш науково обґрунтовані для практичного застосування класифікації фізичних вправ за такими ознаками:

1 **Класифікація фізичних вправ за ознакою переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей:**

- **силові**, що передбачають подолання опору,
- **швидкісні**, що передбачають короткочасне виконання рухових дій з великою швидкістю,
- **швидкісно-силові**, які вимагають прояву великих зусиль за якомога коротший час,
- **на витривалість**, які передбачають тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку або їх повторне виконання до втоми,
- **на спритність**, виконання яких вимагає складнокоординаційних дій, незвичайних вихідних положень, перебудови рухової діяльності відповідно до

зміни ситуації,

- **на гнучкість**, що виконуються з великою амплітудою, • **на рівновагу**, які виконуються на обмеженій площі опори — на підвищенні та рухомій опорі

2 Класифікація фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх завдань:

- **основні (змагальні)**, які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або конкретного виду спорту,

- **підготовчі**, за допомогою яких розвивають необхідні для виконання основної вправи рухові якості,

- **підвідні**, за допомогою яких легше засвоїти техніку складних за структурою основних вправ

3 Класифікація фізичних вправ за їх значенням для розвитку тої чи іншої групи м'язів: вправи для м'язів рук І плечового пояса, вправи для м'язів тулуба І шиї, вправи для м'язів ніг І тазу

4 Класифікація фізичних вправ за видами спорту (гімнастичні, Ігрові, легкоатлетичні тощо) В свою чергу, кожен вид спорту має власну класифікацію вправ

Окрім вище зазначених класифікацій Існують І Інші, наприклад, у **біомеханіці** вони поділяються на статичні, динамічні, циклічні, ациклічні, комбіновані та ш , у **фізіології** — вправи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної потужності та Ін

Класифікація фізичних вправ має педагогічне значення Знання класифікації дозволяє вчителю орієнтуватись у великій масі рухових дій, що є засобами фізичного виховання, І для вирішення конкретних його завдань обрати ті з них, які для даної ситуації будуть найефективнішими

7. Природні сили як засіб фізичного виховання.

У фізичному вихованні велике значення надається використанню сприятливого впливу на фізичний розвиток, здоров'я І працездатність людини

природних факторів зовнішнього середовища сонячної енергії, повітря, водного середовища та землі Сонячне випромінювання, температура повітря, опади, атмосферний тиск, рух та Іонізація повітря викликають суттєві біохімічні зміни в організмі людини, що призводить до фізіологічних І психологічних реакцій зміни стану здоров'я, працездатності І підвищення ефективності фізичних вправ.

Використання природних сил у процесі фізичного виховання здійснюється за двома напрямками

а) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на свіжому повітрі, на місцевості, в природних водоймах, босоніж І т.щ), завдяки чому вплив його факторів тісно поєднується з впливом фізичних вправ, так чи Інакше змінює його ефект (наприклад, посилює його у випадку Інтенсивної сонячної радіації І підвищеної температури повітря),

б) організація спеціальних процедур загартовуючого і оздоровчо-відновного характеру (сонячно-повітряних ванн, водних процедур і т.ін.).

Однією з головних вимог до використання природних сил є системне і комплексне застосування їх у поєднанні з фізичними вправами. Для того, щоб визначити раціональну дозу впливу природних факторів на організм дитини, необхідно враховувати особливості учнів (вік, стать, фізичну підготовленість та ін.) і характер педагогічних завдань. Це дасть можливість, по-перше, реалізувати перенос ефекту загартування у трудову і навчальну діяльність; по-друге, застосувати більш високі навантаження і, як результат, підвищувати працездатність; по-третє, підвищити опірність організму до дії перевантажень, вібрації та ін.; по-четверте, на більш високому рівні проявити вольові якості.

8. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

Реалізація оздоровчих завдань системи фізичного виховання можлива за

умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, ефективність самих фізичних вправ буде найвищою лише за умови дотримання необхідних гігієнічних норм. Будучи неспецифічними засобами, гігієнічні фактори набувають великого значення для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання. Як би добре не був організований педагогічний процес, він ніколи не дасть бажаного ефекту при порушенні, наприклад, режиму харчування та сну або якщо заняття будуть проводитися в антисанітарних умовах. У шкільній програмі з фізичного виховання міститься теоретичний матеріал з питань гігієни, який повинні засвоїти учні, щоб дотримуватись певних норм і правил поведінки у процесі самостійних занять фізичними вправами протягом усього життя.

Гігієнічні фактори являють собою широкий спектр різноманітних засобів, які умовно можна поділити на дві групи:

1) засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання: норми особистої та громадської гігієни, гігієни праці, навчання, побуту, відпочинку, харчування, тобто все те, що забезпечує передумови для повноцінних занять фізичними вправами;

2) засоби, що безпосередньо входять у процес фізичного виховання: оптимізація режиму навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, спеціальне харчування на дистанції, створення зовнішніх умов (чистота повітря, достатнє освітлення та ін.).

Ще в кінці ХУІІІ століття філантропісти вважали, що фізичне виховання, якому вони надавали великого значення, повинно здійснюватися з раннього дитинства в напрямку виховання елементарних правил гігієни (режим харчування, сон, повітряні і водні процедури тощо). Так, Зальцман вважав, що здоров'я людського тіла залежить значною мірою від характеру їжі, а тому рекомендував давати дітям тільки просту, але ситну їжу — молочні продукти, хліб, овочі і фрукти. Для фізичного здоров'я дітей необхідно забезпечити їм щоденне

перебування на повітрі, а також сон у добре провітреному приміщенні. Ефективними засобами фізичного виховання філанторопісти також вважали: 1) фізичні вправи, засновані на природніх рухах людини (природні фізичні вправи), а саме: біг, стрибки, ходьбу по колоді, їзду верхи і танці. Карл Базедов доповнював цей перелік боротьбою, вважаючи її корисною для кожної людини як засобу самооборони; 2) рухливі ігри спеціального призначення для розвитку спритності, уваги дітей, пам'яті, вироблення певних навичок; "нічні ігри" як засіб подолання страху в дітей та розвитку органів зовнішніх чуттів; 3) гімнастичні вправи.

Література

1. Барков В.А. Динамический рукоход // Физическая культура в школе. — 1989.—№4. —С.35-36.
2. Васильков Г.А. Эстафеты на уроке // Физическая культура в школе. — 1985.—№3. —С.23-27.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту // Сборник эстафет и игровых заданий.— М.: Физкультура и спорт, 1985. — 80 с.
4. Гелета З.С., Олеха Н.Т. Игровые эстафеты на уроках кроссовой подготовки // Физическая культура в школе. — 1989. — № 9. — С.13.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.
6. Донской Д.Д. Спортивная техника. — М.: Физкультура и спорт, 1962.
7. Короткое И.М. Подвижные игры детей. — М.. Советская Россия, 1987.
8. Кочкин В.В. Лабиринт и его использование // Физическая культура в школе.— 1983. — № 10. — С.43-45.
9. Рунцов Б.С. Игры с длинной веревкой // Физическая культура в школе. — 1988. — № 10. — С. — 50-51.
10. Синкевич В.Ф. Комплексная система перекладин и брусьев // Физическая культура в школе. — 1981. — № 6. — С.43.

11. Слободкин М.М. Тренажер для мышц ног // Физическая культура в школе. — 1983. — № 5. — С.20-21.
12. Шолих М. Круговая тренировка. — М.: Физкультура и спорт, 1961.
13. Яцкин В.М. Применяя многокомплектные универсальные гимнастические снаряды // Физическая культура в школе. — 1982 — № 2. — С.35-39.

Контрольні питання до розділу 3

1. Що таке “рух”, “рухова дія”, “рухова діяльність”?
2. Дайте визначення поняття “фізична вправа”.
3. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
4. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових дій?
5. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
6. В чому полягає “зміст” фізичних вправ?
7. Що Ви розумієте під “формою” фізичних вправ?
8. В чому полягає діалектичність взаємозв'язку між змістом і формою фізичної вправи?
9. Дайте визначення поняття “техніка” фізичних вправ.
10. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
11. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
12. Що включають часові та просторово-часові характеристики рухових дій?
13. Що таке ритм, як характеристика техніки рухових дій?
14. Які основні умови раціональної спортивної техніки?
15. Дайте визначення поняття “класифікація фізичних вправ”, і яке значення вона має для практики фізичного виховання?
16. Які класифікації Ви знаєте?

17. Назвіть природно-кліматичні фактори, що впливають на ефект занять фізичними вправами.
18. Назвіть гігієнічні фактори, що впливають на ефективність занять фізичними вправами.

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначення поняття
2. Принцип свідомості й активності учнів
 - 2.1. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять
 - 2.2. Самоаналіз дій учнів
 - 2.3. Виховання в учнів творчого ставлення до занять
3. Принцип наочності
4. Принцип доступності й індивідуалізації
5. Принцип систематичності
6. Принцип міцності і прогресування
7. Контрольні питання

1. Визначення поняття

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів. Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей. У підсумку такий процес фізичного виховання породжує зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні і ті ж поняття, які зводяться до наступного:

- будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку;
- при вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття учнями;
- у процесі навчання забезпечувати доступність запропонованих

фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному учневі;

- при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;
- у процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно закріплювати засвоєне на заняттях.

у педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання включає і навчання фізичних вправ, і озброєння учнів знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування.

Розглянемо конкретно суть кожного принципу та шляхи його реалізації в процесі фізичного виховання учнів.

2. Принцип свідомості й активності учнів

До редакції газети надійшов лист. Учні VII класу просили допомоги: "Допоможіть розібратись. Ми любимо фізкультуру, але з таким учителем не хочемо займатись. У нас він з четвертого класу... Вчитель прискіпується, особисту неприязнь "оформляє" негативними оцінками. Є в нас учень, який у другому класі переніс операцію на шиї. Вчитель фізкультури обзиває його "кривим" і "калікою".

Спосіб наших взаємин з учнями, побудований, переважно, на примусі, як ми переконались, позитивних результатів не дає.

Дані сучасної психологічної науки свідчать, що репресивні заходи у процесі соціалізації індивіда у кращому випадку можуть лише тимчасово блокувати його небажану поведінку.

Учні повстали. Повстали не проти вчителя, а проти обраних ним методів спілкування з учнями. Якщо вчитель допускає образи — це поразка педагога.

Процес фізичного виховання — це двосторонній процес, в якому бере

участь, з одного боку, вчитель, який прагне навчити, з іншого — учень, який повинен виявити бажання навчитись.

Останнім часом все більше усвідомлюються і реалізуються в педагогічній практиці умови необхідні для творчої активності учнів. Встановлено, що творча діяльність учнів ефективно здійснюється в умовах співпраці з учителем. Учень, який націлений на співпрацю, звик до неї, бере активну Участь у будь-якій запропонованій вчителем грі чи в засвоєнні нової вправи.

Будь-який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організує психічну і фізичну активність учнів. Ніщо не може бути введено у свідомість або у відчуття учня при його пасивному або негативному ставленні до процесу навчання.

Правильно організований навчальний процес — це сукупність дій учителя і учня. Проте до недавнього часу заняття фізичними вправами розглядались і проводились тільки з позицій діяльності вчителя, ігноруючи або недостатньо враховуючи психофізичний стан учнів.

При такому підході в основу взаємодії вчителя і учнів були покладені, переважно, авторитарні, а не стимулюючі методи навчання, які не тільки не викликають активності учнів, а пригнічують її, роблячи дітей байдужими.

Отже, ігнорувалось всезагальне педагогічне положення, відповідно до якого все зовнішнє може бути засвоєне людиною лише з допомогою її власної діяльності.

Викладене добре ілюструє приклад, наведений в одній із праць В.Ф.Новосельського про дві групи учнів, які вивчали одну складну вправу. Одна з груп одержала ґрунтовну попередню інструкцію і пояснення завдань, призначення структури і техніки та очікуваних результатів від вправи, яку належало вивчати. Інша група вивчала ту ж вправу лише на основі її показу. Першій групі для засвоєння вправи знадобилося 40 повторень, другій — більше 400. Така ж суттєва різниця була виявлена і в здатності учнів використовувати

вивчену вправу в мінливих умовах.

Отже, те, що віками повторювали видатні педагоги-гуманісти, те, про що мріяв П.Ф.Лесгафт, повинно стати реальністю: дітям необхідно дати такі стимули до вдосконалення, які закладені в сам процес фізичного виховання. Вчитель повинен виходити з того, що результат навчання дорівнює добутку здібностей на старанність. Якщо старанність дорівнює нулю, тоді і результат одержимо нульовий, тому цю старанність необхідно викликати. **Досвід показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні — то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності.**

У методичній літературі можна зустріти вирізнення принципів свідомості й активності як самостійних. У практиці процеси осмислення і активності взаємозбумовлені. Осмислення неможливе без активної участі в ньому особистості, що займається. У свою чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та, що базується на свідомості.

Розглянемо конкретні шляхи активізації учнів у процесі занять фізичними вправами, їх аналіз показує, що ця робота здійснюється вчителем у трьох основних напрямках.

2.1. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять

Значне поліпшення фізичного виховання учнів неможливе без захоплення їх фізичною культурою. І тут головна роль належить учителю. Які б не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, самі по собі вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була. До вчительського мистецтва, як до образотворчого або сценічного, відноситься точна відповідь французького художника П.О.Ренуара. Його запитали: "Метре,

що важливіше в мистецтві — "як" чи "що?" Ренуар відповів: "Важливо — хто".

Однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їх ставлення до занять фізичною культурою. За цією ознакою учні поділяються на 5 основних груп (Новосельський В.Ф.): з активним позитивним ставленням; з пасивним позитивним ставленням; з байдужим ставленням; з пасивним негативним ставленням; з активним негативним ставленням. Найвищих результатів досягають учні з активним позитивним ставленням до занять фізичною культурою. Але для формування такого ставлення необхідна відповідна **мотивація навчальної діяльності**.

В основі навчального мотиву лежить усвідомлення учнями значення матеріалу, що вивчається, для засвоєння предмету, для власного фізичного розвитку і здоров'я, для подальшого життя, для праці.

Головними засобами мотивації навчальної роботи школярів, що використовуються учителями на уроках фізичної культури, є **мотивування та стимули**.

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості для учня фізичних вправ, що вивчаються. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази учителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. В цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом учня і його репродуктивні навчальні Дії трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність.

До мотивувань пред'являється низка загальних вимог. Вони повинні: бути наочними; лаконічними і доказовими; орієнтуватись на рівень розвитку учнів; враховувати їх інтереси, статеві особливості; нести в собі особистісний і громадсько-корисний сенс.

Отже, мотивування адресується переважно свідомості учнів. Проте не менш важливим завданням мотивування є формування в учнів позитивного емоційного ставлення до навчання. **Ні в чому так сильно не проявляється**

майстерність Учителя, як в його здібності виховати в усіх своїх учнів стійкий глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу. Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Оскільки він є виразом загальної спрямованості особи учня, то охоплює і скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення і волю. Чим менший інтерес до навчання в учнів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній спротив у учнів, вимагаючи від них підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадісним і втомлюючим, а результати — малоефективними. Зрозуміло, що викликати стійкий інтерес до занять фізичною культурою непросто. Цього можна досягти лише планомірною свідомою працею вчителя протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми, які подаються нижче.

Мотивація стає ефективнішою, якщо здійснюється в поєднанні з стимулюванням.

Стимулювання, як спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів. Стимул (від латинського — збуджую, заохочую) передбачають особистісно значимі заохочення учнів за формулою: "Якщо досягнеш результатів, будеш винагороджений" (високою оцінкою, подякою, похвальною грамотою тощо). У такому випадку учні використовують свої досягнення лише як засіб задоволення якихось інших потреб, тому стимулювання ефективне, якщо сприяє збудженню інтересу до навчальної діяльності.

Первинні мотиви, які спонукають учнів до занять (особливо позаурочних), часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько та ін.). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціальне значимі, пробуджуючи активність учнів,

спрямовану на досягнення навчальної мети, вчитель виховує прагнення учнів до самовдосконалення, варто зауважити, що до цього мотиву необхідно підходити, дотримуючись певних умов організації навчальної діяльності на заняттях і враховуючи вік учнів. Для цього важливо:

- ставити конкретні і поскілі; завдання навчання і тренування, про результати виконання яких можна судити уже в кінці уроку або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після вирішення попереднього;

- забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але й як необхідно це зробити, і чому так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які учні часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопчики із задоволенням грають у футбол, але без задоволення вивчають окремі прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення. Говорячи-про свідомість у навчанні, Ж.Руссо вважав, що важливо, чи розуміє учень, чому він вчився, і для чого це йому потрібно;

Разом з тим, як і будь-яка Інша крайність, прагнення лише до творчої взаємодії було б звуженням, обмеженням засобів діяльності педагога. Зауважимо, що навіть тих відомих педагогів, хто був прихильником вільного розвитку особи, власна практика примушувала визнати необхідність привчання, дисциплінування, регламентації діяльності своїх учнів. Адже як при надмірній регламентації знижується творча активність дітей, так при недостатній — можуть скластись стихійні, нерегульовані форми їх поведінки. Як же примирити ці полюси? Вихід бачиться тільки в їх своєчасному чергуванні. При цьому варто повно використовувати кожний з них, тобто, діяти за принципом: "Все потрібно, але на своєму місці".

2.2. Самоаналіз дій учнів

Другим напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій.

З духовної точки зору всі зусилля спрямовані на самовдосконалення учень повинен робити свідомо. Отже, в даному разі важливим завданням педагога є пробудження в кожному учневі усвідомлення необхідності корекції та цілеспрямованого розвитку фізичної сфери. Саме в цьому розумінні можна використовувати термін "фізична культура", який без фактора усвідомлення перетворюється на механічний процес з невизначеною метою.

Велике значення для активізації цього процесу має визначення певного (можливо тимчасового) ідеалу, зразкового прикладу з середовища відомих спортсменів, гармонійно розвинених людей. При такому підході пробуджується природна потреба учнів у самотворенні, яка і зумовлює їхній інтерес та зацікавленість власним розвитком. Кожне заняття стає кроком на обраному шляху, а отримані результати сприяють виникненню почуття впевненості, природного натхнення від самореалізації у фізичній сфері, що особливо важливо для учнів з низькими інтелектуальними здібностями.

У процесі засвоєння вправ, передбачених навчальною програмою, вчитель прагне сформувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а всемірно прагнути до мобілізації свідомості. У протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті, де дитина зустрічається з різними, часто непередбаченими ситуаціями.

У зв'язку з цим виникає проблема підбору методів і прийомів, якими повинен користуватися вчитель у процесі вивчення вправ.

Ці методи і прийоми повинні сприяти розвитку здатності до самоконтролю і самооцінки своїх дій.

Аналіз передового досвіду вчителів показує, що на сучасному етапі

найбільш раціональними методичними прийомами, які сприяють стимулюванню свідомого контролю своїх дій при навчанні на уроках, є наступні:

- навчання без попереднього показу (при вивченні простих вправ слід використовувати вже в початкових класах);
- використання спеціальних тренажерів і звуколідерш, які допомагають сформувати правильне відчуття рухів при вивченні нових рухових дій, їх темп і ритм;
- використання прийомів ідеомоторного тренування, які дозволяють створити попереднє уявлення про вправу, допомагають проникнути в суть рухових дій, що вивчаються, створюючи передумови для самоконтролю і самооцінки. Свідомий характер навчання знайшов своє яскраве втілення в концепції про **тренувальний вплив уявлення про рухові дії**. Фізіологічний механізм цього явища зв'язаний з **ідеомоторними актами**, тобто з мисленням напруженням відповідно до програми дії, що подумки відтворюється учнями. Ще на початку 30-х років нашого століття було виявлено, що відтворення рухової діяльності подумки покращує виконання наступного завдання. Було показано, що тренування шляхом уявлення дає значний ефект для розвитку точності рухів, їх швидкості, темпу бігу на місці і сили кисті. Ще більший ефект можна одержати тоді, коли попередня уява вправ що розучується, поєднується з практичним її виконанням. При цьому зменшується сумарне число спроб, необхідних для успішного вивчення вправи, і навчання можна прискорити у 2 рази. В експерименті встановлено також, що оптимальним поєднанням реального виконання і виконання подумки спроб є: 75% — реальних спроб і 25% — спроб подумки;
- самостійний підбір вправ за завданням учителя для вирішення конкретних завдань. Роздумуючи про поведінку учнів в школі, Я.Коменський закликає їх соромитись мати вчених вчителів і вчені книги, а самому

залишатись невченим. І далі, звертаючись до них, радить вважати нещасним той день чи час, в який не засвоєно нічого нового, і нічого не Додано до своєї освіти;

- самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи;
- колективне визначення помилок, які допустили учні при виконанні вправ;

- обговорення техніки виконання вправ, що вивчаються;
- велике значення для самоаналізу дій учнями має виконання вправ перед Дзеркалом. Якщо дитина бачить себе то коректує свої дії за участю свідомості;

- застосування швидкої об'єктивної інформації про якість вирішення поставлених завдань. Це спонукає учнів до мобілізації додаткових зусиль, Дає матеріал для аналізу особистих рухових дій, дозволяє оцінити ступінь засвоєння вправ;

- використання предметних орієнтирів-стимулів, світлової та звукової сигналізації;

- для того, щоб учні осмислювали і контролювали свої дії, необхідна спеціальна рухова підготовка. Так, наприклад, перш ніж приступити до вивчення вправ, пов'язаних з поворотами й обертаннями, спеціально тренують вестибулярний апарат. Цей прийом широко використовується при підготовці льотчиків, космонавтів;

- дуже важливо навчити дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами. Учням дають завдання не тільки для виявлення їх максимальних можливостей, але для уміння виконати вправу (пробігти, метнути) впівсили (швидкості), або подолати відстань за певний час чи з певною кількістю кроків тощо;

- проникнути в суть фізичних вправ, встановити контроль за якістю їх виконання і застосування зусиль, аналізувати свої дії допомагає музичний супровід. Педагогічна дія музичного супроводу досягається при умові вибору

мелодій з урахуванням завдань і особливостей зміст}' уроку, а також характеру рухів, що вивчаються. Психофізіологічний ефект музики полягає в її впливі на рухову активність, увагу та емоції учнів, встановлення певного рівня вегетативних функцій організму (обмін речовин, кровообіг, дихання тощо). Особливого значення **музиці** в системі фізичного виховання школярів надає вчитель-новатор з с. Санжариха, що на Черкащині А.Шулежко («Фізичне виховання в школі», 2000. №2. С.24.). Він вважає музику засобом підвищення емоційного стану та естетичного виховання учнів. В школі також стало традицією проводити уроки під музичний супровід на свіжому повітрі, що сприяє оздоровленню дітей, попередженню захворювань. Дослідження В.Іванова («Фізичне виховання в школі», 2000. №3. С.18-21.) виявили позитивний вплив сприятливого **світло-музикального середовища** при організації уроків на зростання показників фізичної підготовленості, відвідування занять та дисципліну учнів, їх ставлення до фізичного виховання, самоорганізацію та самоуправління;

- свідомий підхід необхідний і при розвитку фізичних якостей. Робота з максимальним навантаженням викликає в учнів неприємні відчуття, пов'язані з утомою, кисневою недостатністю, великими фізичними напруженнями. В подібних випадках посилити самовіддачу учнів можна шляхом їх осмисленого підходу до вирішення завдань, що стоять перед ними.

2.3. Виховання в учнів творчого ставлення до занять

Реалізуючи принцип свідомості й активності, слід виховувати в учнів творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність. Це третій магістральний білях, який сприяє досягненню високих результатів на кожному занятті і впровадженню фізичної культури в побут.

на посилення прагнення учня досягти поставленої мети. З іншого боку, задоволеність від досягнутого, яка триває довгий час, може привести до самозаспокоєння і знизити активність учнів;

- активність учнів на заняттях і поза ними повинна бути усвідомленою.

Лише така активність сприяє досягненню мети - впровадження фізичної культури в побут нації, виховання в учнів потреби до самовдосконалення. Вищою формою її прояву є проведення учнями старших класів частин і цілих занять, тобто перехід від активності до творчості. Така самостійність учнів не протирічить педагогічній ролі вчителя, а навпаки — є свідченням його високого професіоналізму.

Спонтанна активність, яка виникає переважно в учнів початкових класів у присутності вчителя, або активність, яку можна викликати певними "репресивними" діями з боку вчителя, зникає в той момент, коли припиняється вплив учителя і не відповідає сучасним завданням фізичного виховання. Низку прийомів активізації, що використовуються в практиці, важко віднести до одного із названих шляхів. Вони в однаковій мірі мають відношення до усвідомлення завдань занять, аналізу особистих дій і виховання творчого ставлення до процесу занять фізичними вправами. До них належить: використання достатньої кількості інвентаря, наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання, музичного супроводу; забезпечення зв'язку нового матеріалу з раніше вивченим, оптимального темпу навчання для кожного учня; використання різноманітності навчальної праці, навчального матеріалу; своєчасний контроль і оцінка результатів діяльності учнів; постійне спонукання учнів до самостійних занять у позаурочний час.

Конкретний вибір прийомів і засобів активізації діяльності учнів обумовлюється завданнями уроку, етапом навчання, характером навчального матеріалу, рівнем підготовленості учнів і здібностями педагога. Завдання вчителя — в кожному конкретному випадку брати до уваги можливості учнів, відкрити простір для прояву їх самостійності в навчанні, а також передбачити раціональні форми керування їх навчальною діяльністю.

Отже, активізація у процесі фізичного виховання — це мобілізація

фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей учнів, спрямована на осмислення і вирішення навчальних завдань.

Характер діяльності вчителя й учнів визначають методи, які використовують у заняттях. **Найбільш успішному вирішенню намічених навчальних завдань сприяє комплекс методів.** Спочатку доцільно формувати знання, вміння і навички шляхом репродуктивної діяльності. В міру нагромадження школярами знань і рухового досвіду необхідно поступово запроваджувати елементи творчої діяльності, а потім все ширше практикувати самостійність і заохочувати ініціативу. Неможливо підготувати учня до життя і самостійної фізкультурно-спортивної діяльності, якщо у процесі проведення занять не будуть використовуватись продуктивні методи роботи.

На уроках часто можна спостерігати ситуації, коли вчителем використовуються прийоми активізації, а учні залишаються пасивними. Пояснити таке становище можна двома причинами. Перша: прийоми використовуються не систематично, а епізодично, і учні не привчені до творчої діяльності. Це особливо важливо знати молодому вчителю, тому що на його перші спроби активізувати учнів вони можуть не відповісти, друга: при використанні прийомів активізації не дотримуються дидактичних умов. Наприклад, не беруться до уваги вікові особливості учнів, рівень їх підготовки тощо.

3. Принцип наочності

Процес пізнання розвивається за формулою "від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики". Це положення лежить в основі принципу наочності. Навчання вправи починається зі створення певного уявлення про особливості її виконання. При цьому створення уявлення повинно базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті. Отже, **наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів.** Емпірично застосовували наочність у навчанні

ще Т.Мор і Т.Компанелла. Теоретично її обґрунтував Я.А.Коменський. Він розумів наочність широко, не лише як зорову, а як залучення до кращого і ясного сприймання речей і явищ, всіх органів чуття. Досягають цього завдяки поєднанню різних методів і, насамперед, методів слова і демонстрації. Співвідношення методів і прийомів змінюється залежно від етапу засвоєння матеріалу, його складності, підготовленості і віку учнів. У цьому контексті виділяють три форми поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

1) коли основа — демонстрація, слово вчителя спрямовує учнів на пошук шляхів вирішення рухового завдання;

2) коли основа — слово, вчитель описує спосіб вирішення рухового завдання, а демонстрація ілюструє сказане;

3) основа — демонстрація, слово вчителя описує показане і інструктує учнів про способи вирішення завдання.

Перша і друга форми дозволяють керувати діями учнів, одночасно стимулюючи розвиток їх творчого мислення. В першій формі мобілізується самостійне продуктивне мислення, а в другій — репродуктивне. Третя форма не стимулює учнів до самостійного пошуку рішень, а тому в меншій мірі розвиває їх творче мислення. На жаль, у практиці роботи вона є найбільш поширеною, менше зустрічається друга форма, і рідко — перша. Вчителі забувають, **що дивитись — це одне, бачити те, на що дивишся — друге, зрозуміти побачене — третє, навчитись, завдяки тому, що зрозумів — це вже**

зовсім інше. Але найважливіше полягає в тому, щоб чинити відповідно до того чого навчився.

Захоплення демонстрацією і нехтування словом при навчанні рухових дій не стимулює розвитку творчих здібностей учнів.

У практиці роботи розрізняють пряму й опосередковану наочність.

Пряма наочність реалізується шляхом демонстрації вправ учителем, підготовленим і непідготовленим учнем, образним описом вправи, яка

вивчається.

Показ вправи вчителем використовується часто і вимагає особливого розгляду. До нього ставлять багато вимог, які будуть розглянуті в наступному розділі при характеристиці методу демонстрації.

Суть опосередкованої наочності полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається учням за допомогою інших форм зображення (кінограм, малюнків, таблиць, діаграм та ін.), або підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових дій. амплітуду рухів тощо. З цією метою, наприклад, практикують пробігання по визначеному "коридору" для привчання учнів до вузької постави ніг, досягають ногою підвішений м'ячик при вивченні стрибків у висоту, пробігають по визначених на доріжці лініях для засвоєння довжини кроку. Такі зорові орієнтири у вигляді різноманітних предметів, розміток спонукають дітей до діяльності, допомагають їм уточнити уявлення про дію, оволодівати складними рухами, а також сприяють енергійнішому виконанню вправ (вище стрибнути, збільшити амплітуду нахилу). За допомогою світлової і звукової сигналізації можна засвоїти певний темп, ритм і швидкість рухів.

Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація кінофільмів і моделей.

Всі перераховані методи прямої й опосередкованої наочності використовуються як на початковому етапі навчання, так і на наступних, оскільки наочність є не тільки передумовою успішного оволодіння вправами, але й обов'язковою умовою їх удосконалення.

При вдосконаленні вправ використовується більше кінограм, слайдів, зображення окремих рухів, що дозволяє активізувати розумову діяльність учнів, акцентувати їх увагу на статичних положеннях.

Наочні посібники, які застосовуються на уроках, приносять більше користі тоді, коли вони є не тільки простою ілюстрацією до змісту, але і

джерелом інформації, чому служать широко практиковані сьогодні у школах навчальні картки.

Навчальні картки можуть виконувати різні функції. Це і комплекси вправ для формування постави, і завдання для самостійної роботи з виховання фізичних якостей, виконання підготовчих і підвідних вправ.

У картках розкривається зміст вправ, вказується послідовність (програма) навчання і оптимальна кількість повторень.

У шкільній практиці використовується три види карток.

1 Картки-посібники. що розробляються для основних вправ шкільної програми і є програмами навчання із завданнями для виховання фізичних якостей і вивчення техніки. Вони розробляються на тривалий період.

2. Картки-завдання — це частина картки-посібника на конкретний урок або іншу форму занять.

3. Картки контролю. В них представлені ілюстрації окремих вправ для поточної і підсумкової перевірки знань учнів. Картки не мають супроводжуючого тексту, щоб учні могли самі назвати вправу, дати відповіді з техніки виконання вправ.

Учитель повинен прагнути до комплексного використання засобів наочності, здатних мобілізувати всю сферу сприймань людини.

4. Принцип доступності й індивідуалізації

Дітям притаманні вікові і статеві відмінності. Більше того, діти одного віку і статі мають різні здібності, які необхідно враховувати у процесі навчання і виховання. Природа індивідуальних особливостей обумовлена: а) біологічними причинами (вік, стать, генетичне обумовлені особливості, працездатність тощо); б) соціальними причинами (сім'я, школа, оточення); в) психічними процесами (сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер, схильності); г) фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання — природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків в ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Індивідуальний темп — навчання відносно стабільний і повинен тривати протягом всього періоду навчання в школі. До висновку про те, що діти неоднакові за своєю природою і за темпами розвитку, прийшов уже Я.А.Коменський, розкриваючи природу дитини та її здібності.

У своїй знаменитій праці "Велика дидактика" він писав, що через невмілий підхід до дітей гине багато чудових природних талантів. Я.А.Коменський також вважав, що навчання і виховання повинно сприяти розвитку дитини.

Ці положення лежать в основі принципу доступності й індивідуалізації, який є віддзеркаленням гуманістичної спрямованості фізичного виховання.

Отже, однією з центральних проблем фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу. Мова йде про те, на скільки вчителю

вдасться знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити і допомогти

перебороти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів. Невипадково, основне завдання учительської діяльності Сократ зводив до того, щоб викликати до життя кращі душевні сили вихованця на основі уважного вивчення його нахилів і здібностей. Нав'язування учням вищих (порівняно з їх можливостями), або нижчих темпів неминуче приведе до зниження розвиваючого ефекту навчання. Вартий наслідування у фізичному вихованні школярів, на нашу думку, досвід індивідуально-групового навчання, надбаний в період розвитку феодалізму в церковних школах. Незважаючи на те, що учні працювали в одному приміщенні, кожен вчився за окремою програмою, кожен в один і той самий момент читав і писав різне: одні тільки заучували абетку, інші — склади, треті вже починали читати, дехто закінчував читати першу книгу тощо.

У цьому зв'язку П.П.Блонський стверджував, що хороший вчитель відрізняється від поганого тим, що для першого всі діти різні, а для другого - всі однакові. На думку Д.Локка, за одною методикою не можна навчати навіть двох дітей.

Проте єдність поглядів щодо важливості врахування індивідуальних особливостей учнів у фізичному вихованні далеко не завжди реалізується в навчальному процесі. Для цього є певні причини: велика наповнюваність класів, лише два уроки в тиждень і їх коротка тривалість, методи організації діяльності на уроці, єдина програма, однакова мета, завдання, терміни навчання. Все це припадає на неоднаковий за можливостями контингент учнів, що приводить, звичайно, до трьох можливих наслідків: успішного виконання,

перевиконання, недовиконання навчальних вимог.

Нейтралізувати викладені перепони на шляху реалізації індивідуальних можливостей дозволяє **диференційоване навчання**, яке полягає у пристосуванні навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів.

Про свої спроби розв'язати проблеми індивідуалізації навчання в умовах сільської школи на сторінках журналу "Фізичне виховання в школі" розповідає М.Поліщук.

Навчання і виховання варто будувати так, **щоб вони завжди були розвиваючими**. Для цього враховують існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку дитини, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, **що повністю** відповідають можливостям учнів. При цьому спираються не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенціальні можливості учнів. Іншими словами, навчати дитину треба не того, що вона може без особливої праці засвоїти на основі свого розвитку, а того, що сьогодні їй ще не під силу, що сьогодні вона зможе зробити тільки з певною допомогою вчителя і лише завтра самостійно. Правильно організований процес фізичного виховання (з позицій принципу доступності й індивідуалізації) повинен мобілізувати резерви розвитку школяра, змусити їх працювати з таким розрахунком, щоб завтра вони стали основою самостійної навчальної діяльності учня і базою засвоєння нового матеріалу. Так розширюються кордони досягнутого, і відбувається ріст фізичних і психічних можливостей школярів. Такий процес повинен здійснюватись постійно. Отже, визначення індивідуальної міри доступного і пошук шляхів її реалізації треба розглядати як систему роботи вчителя, а не як епізодичну форму вирівнювання можливостей дітей.

Конкретне визначення **міри доступного** — одна із найскладніших проблем фізичного виховання. Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями учня і трудністю поставлених перед ним рухових завдань.

Оптимальна трудність завдань повинна визначатись, враховуючи можливості учнів засвоювати теоретичну інформацію (знання) й оволодівати певною структурою рухових дій, а також проявляти фізичні та психічні зусилля. Зрозуміло, що у різних дітей прояви цих можливостей різні. При цьому трудність поставлених завдань залежить від суб'єктивної оцінки учнями своїх можливостей. Так, невпевненість у своїх силах підвищує ступінь труднощі, а впевненість суб'єктивно знижує її. Тому у процесі фізичного виховання дуже важливо при спрощенні завдань, у випадку виникнення суб'єктивних труднощів, не втратити міру, довівши завдання до рівня, який знижує емоційний тонус і, разом з тим, — інтерес до нового.

Одночасно слід відзначити, що при розгляді питань, пов'язаних з індивідуалізацією, часто основна увага помилково приділяється роботі з відстаючими. Для вчителя важливою повинна залишатись і робота з дітьми, які випереджають у розвитку своїх ровесників. Якщо перед ними постійно не ставити щораз нових завдань, що відповідають їх рівню розвитку, то інтерес до занять у них падає.

Учитель не має права працювати на уроці з окремими учнями — найбільш підготовленими, або відстаючими. Він повинен встановити з усіма стосунки довіри та повного взаєморозуміння.

Які особливості учнів для цього слід враховувати? Як відповідно до них треба діяти?

1. Перш за все, враховуються відмінності у **ставленні** дітей до навчання і його результатів. Учні, які ставляться безвідповідально, негативно до навчання і його результатів, повинні бути предметом особливої і постійної уваги педагога.

На них повинні бути спрямовані різноманітні прийоми впливу. При цьому — необхідно потурбуватись про достатню мотивацію, виробити систему заохочень, яка сприяє утвердженню особистості шляхом створення ситуацій успіху.

2. Кількість і **обсяг** необхідних вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу в кожного учня різні: отже, темп навчання різних учнів неоднаковий.

3. При оволодінні технікою рухових дій слід підбирати **підвідні вправи** відповідного характеру і обсягу залежно від навчальних успіхів учнів. Для складних вправ існує декілька підвідних, кожна з яких має своє конкретне призначення. Якщо, для прикладу, взяти метання м'ячика, то його окремим фазам відповідають конкретні підвідні вправи. Різні учні з неоднаковим успіхом оволодівають фазами метання. В одних не виходить розбіг, другі погано засвоюють останні кроки, треті — фінальні зусилля і т.п. Тому у процесі навчання кожному учневі даються підвідні вправи, які сприяють засвоєнню тієї фази, оволодіння якої становить для нього найбільші труднощі.

4. Істотно відрізняються можливості учнів витримувати **фізичні і психічні навантаження**. Ця обставина спонукає вчителя забезпечити сувору диференціацію навчальних завдань для кожного учня. Так, на заняттях з лижної підготовки прокладають декілька паралельних лижних колій. Для слабопідготовлених навчальне коло складає 150-200 м. Для тих, хто краще засвоїв завдання вчителя, але ще робить помилки, — 350-50 м. Для учнів, які впевнено володіють технікою пересування на лижах, воно складає 500-700 м. Кожна група одержує своє завдання і працює над ним, але залежно від успіхів навчання можливі переходи з кола на коло.

Серйозну допомогу вчителю в організації роботи щодо забезпечення диференціювання фізичних навантажень можуть надавати спеціально розроблені і вивішені на видному місці **таблиці розрахунків** кількості

повторення завдань, переведені у проценти від максимального результату учнів. Після завдання вчителя виконати, наприклад, три серії згинання і розгинання рук в упорі лежачи із заданим інтервалом відпочинку і кількістю повторень 70 % від максимального результату в кожній серії, учні з легкістю знайдуть своє дозування у відповідній клітинці навпроти свого максимального результату і точно виконають завдання. (Табл. 2)

Таблиця 2

Таблиця розрахунку кількості повторень завдань, переведених у % від максимального результату учнів

Максимальна кількість повторень	Кількість повторень при неповному навантаженні, %						
	90	80	70	60	50	40	30
1							
2							
...	...	...	...	...	...	...	...
10	9	8	7	6	5	4	3

5. Неоднаково учні сприймають інформацію залежно від методу її передачі. Один учень краще зрозуміє завдання після показу, другий — після пояснення товариша, третій — після демонстрації кінокільцівки. Це і служить однією з причин необхідності вивчення **особливостей сприйняття** учнів і комплексного використання методів навчання.

6. Позитивним слід вважати досвід учителів, які **оцінюють учнів** не за їх абсолютними показниками, а за приростом до початкового результату.

7. Диференційований підхід вимагає відповідної **матеріальної бази**. Розмова йде не тільки про різну вагу і висоту приладів, але і про створення організаційних передумов індивідуалізації.

Це можна проілюструвати на таких прикладах. При вивченні стрибка у висоту одночасно використовуються 5-6 секторів з різною висотою, і кожен Учень має можливість підбирати оптимальну для себе висоту. Другий приклад: часто вчителі дають завдання дістати в стрибку баскетбольний щит чи кошик. Для деяких учнів це завдання непосильне. Якщо учні дістають предмети

(м'ячик, стрічки різного кольору, підвішені на різній висоті), то кожен з них у кожній спробі знайде для себе такий варіант, до якого готовий, що, поза сумнівом, є великим стимулом для діяльності дітей і підлітків.

8. Реалізуючи принцип індивідуалізації, слід враховувати такий важливий соціально-психологічний феномен, яким є **ефект суперництва**. Психологами встановлено, що знаходження особи в контакті з іншими стимулює її діяльність. При цьому діти, як правило, стимулюються більшою мірою, ніж дорослі. Одним із прийомів стимулювання діяльності є знання результатів суперників чи партнерів. Е.П.Ільїн стверджує, що знання результатів товаришів по групі впливає на різних дітей по-різному. Одні учні орієнтуються на середньогрупові показники, прагнучи досягти результату не нижче середньогрупового. Деякі орієнтуються на товаришів, що досягли близьких результатів. Але, якщо найближчий результат дуже високий,— вони "вибувають з гри" і надалі орієнтуються тільки на свій результат. Якщо від заняття до заняття їх результати не зростають, у них виникає почуття незадоволеності і дискомфорту.

Учні з високими результатами поведуть себе по-різному, залежно від рівня їх претензій і положення в класі. В учнів з високою самооцінкою появляється бажання досягти ще більшого результату. А ті, які в навчанні мають середні результати, часто заспокоюються, що приводить до зниження зусиль.

Шкільні державні навчальні програми і нормативи створюються з урахуванням вікових і статевих особливостей дітей, але вони розраховані на середнього учня і не можуть врахувати всіх нюансів індивідуального розвитку школярів. Це робота вчителя.

Індивідуальна робота з учнями **не виключає колективних дій**. Більше того, ці дії повинні сприяти найвищому прояву індивідуальності. У цьому повинні бути зацікавлені всі: і колектив, і індивідуум. Від співпраці перший одержує результат, другий — задоволення. Адже колективні дії допомагають індивідууму розкрити нові грані свого таланту. Нарешті, колективні та

індивідуальні дії — це не тільки способи організації діяльності, а й широкі можливості для виховання особи.

Нарешті нагадаємо, що на складність психіки людини вказує і народна педагогіка ("чужа душа — темний ліс"), у яку повинен заглибитись справжній вихователь. На це потрібно чимало енергії й часу ("Щоб людину взнати, треба з нею пуд солі з'їсти"). Народна педагогіка висуває завдання врахування вікових, статевих і індивідуальних особливостей кожної людини ("У лісі лист, а в миру люди один на одного не схожі", "У всякого Пашки свої замашки"). Народна виховна практика розуміє під індивідуальним підходом не сліпе пристосування до особливостей дитини, а наполегливі пошуки найдоцільніших засобів впливу на неї, з урахуванням її темпераменту, сили волі, характеру, нахилів, здібностей,

смаків, уподобань, потреб та інтересів. Це — вміння вихователя спертися на позитивні звички дитини, заохотити її до гарних вчинків, допомогти долати труднощі й застерегти від поганого. Індивідуального підходу вимагає кожний вихованець, а не тільки порушники норм поведінки. Виховний досвід показав, що "тихенькі" і "пристосуванці" деколи завдають більше прикрощів, ніж натури бурхливі, схильні відкрито порушувати порядок через свою нестриманість ("У тихому болоті чорти водяться", "Од тиха все лихо", "Тиха вода глибока", "Зверху гарно та тихо, а в середині ворухиться лихо").

5. Принцип систематичності

Освітні, оздоровчі та виховні завдання фізичного виховання вирішуються протягом всього часу навчання учнів у школі. Для їх успішного розв'язання необхідні цілеспрямовані і тривалі зусилля учнів. Тривалий характер розв'язання цих стратегічних завдань обумовлює необхідність організації безперервної ("ланцюгової") пізнавальної і рухової діяльності учнів. Звідси випливає одна із умов забезпечення ефективності навчально-виховної роботи з фізичного виховання, що полягає в необхідності тісного взаємозв'язку між уроками фізичної культури, наступності їх змісту. Ні у свідомості, ні в досвіді

учня, ні в його функціональних можливостях нічого не виникає само по собі. Нові знання, вміння, навички та рівні функціональних можливостей досягаються тільки на основі їх органічного зв'язку з уже набутими. Ця закономірність лежить в основі принципу систематичності.

Що повинен враховувати спортивний педагог, реалізуючи принцип систематичності? В основі принципу систематичності лежить декілька положень.

1. В першу чергу, слід систематизувати навчальний матеріал, який підлягає засвоєнню. Систематизація торкається таких питань: яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предмета; з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його; як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом; яких часових параметрів слід дотримуватись?

Щоб забезпечити реалізацію цих вимог, слід навчання будувати так, щоб на кожен рік, місяць, день і годину були поставлені реальні навчальні завдання, які повинні бути ретельно наперед продумані вчителем і усвідомлені учнями. При цьому, що дуже важливо, один предмет, на думку Я.Коменського, необхідно викладати до тих пір, поки він від початку до кінця не буде засвоєний.

В навчальних програмах матеріал викладений за розділами згідно з класифікаціями, що діють у кожному виді фізичних вправ. Наприклад, у легкій атлетиці окремо подаються бігові і стрибкові вправи, метання.

Тому при плануванні увесь матеріал для кожного класу треба привести до такої системи, яка б дозволила будувати процес фізичного виховання відповідно до **дидактичних правил навчання**: від відомого до невідомого, від простого до складного, від легкого до важкого. Іншими словами, кожна порція навчального матеріалу в цій системі є своєрідною сходинкою, яка базується на попередній і є засадою для подолання наступної. Але це тільки півсправи. Матеріал навчальної програми не завжди дає можливість побудувати доступні

сходинки від незнання до знань для всіх учнів, бо між окремими вправами, як правило, існує великий розрив. У зв'язку з цим учителю для забезпечення доступності треба підібрати підвідні і підготовчі вправи, які мають заповнити утворені в первинній системі розриви.

При систематизації навчального матеріалу необхідно, по можливості, створити умови для позитивного переносу (див. "Методи навчання").

У вчителів-новаторів є названа ними ідея великих блоків, її суть стосовно діяльності вчителя фізичної культури полягає в тому, що цілі групи вправ, які мають спільну технічну основу, зводяться до серії уроків, що дає можливість значно збільшити обсяг матеріалу, який можна вивчити за відносно короткий час.

2. Організовуючи навчальний процес, необхідно забезпечити **регулярність занять**. Відомо, що функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, згладжуються. Для того, щоб домогтися ефекту нашарування результатів наступних занять на сліди попередніх, перерви в заняттях мають складати не більше 1-2 днів.

Звідси впливає дві практичні поради. По-перше, уроки протягом тижня повинні бути поставлені в **розклад** з оптимальним інтервалом. Недопустимо ставити уроки два дні підряд, або навіть через день. По-друге, для забезпечення нашарування треба широко використовувати **самостійну роботу** учнів, без якої в деяких випадках взагалі неможливо досягнути будь-яких позитивних результатів. Наприклад, фактично безперспективні зусилля розвинути гнучкість учнів тільки на уроках фізичної культури.

3. Методичне забезпечення занять повинно передбачити раціональне **чергування навантажень і відпочинку**. Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей. Належного навчально-тренувального та виховного ефекту у фізичному вихованні можна досягнути лише за умови постійного впливу на

учнів. Базою, на якій відбувається розвиток організму, є підвищення їх функціональних можливостей внаслідок суперкомпенсації енергоджерел, яка настає під час відпочинку, після певної роботи. Тому кожна наступна робота (при правильному режимі навчання і тренування) починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня. Ця закономірність стосується і розвитку фізичних якостей, і формування навичок. Відомо, наприклад, що при багаторазовому виконанні вправи малі перерви в навчанні (1-3 дні) збільшують повноту образу вправи, приводять до більшої ясності уявлення про її просторові, часові і силові характеристики.

Необхідність систематичного використання тренувальних навантажень пов'язана і з морфологічними змінами в м'язах, зокрема, — зі збільшенням їх поперечника.

При цьому слід стежити за посильністю завдань і регулярністю занять.

Епізодичне проведення занять без обґрунтованої послідовності у вирішенні завдань може не тільки не призвести до позитивних зрушень у розвитку, але навіть зашкодити організму учнів.

6. Принцип міцності і прогресування

Добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої, учень здатен показати **кращий результат**. Цього слід домагатися при виконанні як простих, так і складних вправ. Наприклад, виконуючи нахил вперед, необхідно кожен раз нахилятись глибше, намагаючись при цьому дістати грудьми колін (кількісний показник), і одночасно слідкувати за якісною стороною виконання: не згинати ноги в колінах, стежити за правильною поставою. Виконання добре засвоєного стрибка у висоту повинно супроводжуватися прагненням стрибнути вище. Цьому прагненню повинна бути підпорядкована якість виконання даної рухової дії.

Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити достатню кількість повторень. При цьому треба пам'ятати, що **велика кількість**

повторень в однакових умовах може привести до утворення стереотипу, який не піддається перебудові при зміні ситуацій. У зв'язку з цим педагог повинен забезпечити **варіативність** виконання вправ. Якщо, наприклад, удосконалюється швидкість рухової реакції для виконання низького старту, то не обов'язково, навіть не бажано, виконувати весь час низький старт. Треба реагувати на сигнал із різних положень: стоячи на колінах, сидячи боком і спиною до напрямку руху тощо. Крім вирішення основного завдання, така варіативність виконання завдань вносить різноманітність в заняття і підвищує інтерес до них з боку учнів.

Багато уваги повторенню вивченого матеріалу приділяв Дістервег. Він висунув правило, згідно з яким необхідно турбуватись, щоб учні не забували того, що вивчили, і вказував, що до вивченого слід повертатись, щоб воно не стерлося з пам'яті. Дуже цінною у цьому контексті є вказівка Дістервега, Що при повторенні не варто відтворювати матеріал лише в попередній формі, а необхідно вносити в нього кожного разу щось нове, сприяючи цим, крім закріплення, ще й більшому усвідомленню його учнями

Реалізація названого принципу передбачає також постійне **підвищення вимог** до учнів. Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення щораз все нових і нових завдань. Це особливо стосується добре встигаючих учнів, для яких теж обов'язкова велика кількість повторень. Інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу.

Управління процесом фізичного виховання вимагає відповіді на питання про величини фізичних, психічних та координаційних навантажень, що належить виконати учневі.

Згідно з фізіологічним **законом сили** величина реакції організму на навантаження повинна бути прямопропорційна його величині. Тобто, чим більше навантаження виконав учень, тим більшими будуть зрушення в його організмі. Звідси, здавалося б, впливає очевидне рішення про величину

навантаження. Адже надвідновлення залежить від витрати енергетичного потенціалу і ступеня втоми. Чим більша втома, тим більшого надвідновлення необхідно очікувати. Але ця залежність має обмеження згідно з іншим фізіологічним законом — **законом оптимуму-песимуму**: занадто велике (песимальне) навантаження не викликає надвідновлення, або навіть його значно зменшує. (Рис. 5).

Отже, для одержання найбільшого ефекту надвідновлення слід давати не занадто мале, чи занадто велике навантаження, а оптимальне. Слабкий вплив малого навантаження не викликає функціональних перебудов систем і цілого організму, або ці перебудови — незначні. Занадто сильний вплив може викликати гальмівний і навіть руйнівний ефект.

У практиці застосовують **дві форми підвищення вимог**: прямолінійну і сходящачу. Перша передбачає постановку нових завдань на кожному занятті. Вона використовується недовго на початкових етапах навчання. Протягом тривалого часу використовують сходящатий метод підвищення вимог. Його суть полягає в тому, що певні вимоги ставляться до учнів протягом декількох занять. Нові завдання даються після адаптації учнів до раніше запропонованих навантажень. Але на тлі загальної тенденції до підвищення вимог спостерігаються періоди підйому і спаду, тобто утворюються хвилі, на які і накладаються прямолінійна і сходящата форми підвищення навантаження. За таким принципом пред'являються вимоги до функціональних (фізичні якості), структурних (техніка фізичних вправ), вольових і моральних проявів учнів.

При цьому треба пам'ятати, що межі можливостей учнів постійно розширюються, що, в свою чергу, викликає необхідність постійного підвищення вимог. Отже, чим вищий рівень підготовленості учнів, тим більші вимоги необхідно ставити до них.

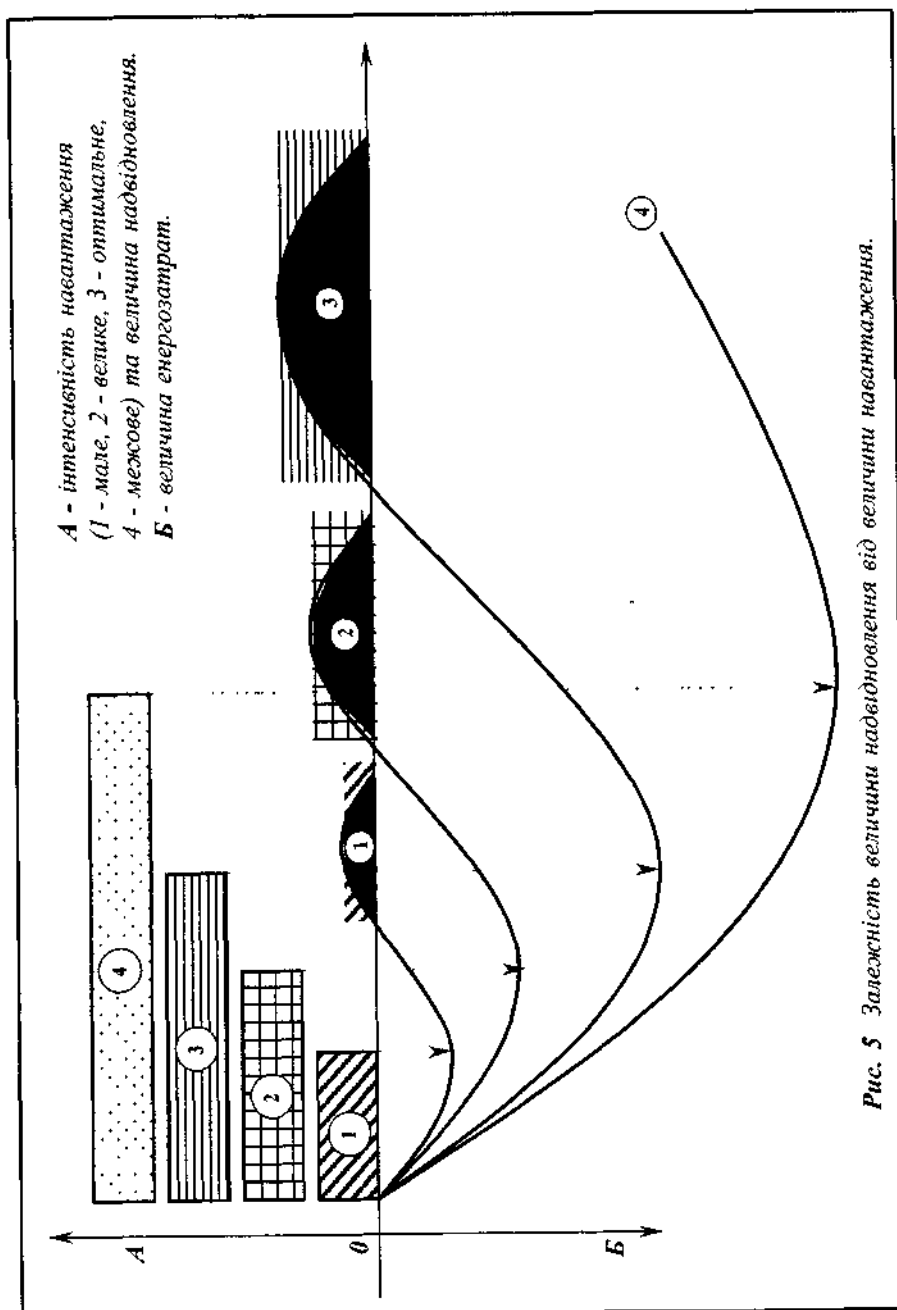


Рис. 5 Залежність величини надвідновлення від величини навантаження.

Реалізуючи принципи у практичній діяльності, вчитель зауважить, що їх зміст тісно пов'язаний, аж до взаємного проникнення. І це не дивно, тому що всі принципи відображають окремі сторони єдиного процесу фізичного виховання. Так, наприклад, активність учнів буде вищою, якщо суворо дотримуватись прийомів диференційованого підходу в навчанні і вихованні фізичних якостей та використовувати різноманітні форми наочності.

Ця обставина повинна спонукати педагогів комплексно реалізовувати методичні принципи, будувати процес фізичного виховання учнів на основі їх

високої свідомості й активності, із застосуванням наочності, забезпеченням доступності та індивідуалізації, з дотриманням певної системи для стійкого засвоєння програмового матеріалу і безперервного прогресу. Така робота дає результат, а з ним і радість учням і вчителю від спільної діяльності.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО РОЗДІЛУ 4

1. Що таке "принципи"?
2. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності?
3. Чому ми розглядаємо свідомість і активність разом, а не окремо?
4. Назвіть основні шляхи (напрямки) реалізації принципу свідомості й активності.
5. Дайте характеристику кожного напрямку реалізації принципу свідомості й активності.
6. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності?
7. Які види наочності Ви знаєте?
8. Назвіть основні прийоми прямої наочності.
9. Назвіть основні прийоми опосередкованої наочності.
10. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
11. Чому доступність і індивідуалізацію ми розглядаємо разом?
12. Дайте визначення міри доступного.
13. Які особливості учнів повинен враховувати вчитель?
14. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
15. Які основні напрямки реалізації принципу систематичності Ви знаєте?
16. Який матеріал з фізичного виховання можна вважати міцно засвоєним?
17. Які шляхи міцного засвоєння матеріалу Ви знаєте?
18. Назвіть найважливіший принцип фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи.

1. Шляхом відвідування уроків та інших занять фізичними вправами дайте оцінку рівня реалізації методичних принципів вчителем (тренером, викладачем, інструктором).

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначення поняття
2. Практичні методи
 - 2.1. Методи навчання рухових дій
 - 2.2. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій
 - 2.3. Методи вдосконалення фізичних якостей
3. Методичні прийоми вправлення
4. Метод використання слова
5. Метод демонстрації
6. Засоби навчання
7. Загальні вимоги до підбору і використання методів
8. Контрольні питання

1. Визначення поняття

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування у процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів.

Методи — це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.⁵

Методичні прийоми — це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх багато, і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методику. У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку у довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання гімнастичних вправ); методики фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

2. Практичні методи

Учень може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти вдосконалення функцій організму і рухових здібностей лише за умови повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів розвитку фізичних якостей і функцій організму.

Ця вимога реалізується шляхом відповідної організації вправлення. При цьому регулюють ступінь інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання вправи.

Визначаючи оптимальну інтенсивність виконання вправи (вправлення), спрямованої на оволодіння спортивною технікою або удосконалення фізичних якостей, необхідно керувались даними досліджень, проведеними фахівцями з різних видів спорту, які свідчать, що найкращих результатів у навчанні можна досягнути, якщо інтенсивність вправ змінюється. При цьому варіювати її слід протягом року, серії занять, тижня, одного заняття і навіть при виконанні одного рухового завдання.

Цього можна досягнути за рахунок зміни швидкості руху, маси приладів, свідомої зміни рівня застосування зусиль, опору суперника, використання

тренажерів, нахиленої доріжки під час бігу, зміни висоти приладів у гімнастиці, висоти перешкод у легкій атлетиці та ін. Техніка вважається засвоєною лише тоді, коли учень здатний зберегти правильність руху у великій кількості повторень, варіюючи інтенсивність виконання від дуже низької до гранично високої.

Варіювання необхідне тому, що внаслідок багаторазових повторень умовно-рефлекторні зв'язки утворюються не тільки стосовно структури рухової дії, що вивчається, але і стосовно зусиль, що проявляються при цьому.

Щодо кількості повторень вправи на одному занятті, то аналіз результатів досліджень дав змогу авторам монографії А.А.Тер-Ованесяну та І.А.Тер-Ованесяну "Обучение в спорте" прийти до висновку, що вона повинна бути сумарно великою. При цьому, чим складніша спортивна техніка за координацією та вимогами до організму і чим більшої досконалості прагне досягти учень в її оволодінні, тим більша кількість повторень необхідна.

Виконання великої кількості повторень — це не тільки запорука оволодіння руховою дією, але і шлях до зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, засіб ліквідації наслідків травм, підготовка організму до роботи з великою інтенсивністю.

До проникнення науки в обґрунтування питань методики фізичного виховання, необхідність великої кількості повторень при навчанні відкидалась. Рекомендувалось протягом заняття виконувати вправу, що вивчалась, 4—10 разів.

Сьогодні фахівці в окремих видах спорту протягом одного заняття рекомендують таку кількість повторень: у баскетболі (кидки в кошик — від 12-13 серій по 15-20 разів у кожній — до 25-30 серій по 25-30 разів; прості гімнастичні вправи — близько 20 разів, а кидкові елементи в художній гімнастиці — в 15-20 серіях по 5-Ю разів; стрибки у висоту — 35-60 стрибків (по 5-Ю разів у серії).

Число повторень, необхідних для засвоєння рухових дій, можна визначити таким чином. Підрахувавши кількість повторень, які були виконані до перших безпомилкових спроб, необхідно збільшити це число на 50 %. Для закріплення і навички необхідні додаткові спроби.

Тривалість виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, визначають на основі реакції організму на навантаження, що детально буде розглянуто у відповідному розділі.

Багато авторів при плануванні навчального матеріалу рекомендують забезпечити поступове збільшення фізичного навантаження на організм дітей у першій половині навчального року і деяке його зниження до кінця року, тобто, до часу найвищого в році загального навантаження на організм.

Така рекомендація погано узгоджується з принципом циклічності навчального процесу, а також з відомим положенням про контрольні змагання з фізичної підготовки учнів, за яким другий етап (фінальні змагання) передбачено проводити в травні. Природно, що до змагань необхідно підвести учнів у стані найвищої готовності, а це вимагає належних навантажень.

При вивченні техніки складно-координаційних вправ кожне нове повторення не повинно відбуватись на тлі втоми. Стосовно форм відпочинку дослідження показали, що повний спокій у перервах між вправами, в багатьох випадках, є менш доцільним, ніж виконання різних рухів з незначною інтенсивністю в поєднанні з пасивним відпочинком.

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи вправляння (Рис. 6) можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

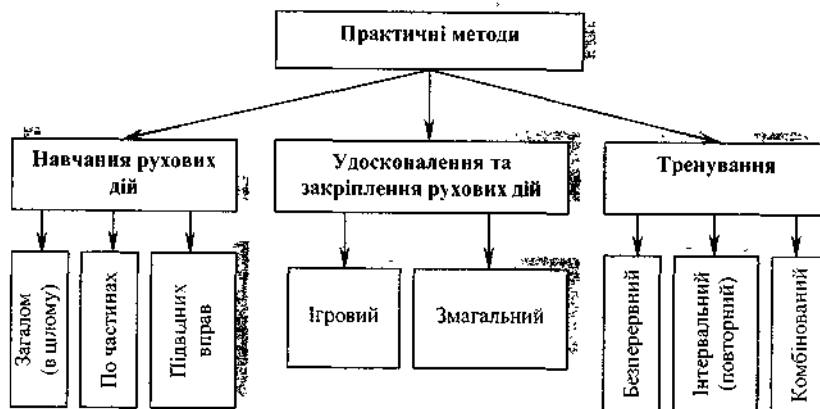


Рис.6 Система практичних методів фізичного виховання.

2.1. Методи навчання рухових дій

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 і деомоторне 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, враховуючи їх підготовленість.

Позитивною рисою даного методу є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу учнів 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 мотивованим, 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 встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію.

Звертаємо увагу читача на те, що якщо при розчленуванні вправ допускаються помилки, то засвоєння частин рухової дії не гарантує правильного виконання дії загалом, а іноді навіть заважає засвоєнню цілої вправи. Наприклад, розчленування штовхання ядра на фази "скачка" і "штовхання з місця" не сприяє засвоєнню штовхання ядра зі скачка. Скачок, засвоєний як частина дії, формує стійку навичку зупинки в позі "вихідне положення для штовхання з місця", що є грубою помилкою. Цю помилку не вдається усунути при об'єднанні засвоєних частин в єдине ціле. В кожній з них

втрачено сенс цілісної дії: в "скачку" втрачена ідея попереднього розгону ядра, тобто фінальна частина починається із статичного положення. В даному випадку операції при розчленуванні виділені неправильно — кожна з них не зберегла суті дії, що вивчається, а перетворилась у самостійну дію зі своїм змістом. Тут правильно було б виділити такі операції: стартовий розгін, перехід від старту до фінального розгону, фінальний розгін.

У тих випадках, коли розчленування на операції не порушує змісту структури дії, засвоєння частин дозволяє об'єднати їх у "блоки" і цілісну дію легко і безпомилково. Прикладом вдалого виділення операцій (коли одна частина вправи «накладається» на іншу) може бути розчленування стрибка в довжину на розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Кожна з названих частин зберігає зміст цілісної дії. Їх окреме засвоєння в контексті стрибка (розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування після кількох кроків розбігу, політ після відштовхування, приземлення після польоту) не спотворює змісту дії у свідомості учня, об'єднання засвоєного протікає легко.

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.

Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступні учням. Багатство і різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить

заняття цікавішими, а процес навчання — ефективнішим. Проте, використання підвідних вправ — це не самоціль і тому має бути суворо індивідуалізоване. Кожному учневі, залежно від успішності засвоєння рухової дії, що вивчається, потрібні свої підвідні вправи, що сприяють прискоренню досягнення поставленого завдання у навчанні.

2.2.Методи вдосконалення та закріплення рухових дій

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи вправлення.

"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 науки, оволодіває духовними цінностями. У грі моделюється свого роду мікросуспільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючись, діти відчують радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку.

Особиста рухова участь у грі допомагає педагогу скоротити відстань між собою і дітьми. Вихователі-майстри володіють ігровими ситуаціями, які дозволяють їм увійти в духовний світ учнів, направити їх ініціативу і творчу активність у потрібне русло. Платон розглядає гру як умову цілеспрямованого спостереження за дітьми, коли для вихователя розкриваються здібності, інтереси, якості їх особистості, які залишаються прихованими за інших обставин. Аналогічної думки притримувався і Квінтіліан.

Зрозуміти природу ігрового методу можна на основі розуміння суті гри, тому що для нього притаманні ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші від останніх за формами реалізації. Не використавши жодної відомої гри, можна

провести все заняття ігровим методом. Характерною оцінкою методу є сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії тих, хто виконує тренувальне завдання. Виконання навчально-тренувальних завдань ігровим методом слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, які виконуються у межах прийнятих правил. Практично будь-яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом. Наприклад, ігровим методом можна виконувати навіть тривалий біг з прискореннями ("Стань лідером"). Для виконання цього тренувального завдання бігову трасу розділяють на 25-, 50-метрові чи іншої довжини відрізки. Група учнів, розміщена в колону по одному, долає визначену відстань (1,2 чи більше кілометрів залежно від рівня тренуваності і педагогічного завдання), пересуваючись із запланованою середньою швидкістю. Сюжет гри полягає у тому, що на кожному відміряному відрізку повинна відбуватися зміна лідера. Останній у колоні повинен зробити прискорення, випередити групу і очолити ч. Рішення щодо моменту початку прискорення, його величини і тривалості приймається кожним учасником гри самостійно. Суть полягає лише у тому, що на визначеному відрізку він повинен переміститись з останньої позиції в колоні на позицію лідера. Якщо хтось з гравців не встигає зробити це в межах визначеного відрізка, то вибуває із гри.

Підвищене емоційне тло виконання навчальних завдань ігровим методом сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, що мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених та літніх людей.

Використовуючи ігровий метод, уважно слідкуйте за тим, щоб гравці чітко дотримувались прийнятих правил, але не заважайте частими втручаннями творчому пошуку оптимальних рішень поставлених завдань.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

- 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.

Якщо учень навмисно порушує прийняті правила, він вилучається з гри на визначений час для заспокоєння і обдумування своєї поведінки.

Спрямування ходу гри, вибір учасників, нагляд за суворим і точним дотриманням правил повинні цілком належати учням. Вони при цьому повинні привчатись ставитись до правил, як до закону.

Відкриваючи зелену дорогу ігровому методу, важливо пам'ятати, що гра — серйозна справа. У процесі гри в дітей розвиваються рухові якості, формуються навички і ставлення до інтересів інших дітей, усього колективу, виховується почуття справедливості, чесності і взаємоповаги.

При використанні ігрового методу в роботі з дітьми актуальним є й аспект дозування навантаження. Дитина молодшого шкільного віку краще, ніж дорослий, визначить, скільки їй стрибати і бігати. Це закладено в її природі. Така регуляція своєї рухової активності в дітей постійна. Коли вони втомлюються, то самі намагаються або відпочити, або змінити характер рухів.

Звідси — важливий педагогічний висновок: не треба дитину стримувати, перешкоджати їй гратись, рухатись, розвиватись.

У народі кажуть: "Де гра, там і радість!". Те, в що звичайній, неігровій ситуації для дитини нудне, неприємне і стомлююче, у грі завдяки її емоційній привабливості, долається успішно й легко. Розумно організована гра є дієвим 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.

Представляючи весняні народні ігри Є.Сарапулова⁴ переконує, що без народної гри неможливе відродження національної свідомості. Ігри дають змогу знайомити дітей і молодь з українськими звичаями та обрядами, допомагають їм відчувати себе частиною українського народу.

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 шикування до виходу зі зали).

Якщо уважно придивитись до ігор дітей, можна переконатись, що вони моделюють усі сторони спорту: хто краще, хто точніше, хто швидше, хто вище, хто далше, хто сильніше? Отже, характерною ознакою змагального методу є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат. Цей метод має багато спільного з ^ровим, але між ними існує принципова відмінність. Ігровий метод завжди має сюжет. Змагальний метод цілком спрямований на досягнення перемоги, або якомога вищого прояву фізичного потенціалу людини.

Для прикладу проведемо вирішення педагогічного завдання — вдосконалення витривалості і вольових якостей названими методами з використанням одного і того ж засобу (біг):

ігровий метод — гра "Біг з вибуванням". Учні біжать по колу певного і діаметру. Сюжет гри: хто після пробігання чергових двох кіл останнім перетинає лінію старту — вибуває. Переможцем вважається той, хто залишиться, одноосібним лідером;

змагальний метод. За командою педагога учні стараються подолати визначену дистанцію за менший час, або за визначений час — якомога більшу відстань.

Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

- зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
- змагальний метод дає 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. Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал.

Лише у процесі ігор та змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

Дослідження (В.М.Платонов, М.И.Булатова) показують, що у звичайних умовах тренування коливання сили при повторних вимірюваннях, як правило, не перевищують 3-4%. Якщо ж повторні вимірювання виконуються в умовах змагань, або при відповідній мотивації, то приріст сили може становити 10-15%, а в окремих випадках — 20% і більше.

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.

Виховання дітей зі стійкою психікою, які відносно легко адаптуються до різних стресових ситуацій — завдання надзвичайної ваги в збереженні і зміцненні фізичного та духовного здоров'я підростаючого покоління.

Змагальна діяльність — це незамінна школа вдосконалення інтелектуальних здібностей дітей, їх уміння раціонально й оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і колективних діях, збагачення спеціальними знаннями, нагромадження рухового досвіду, перевірка технічної і фізичної підготовленості.

Змагальний метод можна реалізувати в двох варіантах. По-перше, в елементарній формі з метою стимулювання активності дітей при виконанні різних допоміжних завдань (прибирання приладів, шиккування та ін.). По-друге, в самостійній формі організації занять, де провідною є сама змагальна діяльність. Фактично на кожному уроці будь-яке навчальне завдання, будь-яка вправа може стати предметом зіставлення колективних та індивідуальних рухових можливостей на якість виконання (вийшло — не вийшло; краще — гірше; за умовною шкалою оцінок); на результат (час, віддаль, вагу, точність, рахунок, бали).

Під час спеціальної перевірки Г.А.Васильков переконався в ефективності використання навіть заочних форм змагального методу.

* * *

При правильному використанні ігрового і змагального методів розкриваються широкі можливості для виховання в учнів почуття колективізму, бережливого ставлення до товаришів, ініціативи, наполегливості, витримки, свідомої дисципліни.

Проте, якщо педагог у процесі керування іграми і змаганнями буде Допускати помилки, недооцінюючи негативних проявів у поведінці учнів, то їх вихованню буде нанесено непоправної шкоди.

Тому не можна не рахуватись і з позицією вчителів та методистів, які обмежують використання змагального методу через його негативні сторони. Противником змагального методу був і відомий педагог П.Ф.Лесгафт. Адже фактор суперництва та пов'язані з ним взаємостосунки можуть сприяти формуванню не тільки позитивних, але й негативних рис характеру: егоїзму, надмірного честолобства, пихатості тощо. Коли ж дитина в умовах змагальної діяльності дуже часто програє, вона може зневіритися у своїх силах, що, у свою чергу, може викликати комплекс неповноцінності. В даному випадку застосування названих методів не буде сприяти підвищенню зацікавленості до занять фізичними вправами і може спричинити їх припинення. Щоб цього не трапилося, підбирайте завдання з урахуванням можливостей конкретного складу учнів. Кожен повинен мати шанс досягти успіху хоча б у якійсь вправі.

2.3.Методи вдосконалення фізичних якостей

Основним засобом розвитку і удосконалення 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 використана для вирішення різних завдань, а одне і те ж завдання 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 слід 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 в процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання. Наприклад, при вирішенні завдання з розвитку витривалості можна пробігти 10 км із заданою швидкістю без зупинок для відпочинку; пробігти 10 разів по 1 км з необхідною швидкістю через 1-2 хв повільної ходьби, або пробігти 6 км із заданою швидкістю, відпочити кілька хвилин, а потім ще пробігти 10 разів по 400 м із певною швидкістю через 1 хв активного відпочинку.

Такий характер структури виконання завдання дає підстави класифікувати методи тренування на три групи: метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи. (Рис. 7)

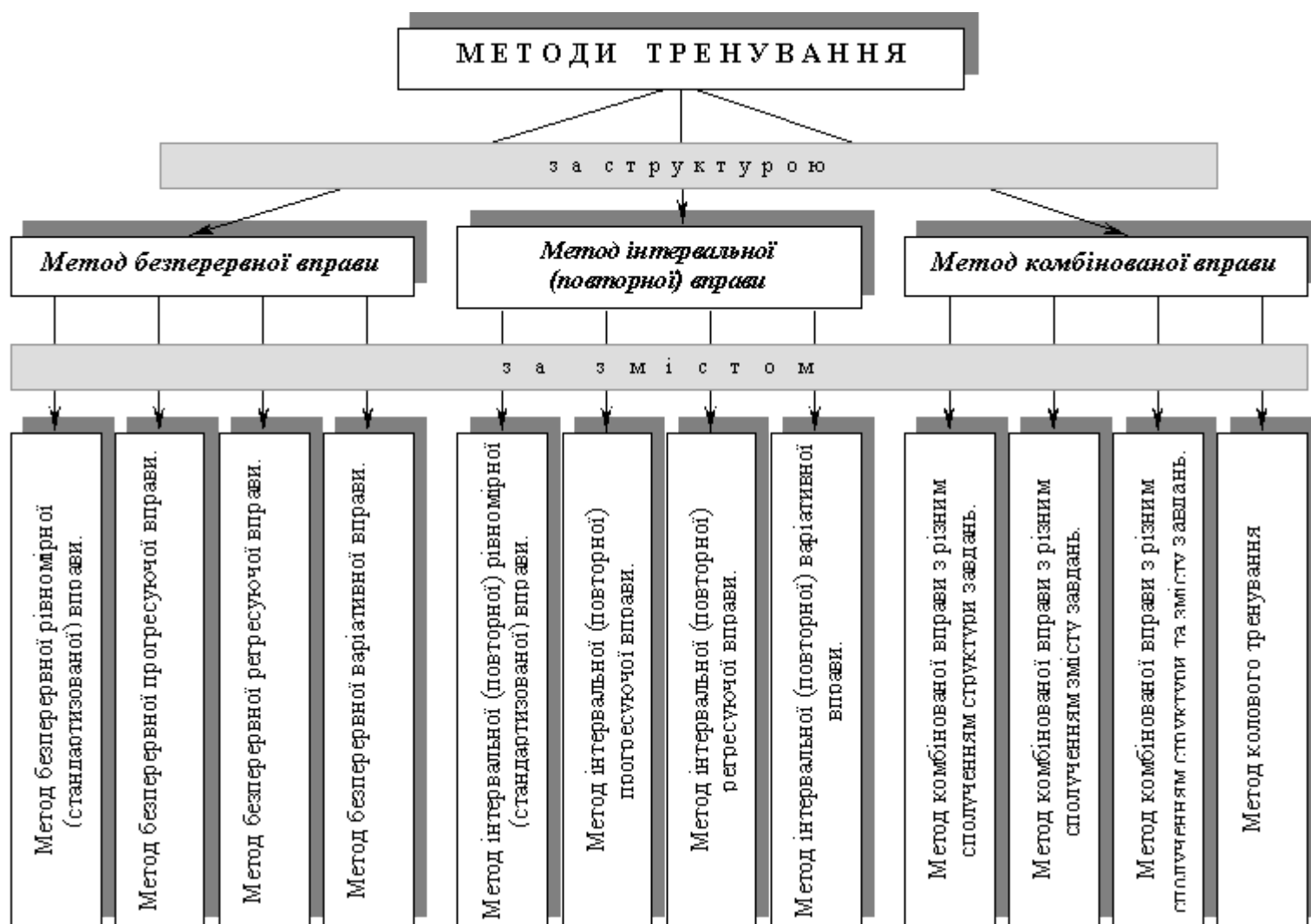


Рис. 7 Класифікація методів тренування

У кожному із наведених методів роботу можна виконувати з рівномірним навантаженням (наприклад, швидкістю) та змінювати його, поступово збільшуючи, зменшуючи або варіюючи. Величина навантаження також суттєво залежить від тривалості та характеру відпочинку. Названі параметри визначають зміст виконаної роботи

Отже, за змістом методи тренування поділяються на методи: рівномірної (стандартизованої), 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, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка).

Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних 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, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні 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 у циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-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 методу 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 і 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 на 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, в 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 і 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, раціональніше керувати розвитком рухових якостей. Це також дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційне тло занять.

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

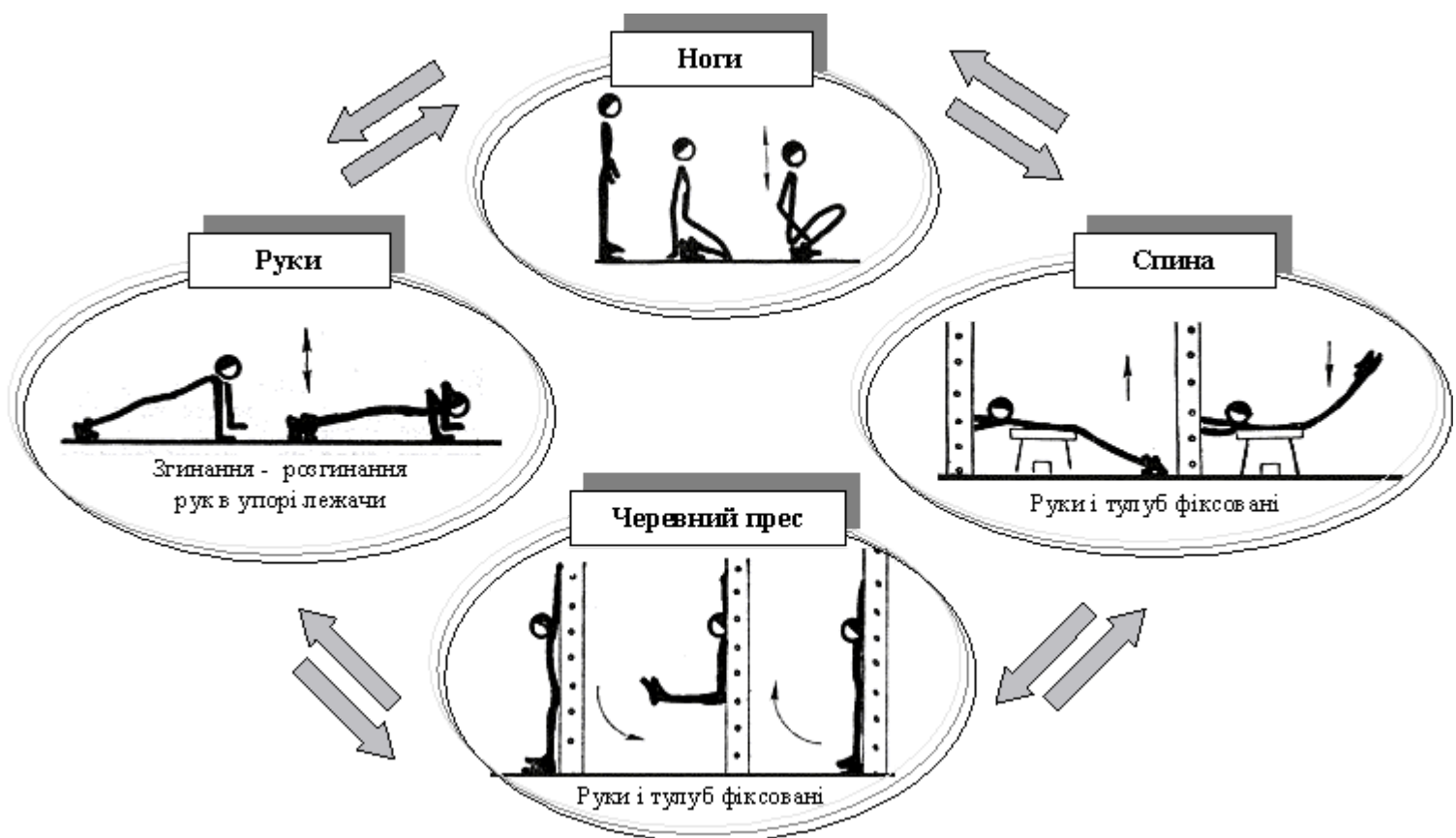
Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи. Біг 800 м + відпочинок 3 хв в бігу підтюпцем + біг 3X300 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – середньозагальна на дистанції 1500 м.

Метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи. Біг 6X100 м через 1 хв активного відпочинку. Перші 4 відрізки - зі швидкістю, що становить 90% від максимальної; 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 по чергове 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.

Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів



Рівень тренувальних навантажень визначається індивідуально для кожного учня. Це робиться на підставі результатів випробування за так званим, повторним максимумом (ПМ) у кожній вправі комплексу.

Кожний учень в межах жорсткого регламенту робочих фаз і відпочинку виконує по колу всі вправи комплексу з установкою досягти якомога вищого результату в кожній з них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с) відразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в індивідуальну картку. Цей результат (ПМ) і буде

вихідним для подальшого планування індивідуальних тренувальних завдань. Автори цього методу Р.Морган і Г.Адамсон вважали оптимальною індивідуальною початковою нормою тренувального максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при трьохразовому проходженні кола.

Як правило, в методиці колового тренування застосовують робочі фази до 30 с, інтервали відпочинку між станціями 30-90 с (які займають час переходу від станції до станції), а між колами - 2-3 хв. За цей час підраховують пульс, ведуть записи у щоденнику тощо.

На підставі даних тестування на ПМ складають індивідуальний план занять (табл. 3) на 4-6 тижнів.

Якщо вправи виконуються **з зовнішнім** обтяженням (гантелі тощо), то можна збільшувати або число повторень, або величину обтяження, або зменшувати час на виконання тієї ж кількості повторень. Вирішальне значення при виборі способу підвищення навантаження має те, який тренувальний ефект ми плануємо отримати. Наприклад, при розвитку максимальної сили недоцільно повторювати вправу більш як 10-12 разів, а при розвитку силової витривалості більший ефект дають саме вправи з кількістю повторень понад 10-12 разів.

Крім означеного, при застосуванні методу колового тренування слід керуватись такими положеннями:

- *МП визначають в змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;*
- *метод має багаточисельні 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 й 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 підтримуєте 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 занять;

- 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.

Методичні прийоми вправлення

До найважливіших методичних прийомів вправлення А.А.Тер-Ованесян відносить: вправлення з безпосередньою фізичною допомогою; вправлення в “обидва боки”; вправлення в уяві; вправлення при допомозі імітації рухів.

ВПРАВЛЕННЯ З БЕЗПОСЕРЕДНЬОЮ ФІЗИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ полягають у тому, що вчитель своєю мускульною силою допомагає учневі відтворити необхідну рухову дію.

Це дає можливість:

- виконати недоступну (на початку навчання) вправу;
- створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про місце і час найбільших зусиль;
- вловити мускульні відчуття, що виникають при виконанні конкретної рухової дії;
- вселити учням впевненість у свої сили, боротись з почуттям страху;
- попередити виникнення помилок і виправити їх.

При наданні допомоги слід вибрати правильне місце відносно учня під час виконання ним рухового завдання, своєчасно надати допомогу (підштовхнути, підтримати, збільшити або зменшити швидкість чи амплітуду руху, надати рухові тіла правильний напрям) саме з таким зусиллям, якого бракує тому, хто виконує вправу.

Фізичну допомогу можна надавати лише тоді, коли учень без неї не в змозі виконати вправу, і належить припиняти її, як тільки виникає мінімальна можливість відтворювати рухову дію без допомоги.

Якщо цей метод застосовувати тривалий час, то він може завдати шкоди, тобто він позбавляє учня впевненості у власних силах. Як правило, 2-3-разове застосування дозволяє відчувати правильну форму руху, місце акцентованих зусиль тощо.

Суть **ВПРАВЛЕННЯ В “ОБИДВА БОКИ”** полягає в тому, що учень виконує рухову дію і в правий (зручний, свій) бік, і в лівий (незручний, “чужий”) бік. На необхідність однакового розвитку у дітей “обох рук” вказував ще Платон.

Вивчаючи циклічні (біг з перепонами) і ациклічні (бокс, боротьба, спортивні ігри) вправи асиметричного характеру в обидва боки, **маємо можливість вирішувати наступні завдання:**

- *прискорити процес засвоєння спортивної техніки і досягти вдосконалення рухів у “свій бік”, завдяки індукції процесів збудження і гальмування в ЦНС;*
- *збільшити діапазон рухових можливостей в поєдинках, спортивних іграх, спортивній і художній гімнастиці, інших вправах;*
- *вловити мускульні відчуття, тому що під час виконання вправ у “чужий бік” виникають гостріші відчуття, які потім можна перенести на “свій бік”;*
- *підвищити впевненість у своїх можливостях, особливо в спортивних іграх і поєдинках, де, діючи в незручному положенні, учень набуває впевненості в діях з використанням зручніших позицій;*
- *уникнути або виправити дефекти будови тіла, що виникають при заняттях однобічними фізичними вправами (веслування на каное, стрільба, фехтування та ін.);*
- *використовувати метод в якості активного відпочинку.*

При засвоєнні ациклічних фізичних вправ, в яких вирішальні рухи виконуються в один бік (метання, легкоатлетичні стрибки, стрільба, теніс та ін.), вправління “в обидва боки” використовується епізодично.

Переваги, які віддають правому або лівому бокові тіла, не впливають на успішність навчання техніки, і в ряді видів спорту (фехтування, бокс, боротьба) лівобічність виступає навіть як перевага в поєдинках. У тих випадках, коли у вправі, що вивчається, активні дії слід виконувати в один бік (відштовхуватись, метати), необхідно учням з самого початку визначити “зручний” бік і навчатись, враховуючи цю обставину.

ВПРАВЛІННЯ В УЯВІ (ідеомоторне вправління, “прокручування” в думці, візуальне відтворення) полягає в тому, що учень не виконує вправу практично, а думає про неї, уявляє собі послідовність рухів, техніку окремих підсистем, або рухову дію загалом.

Один з варіантів цього методу — малювання фігурок, які зображають послідовність рухів цілісної рухової дії так, як це робиться в кінограмі. Дослідження показали, що ті учні, які правильніше малюють фігурки, виконують вправу точніше. Найвищого ефекту досягають при чергуванні малювання фігурок з наступним виконанням вправи. Початківці малюють за взірцем, досвідчені учні — з пам’яті.

Ефект, що досягається при цьому, ґрунтується на єдності фізичного і психічного в людині. Уява рухів викликає ті ж фізіологічні процеси, які характерні для їх реального виконання, але з меншою інтенсивністю.

Цей методичний прийом дає можливість:

- швидше і досконаліше оволодіти спортивною технікою;
- впливати на розвиток рухових якостей, що проявляються в конкретній спортивній техніці;
- виправляти помилки в рухах;
- скорочувати час на практичне виконання рухів і, як наслідок, зменшувати навантаження на організм у навчально-тренувальних заняттях;
- розвивати здатність до зосередження уваги на виконання конкретної рухової дії;
- навчитись регулювати емоційний стан, оволодіти здатністю розслабляти м'язи;
- безпосередньо перед виконанням вправи відтворювати в пам'яті її образ і, тим самим, створити передумови для досягнення вищих результатів у вирішенні рухового завдання;
- зберегти досягнутий рівень засвоєння спортивної техніки під час вимушених перерв у практичних заняттях.

Широке використання вправлення в уяві на заняттях вважає доцільним А.А.Тер-Ованесян. Він рекомендує при використанні методичного прийому керуватись такими положеннями:

- прийом застосовується перед реальним виконанням вправи, в перервах між спробами, безпосередньо після закінчення вправи та між заняттями;
- перш, ніж його застосовувати, необхідно попередньо набути практичного досвіду реального відтворення рухової дії і навчитись чітко виражати словами те, що учень збирається уявити;
- на кожному занятті слід поєднувати реальне (практичне) виконання вправи з уявленням;
- при засвоєнні спортивних ігор та поєдинків слід безперервно уявляти можливі варіанти техніко-тактичних дій партнерів і суперників та формувати проект своїх дій у відповідь;
- більший ефект дає вправлення в уяві, якщо його супроводжувати проговорюванням;
- під час вправлення вчитель не повинен втручатися в дії учнів;
- тривалість одного сеансу не повинна перевищувати 2-3 хвилини. Триваліше вправлення викликає втому;

- протягом дня вправлятись можна 2-3 рази. В кожному занятті 8-10 уявних повторень простих вправ і 1-2 рази — складних. Безпосередньо перед практичною спробою уявляти слід не більше двох-трьох разів;
- вправляючись в уяві, слід намагатись у кожному повторенні відтворювати техніку як можна чіткіше і детальніше;
- можна вправлятись з відкритими і закритими очима, усуваючи при цьому інші подразники;
- уявляти можна вправу загалом або окремі її частини;
- необхідно прагнути уявляти не тільки образ руху, але і ті відчуття, які його супроводжують;
- встановлено, що підсистеми спортивної техніки, які уявляються недосконало, — це ті місця, в яких при реальному виконанні допускаються помилки;
- деталі спортивної техніки, які важко засвоюються, повинні ставати предметом уяви найчастіше;
- для виправлення помилок рекомендують декілька разів уявити правильну структуру, потім рух з допущеною помилкою і знову — правильну форму;
- ознакою ефекту в результатах вправлення є збіг його тривалості з часом, необхідним для реального виконання даної дії;
- не слід вправлятись в уяві після важких фізичних і психічних навантажень.

ВПРАВЛЕННЯ В ІМІТАЦІЇ РУХІВ полягає в наслідуванні спортивної техніки відносно до структури і умов дій. Це виконання ривка гімнастичної палиці замість штанги, метання без приладу, плавання на суші, бій з тінню і ін.

Імітація рухів дає можливість:

- створювати і закріплювати уявлення про спортивну техніку;
- розвивати групи м'язів, на які припадає найбільше навантаження;
- досягати автоматизації окремих підсистем спортивної техніки;
- відновлювати в пам'яті послідовність рухів.

Цей метод приносить користь лише в тих випадках, коли учень здатний точно відтворити техніку вправи, що вивчається, в усіх її деталях.

МЕТОД ВИКОРИСТАННЯ СЛОВА

Важко переоцінити значення вправ, які виконуються за словесним описом. Тут вправи використовуються не тільки для фізичного розвитку, але й з освітньою метою,

тобто для вдосконалення процесів свідомого керування рухами на основі придбаних знань.

Значну роль методу слова у фізичному вихованні відводить П.Ф.Лесгафт. Він з усією суворістю вимагав, щоб кожна вправа, яка дається учням, була перед цим пояснена, як її робити і з якою метою.

Всі заняття мають бути організовані “за коротким і точним роз’ясненням викладача, а не за наслідуванням: викладач, не показуючи рухів, описує і, по можливості, роз’яснює їх”. “Усе, що вимагає серйозного свідомого засвоєння, повинно бути з’ясовано спочатку словом, і тільки потім доповнено і перевірено об’єктивним оглядом”¹.

Наведене міркування не означає, що П.Ф.Лесгафт був проти демонстрації вправ взагалі. Мова йде про найдодільніше використання наочності, яке виключає сліпе наслідування і не суперечить положенням принципу свідомості й активності.

Не погоджуючись з тією категоричністю, з якою П.Ф.Лесгафт рекомендує завжди і в усіх, без винятку, випадках починати навчання зі “слова”, ми повинні визнати його визначальну роль у справі свідомого засвоєння фізичних вправ, а, отже, і самостійної роботи учнів.

За даними психологів (В.В.Кліменко), яскраво і підкреслено (експресивно) виражені думки і почуття, правильні тон і інтонація додають додатково, до повідомлення близько 40% інформації. Емоційна яскравість у спілкуванні в значній мірі забезпечує ефективність засвоєння інформації, підвищує розумову активність – учнів, спонукає їх до роздумів над діями, запропонованими учителем.

Емоційність в спілкуванні та експресивність викладу думок є важливим засобом формування мотивації навчання та формування образу рухових дій.

Розрізняють **два шляхи підвищення емоційності** та експресивності спілкування. **Перший шлях** ґрунтується на **умінні підбирати і вживати слова**, словосполучення, синтаксичні конструкції, котрі найточніше передають учням сенс тих чи інших процесів, що розгортаються на заняттях, створюють передумови для інтуїтивного мислення, збагачують наявні образи додатковою інформацією і формують нові, реальніші образи. **Другий шлях** передбачає **використання інтонацій**, міміки, жестикулювання (руки – це “очі людського тіла”), таких немовних засобів експресивності як паузи, відокремлене вимовляння слів, що підкреслюють думку і формують проблемну ситуацію.

В спілкуванні вчителя й учнів велике значення має **гумор і дотепність**, які допомагають активізувати увагу і створюють позитивне емоційне тло навчального заняття, а, отже, підвищують його ефективність.

МЕТОД СЛОВА В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДАЄ ВЧИТЕЛЮ МОЖЛИВІСТЬ:

- встановити необхідні взаємостосунки з учнями;

- сформувати правильне уявлення учнів про техніку вправи, яку належить вивчити;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- стимулювати розвиток інтелекту;
- вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан учнів;
- оцінювати якість виконання учнями завдань.

У процесі фізичного виховання використовуються загальнопедагогічні **прийоми методу слова**, зі своєрідним змістом і особливостями застосування.

1. **РОЗПОВІДЬ** — лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку.

2. **ОПИС** використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.

3. **ПОЯСНЕННЯ** служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи, треба говорити не лише як виконується вправа, але і чому треба робити так, а не інакше.

4. **СУПРОВОДЖУЮЧЕ ПОЯСНЕННЯ** — це лаконічні коментарі і зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання.

5. **ІНСТРУКЦІЇ І ВКАЗІВКИ** даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, виконання домашніх завдань, самоконтроль.

6. **БЕСІДА** служить формою вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, поглиблення і розширення знань, виявлення інтересів і бажань учнів, визначення труднощів у самостійній роботі, оцінки виконаної роботи.

7. **РОЗБІР** — це особлива форма бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі в змаганнях з метою підведення їх підсумків. Розбір, по можливості, повинен бути двостороннім. Односторонній розбір пригнічує активність дітей, але в окремих випадках теж допускається.

8. **СЛОВЕСНІ ОЦІНКИ** відіграють роль мовного схвалення або осуду діяльності учнів, і є прийомом корекції їх дій. Учителям-новаторам притаманне прагнення навчати дітей оціночних міркувань і дій, адже самостійною людиною можна визнати лише тоді, коли вона сама може дати точну оцінку своєї діяльності.

9. **ЗВІТИ І ВЗАЄМОПОЯСНЕННЯ** використовуються для з'ясування думки учнів про якість виконаної вправи товаришем, розуміння її техніки, активізації розумової діяльності учнів.

10. **КОМАНДА** служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного їх закінчення, або зміни характеру діяльності.

11. **ПІДРАХУНОК** допомагає визначати необхідний темп і ритм дій. Не слід зловживати підрахунком. Періодично учням необхідно створювати можливість для роботи в природному для них, індивідуальному темпі. Навчання учнів працювати тільки під заданий темп позбавляє їх можливості самостійно орієнтуватись у часі.

12. **“САМОПРОГОВОРЮВАННЯ”, САМОНАКАЗИ** є формою використання зв'язків між словами і діями, коли мова безпосередньо включається в процес виконання вправ як фактор керування цим процесом. Вимовлені окремі фрази, слова-накази “сильніше”, “вище”, “тримати” та ін. сприяють підвищенню якості виконання рухових дій і функціональних проявів.

МЕТОД ДЕМОНСТРАЦІЇ

Встановлено, що в процесі виконання певних рухових дій учень частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу. Найширше він застосовується на першому етапі навчання і тоді, коли в техніку виконання вправи вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Розрізняють **дві основні форми показу — ДЕМОНСТРАЦІЮ ПОЗ І РУХІВ** (безпосередній показ або пряма наочність) і **ВИКОРИСТАННЯ ІЛЮСТРАТИВНИХ МАТЕРІАЛІВ** (опосередкована наочність).

При використанні безпосереднього показу вправ можна рекомендувати:

- показувати тільки тоді, коли учень за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;
- з самого початку учень повинен створити уявлення не тільки про послідовність рухів, але і про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;
- використовувати повільний показ, який дає можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;
- при показі можна зупинитись на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії. Це дозволить виділяти ті місця, які визначають успішне виконання вправи;
- показувати одну дію слід не більше двох-трьох разів. При цьому увага учня повинна бути прикута до не більше як двох-трьох взаємопов'язаних характеристик рухової дії;

- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконанням. Вона не повинна перевищувати одної хвилини;
- показувати можна цілу вправу або її частини. В будь-якому випадку показ повинен слугувати точним взірцем того, що повинен відтворити учень;
- демонструючи вправи, слід опиратись на відомі дітям образи тварин, птахів (зайчик, мишка, жабка). Позитивні емоції, які при цьому виникають, спонукають дітей до багаторазового виконання дій, що сприяє їх закріпленню і вихованню фізичних якостей;
- не слід показувати вправу загалом. При кожному показі необхідно акцентувати увагу учнів на певних рухах цілісної рухової дії;
- кожна вправа має найбільш вигідні зони огляду. Про одні вправи складається найкраще **уявлення** при спостереженні спереду, а інших — зверху. Цією рекомендацією треба користуватись при першій демонстрації для створення загального уявлення про вивчену вправу. Пізніше рухову дію слід спостерігати в різних ракурсах. Наприклад, при створенні уяви про стрибок у довжину демонстрацію слід спостерігати збоку, знаходячись в 10-15 метрах від місця поштовху. Це дозволяє тримати в полі зору всі рухи від початку до кінця вправи. Далі цю вправу учні будуть спостерігати ззаду для визначення якості розбігу, а біля місця приземлення будуть сприймати рухи в польоті та ін.

Ці вимоги стосуються і демонстрації вправ спеціально підготовленими для цієї мети учнями. Тут учитель має можливість коментувати показ, що теж приносить велику користь. Що стосується показу непідготовленим учнем, то він має інші функції і використовується, як правило, в тих випадках, коли двоє учнів допускають однакову помилку. В цих ситуаціях про спостереження за виконанням ним вправи не попереджують, бо попередження може змінити реальний стан володіння вправою.

Можна спеціально **ДЕМОНСТРУВАТИ І ПОМИЛКИ**. Але це можливо лише тоді, коли педагог впевнений, що точно відтворить помилку учня. Якщо такої впевненості нема, то використовувати цей прийом не рекомендується, тому що він може зовсім дезінформувати учня.

До **прямої наочності** належить і **ОБРАЗНИЙ ОПИС** вправи, суть якого полягає в тому, що вчитель при допомозі слова, на основі рухового досвіду, створює яскравий і реальний образ рухової дії, яку належить вивчити.

Одним із прийомів демонстрації є **жести** при організації діяльності учнів. За їх допомогою задають напрям, інтенсивність, темп і ритм рухів. Жести використовуються для підбадьорювання, попередження порушень дисципліни, вияву ставлення до поведінки учнів.

Показ використовується переважно при формуванні уявлення про вправу. На наступних етапах навчання, коли слід зосередити увагу учнів на певних деталях протягом тривалого часу, використовують переважно ілюстративні матеріали: малюнки, моделі фігурок, шарнірні ляльки, макети майданчиків з фігурками,

кінофільми, кінокільцівки, кінограми, хронограми, слайди, відеограми та ін. За допомогою цих прийомів реалізують опосередковану наочність.

До використання ілюстративних матеріалів висувають такі вимоги:

- корисно поєднувати демонстрацію “сповільненою” зі звичайною кінострічкою за схемою: звичайна — “сповільнена” — звичайна;
- вчителю необхідно завчасно вивчити матеріали демонстрації, визначити сторони і деталі, на які треба звернути особливу увагу учнів;
- до аналізу і пояснення ілюстративних матеріалів слід залучати учнів. Це сприяє їх активзації і, як наслідок, кращому їх розумінню;
- ілюстративні матеріали корисно давати учням і додому для самостійного аналізу з наступним колективним обговоренням техніки.

Говорячи про демонстрацію, ми, як правило, маємо на увазі дії, які здійснює вчитель, і часто забуваємо про другу, важливішу сторону методу — **спостереження з боку учня**. Щоб розвинути спостережливість, учень повинен вправлятися. Тому в процесі спостереження йому слід дати максимум самостійності. Результати спостереження треба перевіряти **опитуванням учнів**. Спостереження за одним і тим об’єктом повинно проводитись повторно. У всіх випадках спочатку звертають увагу на рухові дії загалом, і тільки потім на окремі деталі.

Кращі результати в оволодінні спортивною технікою і тактикою досягаються при умові правильного **поєднання словесних і наочних методів** навчання. Дослідження, проведені в цьому напрямку, дали авторам підставу для таких висновків:

- при навчанні елементарних дій доцільно поєднувати їх короткий опис учителем з одночасним виконанням учнями;
- аналіз техніки вправ краще проводити під час перегляду кінограм, кінострічок;
- показ без пояснення суті рухів може бути ефективним лише при вивченні підсистем техніки складних вправ;
- при навчанні складних за координацією рухових дій доцільніше перед показом пояснити ті деталі техніки, на які учень повинен звернути особливу увагу.

Окремо необхідно назвати такі прийоми передачі інформації при вивченні техніки рухових дій як: звукові і світлові сигнали, сліди, що залишаються після виконання вправ, орієнтири.

Звукові і світлові сигнали можуть дати **уявлення** про правильність виконання вправ, їх темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль.

Сліди, що залишаються від виконання рухових дій, інформують учителя про розмах рухів, правильність постановки рук і ніг на опору.

Орієнтири мають можливість сформулювати уявлення про правильний напрямок і розмах рухів, співвідношення окремих частин тіла одна до другої.

Засоби навчання

Крім названих методів вирішення педагогічних завдань, практика і наука надбала різноманітні засоби навчання. До них, в першу чергу, належать технічні.

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ термінової інформації — це прилади і конструкції, які безпосередньо під час виконання вправ сигналізують про їх якість (правильне або неправильне виконання рухів). Сьогодні створені багаточисельні варіанти таких пристроїв. Вони поділяються на слухові, зорові, тактильні.

Високий ефект у навчанні вправ дають **тренажери**, які скеровують рухи учнів у потрібному напрямку і надають їм необхідну траєкторію.

Ряд дослідників і практиків стверджують, що ефективним засобом вирішення

педагогічних завдань є **МУЗИКА**. Її основне призначення — поліпшити емоційний стан учнів під час занять і змагань, створити уявлення про темп і ритм рухів, сприяти прискоренню відновлюючих процесів.

За характером впливу на організм учнів функціональну музику умовно поділяють на **мобілізуючу, структурно-сюжетну, фонову і заспокійливу**.

Мобілізуюча — знімає гальмування після одноманітної і напруженої розумової діяльності, підвищує емоційний і м'язовий тонус, готує організм до фізичної діяльності. Як мобілізуючу, рекомендується використовувати бадьюру, маршову музику.

Структурно-сюжетна — є своєрідною програмою, яка підказує ритм і характер фізичних вправ.

Фоновим називають такий музичний супровід, який не пов'язаний із структурою вправ за своїм ритмом і звучанням, але сприяє м'язовій діяльності, організовуючи і дисциплінуючи учнів, підвищуючи їх працездатність.

Заспокійлива музика сприяє швидкому відновленню, переключенню на виконання вправ іншого характеру й інтенсивності.

Музичний супровід сприяє успішному навчанню дітей аналізувати і контролювати особисті дії, вносить різноманітність у заняття, підвищуючи інтерес до занять фізичними вправами

загальні вимоги до підбору і використання методів

Виміром життєдіяльності будь-якої системи, особливо системи фізичного виховання, є різноманітність, яка відповідає неповторним місцевим умовам праці. Тому вагомим успіхів у фізичному вихованні школярів досягають при використанні всього арсеналу методів і прийомів. Універсалізація будь-якого методу недопустима, 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:

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

Контрольні питання до розділу 5

1. Дайте визначення понять “метод”, “методичні прийоми”, “методика”.
2. Які практичні методи Ви знаєте?
3. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
4. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах.
5. Дайте характеристику методу підвідних вправ.
6. Дайте характеристику ігрового методу.

7. Дайте характеристику [змагального методу](#).
8. Яким вимогам повинна [відповідати ігрова діяльність](#)?
9. Дайте загальну [характеристику методів тренування](#).
10. Характеризуйте [методи безперервної вправи](#).
11. Характеризуйте [методи інтервальної \(повторної\) вправи](#).
12. Характеризуйте [комбіновані методи тренування](#).
13. Характеризуйте [метод колового тренування](#).
14. Дайте характеристику методичного прийому вправлення [“з безпосередньою фізичною допомогою”](#).
15. Дайте характеристику методичного прийому [вправлення “в обидва боки”](#).
16. Характеризуйте методичні прийоми вправлення [“в уяві”](#) та [“в імітації рухів”](#).
17. Характеризуйте [використання методу слова](#) у фізичному вихованні.
18. Дайте [характеристику методу демонстрації](#).
19. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають [технічні засоби навчання](#)?
20. Які [загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів](#)?

Завдання для самостійної роботи.

1. *На основі спостереження дайте оцінку використання вчителем (тренером, викладачем, інструктором) методів навчання і тренування на уроках та інших формах занять фізичними вправами.*

Література

1. Валик Б.В. Ребенок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. — 1990. — № 3. — С.54.
2. Вишнева Л.В. Обучение должно быть развивающим // Физическая культура в школе. — 1981.— № 1. — С.15.
3. Губа В.П., Дорохов Р.Н. Дифференцированный подход // Физическая культура в школе. — 1986. — № 6. — С.4.
4. Должиков Й.Й. Личная карта ученика // Физическая культура в школе. — 1985. — № 2. — С.32.

5. Матвеев А.П. С учетом полового созревания // Физическая культура в школе. — 1986. — № 12. — С.5.
6. Николаев В.Р. На занятиях школьников // Физическая культура в школе. — 1990. — № 3. — С.2.
7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. — К.: «Радянська школа», 1989. — 127с.
8. Семеренский В.И. Сотрудничество в обучении // Физическая культура в школе. — 1994. — № 1. — С.15.
9. Шаулин В.Н. Приучать к самостоятельности с 1 -го класса // Физическая культура в школе. — 1987. — № 1. — С.30.
10. Шаулин В.Н. От обучения к учению // Физическая культура в школе. — 1992. — № 1. — С. 18.
11. Шаулин В.Н. Развивающее обучение: истоки, понятия, содержание // Физическая культура в школе. — 1994. — № 5. — С. 19; № 6. —

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ

РОЗДІЛ 6

2.1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини

2.2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини

2.3. Засоби вдосконалення сили

2.4. Методика розвитку максимальної сили

2.4.1. Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси

2.4.2. Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення міжм'язової координації

2.4.3. Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення внутрішньом'язової координації

2.4.4. Методика розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором

2.5. Методика розвитку швидкої сили

2.6. Методика розвитку вибухової сили

2.6.1. Методика застосування вправ з обтяженням масою предметів, включаючи і предмети для метання

2.6.2. Методика застосування ізометричних вправ і вправ в самоопорі

2.6.3. Методика застосування стрибкових вправ для вдосконалення вибухової сили

2.7. Поради щодо профілактики травм в процесі силових підготовки

2.8. Вікова динаміка природного розвитку сили

2.9. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення у школярів

Контрольні питання

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ ТА МЕТОДИКИ ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ

Як уже відомо з попередніх розділів фізичне виховання складається з фізкультурної освіти і фізичної підготовки.

Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей.

1.1. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ

Термін “фізична якість” віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, **фізичні якості** – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна **м’язова сила**; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна **прискореність**; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна **витривалість**;

для виконання рухів з великою амплітудою необхідна **гнучкість**; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна **спритність**.

У спеціальній літературі можна зустріти терміни “фізичні якості”, “рухові якості” або “фізичні можливості”. Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміну, розглядаємо їх як рівнозначні.

Для подальшого розгляду фізичних якостей є потреба з’ясувати ще два терміни: “розвиток фізичних якостей” та “виховання фізичних якостей”. Різні автори відстоюють той чи інший варіант, маючи на увазі одні і ті ж процеси. Певно ми не відійдемо далеко від істини, якщо під терміном “розвиток” будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін “виховання фізичних якостей” свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто, **ВИХОВАННЯ Є ПРОЦЕСОМ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ** тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

Більшість фізичних якостей людини в процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін “сенситивний” увійшов у спеціальну літературу і тому повинен бути знайомим майбутнім фахівцям оскільки означає особливо чутливі або “сенситивні” періоди стосовно розвитку фізичних якостей.

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві, тісно взаємопов’язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей. І якщо ми їх розглянемо окремо, то це продиктовано бажанням глибше проаналізувати кожен із названих сторін процесу фізичного виховання.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв’язок, який в спортивній літературі прийнято називати **“переносом”**. Перенос може бути **позитивним**, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої), або **негативним** (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої). Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м’язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що, в свою чергу, сприяє зростанню сили м’язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотний зв’язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотній зв’язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю.

Важливо зауважити, що найбільш тісний **позитивний** взаємозв’язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання статевої зрілості. При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв’язок між ними, і навпаки.

Може також спостерігатись **позитивний** перенос з однієї вправи на інші, або на виробничі і побутові рухові дії. Наприклад, сила, розвинута за допомогою вправ з обтяженнями

(штанга), може сприяти покращенню результатів у штовханні ядра, чи в роботі вантажника, а витривалість, розвинута в бігу, сприяє покращенню результатів в лижних гонках, і навпаки.

Нарешті **позитивний** перенос спостерігається з однієї групи м'язів на іншу. Так, встановлено, що витривалість з тренованої ноги майже на 45% переноситься на нетреновану, а при тривалому силовому тренуванні правого чи лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку.

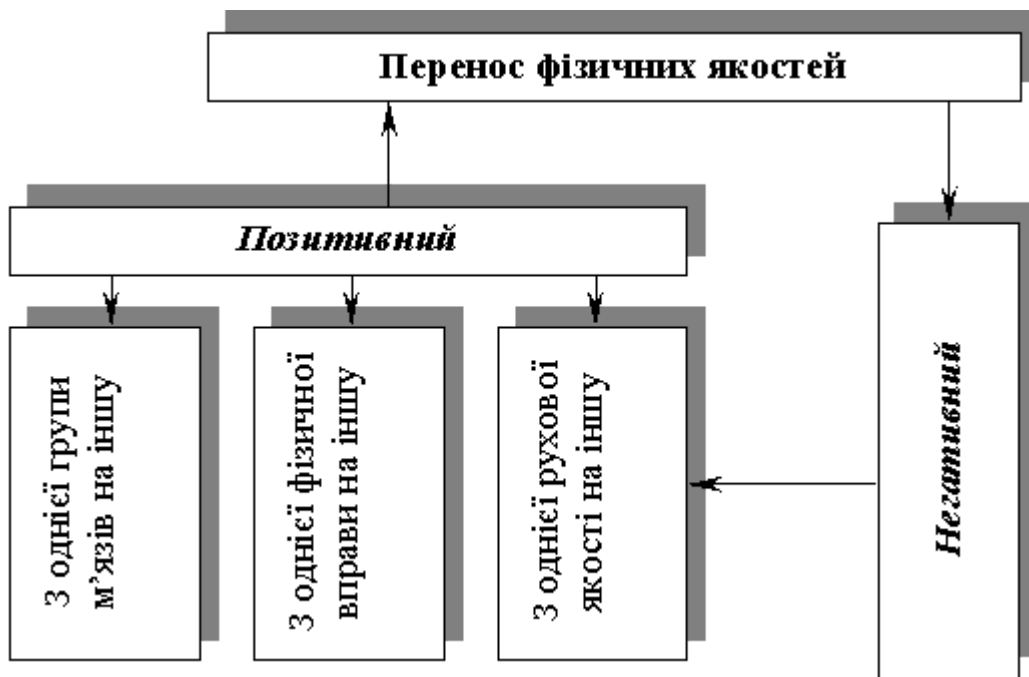


Рис. 9 Схема переносу фізичних якостей

1.2. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне **навантаження**, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Поняття “фізичне навантаження” відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3 км/год) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з біляграничною швидкістю – у 10 і більше разів.

Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для вчителя можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають **внутрішнє** навантаження. До **зовнішньої** сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

ІНТЕНСИВНІСТЬ навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм.

ОБСЯГ навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті: наприклад, в силовому тренуванні обсяг навантажень визначається кількістю повторень та загальною масою піднятого вантажу; в спортивних іграх та поєдинках – часом рухової активності.

Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку слід забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається. Таке навантаження називають **впливовим**.

Інтенсивність можна регулювати, змінюючи:

- *швидкість пересування;*
- *величину прискорення;*
- *координаційну складність вправ;*
- *темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;*
- *величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;*
- *амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);*
- *опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо);*
- *величину додаткового обтяження;*
- *психічну напруженість під час виконання вправи.*

Якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони то відповідні фізичні якості розвиваються повільно, але досягають високого рівня міцності. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні.

Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок.

Чим вища сила впливу на організм високоінтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне, або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи.

Учитель повинен також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дійовим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг.

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження слід керуватись метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується. Так, наприклад, при застосуванні бігу з метою вдосконалення загальної витривалості в учнів інтенсивність може бути визначена за ЧСС (120-140 уд/хв), що характеризує нижню межу впливової зони інтенсивності), а тривалість буде зумовлена індивідуальними можливостями.

Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються різні **РЕАКЦІЇ ВІДНОВЛЕННЯ**. При цьому швидкість відновлення працездатності на різних етапах післядії навантаження не однакова. Спочатку відновлення протікає швидко, потім уповільнюється, а далі затягується і протікає хвилюподібно. Поряд з цим існує й інша закономірність: різні функції мають власні динаміки відновлення (**гетерохронність** відновних процесів). У дітей і підлітків спостерігається велика неузгодженість відновлення окремих функцій.

Тривалість відновлення залежить від величини та характеру навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком (**“суперкомпенсація”**). Явище суперкомпенсації виникає тоді, коли тренувальні впливи відповідають потенційним можливостям організму. Внаслідок суперкомпенсації зростає тренованість. Якщо тренувальні впливи систематично перевищують потенційні можливості організму, то витрачені енергоресурси не встигають поновлюватись, і настає виснаженість організму. Як наслідок, тренованість значно знижується і нарешті, якщо тренувальні впливи значно нижчі за потенційні можливості, то зростання тренованості не спостерігаються.

Одержати необхідні тренувальні впливи і сприяти вирішенню конкретних педагогічних завдань дозволяє також визначення правильної **тривалості та характеру відпочинку** між повтореннями вправ в занятті. Встановлено, що відновлення енергоресурсів протікає хвилюподібно за типом згасаючої кривої (Рис 10)

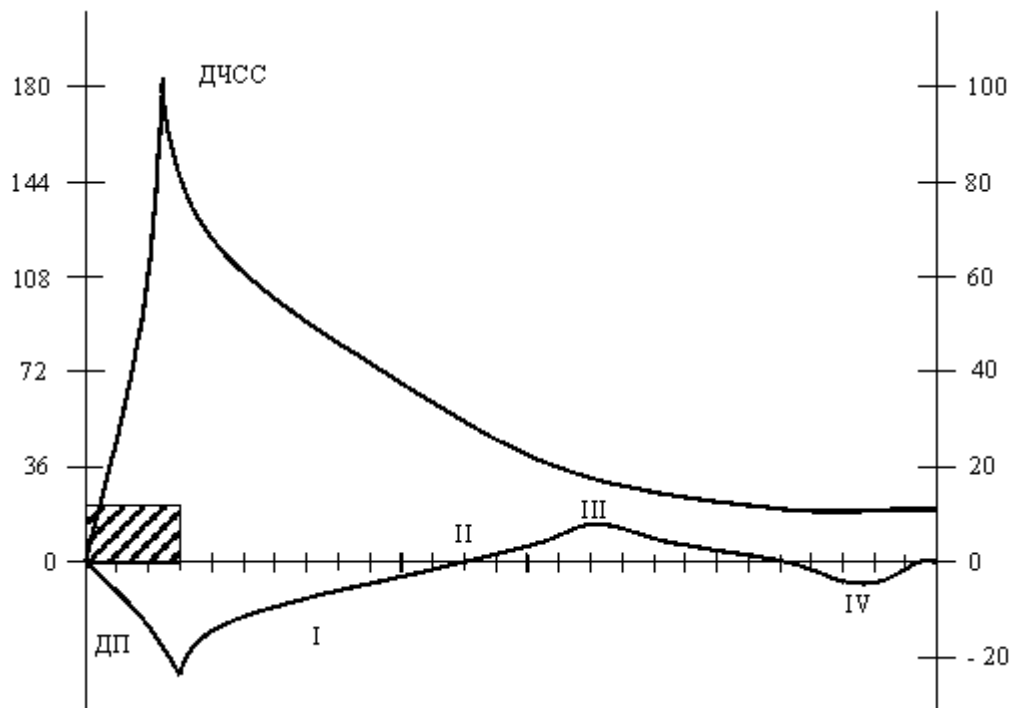


Рис. 10. Динаміка працездатності та ЧСС під час виконання навантаження та в період відпочинку (за Линцем М.М.)

Примітка:

Н - навантаження; ДП - динаміка працездатності; ДЧСС - динаміка ЧСС;

I - фаза неповного відновлення;

II - фаза відносно повного відновлення;

III - фаза суперкомпенсації;

IV - фаза незначного зниження працездатності і хвилюватим повернення

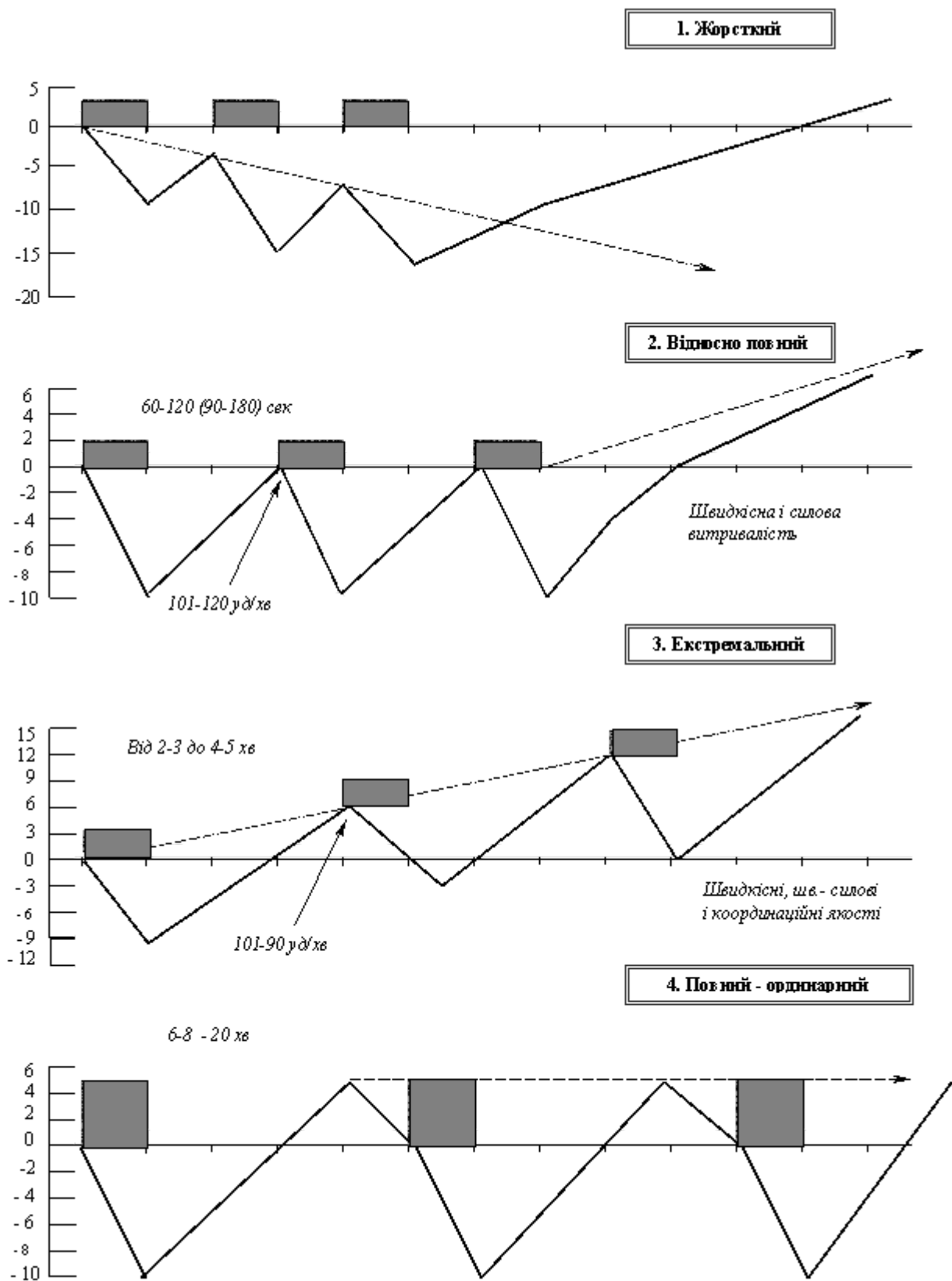
її до вихідного рівня.

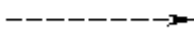
Відповідно до динаміки відновлення після навантаження за тривалістю розрізняють такі різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю: "жорсткий" (I), відносно повний (П), екстремальний (Ш), повний (IV).

ЖОРСТКИЙ ІНТЕРВАЛ ВІДПОЧИНКУ передбачає наступне навантаження через 45-90 – 60-120 с, що відповідає фазі недовідновлення оперативної працездатності. Якщо тренувальне завдання викликало частоту пульсу 180-200 уд/хв, то наступне буде здійснюватися на пульсі 140-120 уд/хв. Такий інтервал відпочинку застосовується при розвитку різних видів витривалості.

ВІДНОСНО ПОВНИЙ ІНТЕРВАЛ ВІДПОЧИНКУ передбачає наступне навантаження після першого повернення працездатності до вихідного рівня (ЧСС 110-120 уд/хв). Його

тривалість становить від 60-120 с до 90-180 с. Тренувальний ефект такого поєднання навантажень і відпочинку проявляється в суперкомпенсації як наслідку кумулятивного впливу виконання серії вправ із 4-6 поторень. Застосовується переважно для вдосконалення швидкісної і силової витривалості.



	- навантаження,
	- працездатність,
	- сумарний ефект.

ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ІНТЕРВАЛ ВІДПОЧИНКУ передбачає наступне навантаження на фазі суперкомпенсації (ЧСС 110-90 уд/хв). Його тривалість від 2-3 - 6-8 хв (відчуття суб'єктивної готовності до наступного виконання вправи). Для досягнення стану суперкомпенсації завдання виконують серіями. В одній серії роблять 3-4 повторення вправ. Кількість серій залежить від рівня тренуваності людини. Між серіями інтервал відпочинку – повний. Застосовують експериментальні інтервали відпочинку при вдосконаленні силових, швидкісних, швидко-силових і координаційних можливостей учнів.

ПОВНИЙ ІНТЕРВАЛ ВІДПОЧИНКУ передбачає хвилеподібне повернення працездатності до вихідного рівня. Залежно від характеру і величини втоми його тривалість складає від 6-8 до 20 хв. Застосовується в оздоровчих тренуваннях, що не передбачають великого зростання тренуваності.

За характером розрізняють:

- **ПАСИВНИЙ ВІДПОЧИНОК** який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ;
- **АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК** який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи;
- **КОМБІНОВАНИЙ ВІДПОЧИНОК** передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію. При застосуванні активного, або комбінованого відпочинку ефект відновлення працездатності збільшується, коли тренувальні вправи виконуються відразу ж після виконання вправ, які стимулюють відновлення. Пасивний і комбінований відпочинок більш ефективні при значній втомі.

Якщо відпочинок триває 2-4 хв, то ефективнішим є активний. При тривалих паузах більш ефективним є пасивний і комбінований відпочинок. Оптимальною формулою організації комбінованого відпочинку є така: 25% - активного; 50% - пасивного; 25% - активного. Рухові дії в заключній частині комбінованого відпочинку повинні бути подібними до тренувальних вправ за формою і змістом.

1.3. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей

Провідну роль в розвитку рухових якостей відіграє **АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ**, яка проявляється в його пристосовній реакції на неодноразово застосований подразник. Процес адаптації дозволяє досягнути не тільки вищого рівня розвитку фізичних якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження. Попередні навантаження долаються легше, ніж раніше і викликають меншу втому. Їх тренувальний вплив спочатку зменшується. Знижується і подальший розвиток рухових якостей, а потім і зовсім

припиняється. Чим одноманітніше тренувальне навантаження, чим воно монотонніше, чим частіше застосовується, тим швидше організм звикає до нього і тим меншою буде ефективність розвитку рухових якостей. **Тому навіть найефективніша тренувальна програма не повинна застосовуватись понад півтора місяця.**

Закономірний процес адаптації ставить вимоги щодо систематичного підвищення навантаження та оновлення засобів і методів удосконалення фізичних якостей, яке полягає у: зростанні обсягу вправ і інтенсивності їх виконання; застосуванні нових вправ; зміні співвідношення інтенсивності й обсягу роботи та відпочинку тощо.

В підлітковому і юнацькому віці адаптаційні зміни протікають швидше, ніж у дорослих людей.

Вчитель повинен також враховувати, що адаптація організму проходить завжди в напрямку, який обумовлений структурою навантаження. Так, наприклад, тренувальні впливи великого обсягу і малої або середньої інтенсивності сприяють розвитку, перш за все, загальної витривалості. Навантаження відносно малого обсягу, але субмаксимальної і максимальної інтенсивності сприяють розвитку переважно силових і швидкісних якостей.

В осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості кожне навантаження комплексно впливає на адаптаційні процеси.

Поняття “методика” щодо вдосконалення фізичних якостей означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та системі занять.

ПРИНЦИПОВА СХЕМА ПОБУДОВИ АЛГОРИТМУ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ПОВИННА ВКЛЮЧАТИ ТАКІ ОПЕРАЦІЇ:

1. Постановка педагогічного завдання, яка полягає в аналізі стану фізичної підготовленості конкретних учнів та визначенні, на цій основі, рухової якості, яку слід розвивати і до якого рівня.
2. Добір найефективніших для вирішення поставленого завдання (з конкретним контингентом учнів) фізичних вправ.
3. Добір адекватних методів виконання вправ стосовно підготовленості учнів та якості, що підлягає вдосконаленню.
4. Визначення місця вправ у окремому занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей переносу рухових якостей.
5. Визначення тривалості впливу на розвиток конкретної якості та необхідної кількості тренувальних занять.
6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки відповідно до закономірностей адаптації до тренувальних впливів.

Контрольні питання

1. Що таке “фізичні якості” людини?
2. Яке їх значення в побуті, виробничій та спортивній діяльності?
3. Як Ви розумієте “перенос” фізичних якостей?
4. Дайте характеристику фізичних вправ як засобів вдосконалення фізичних якостей.
5. Що таке “фізичне навантаження”?
6. Які сторони навантаження Ви знаєте?
7. Дайте характеристику обсягу й інтенсивності навантаження.
8. Які процеси протікають в організмі людини в інтервалах відпочинку між вправами?
9. Які різновиди відпочинку залежно від його тривалості Ви знаєте?
10. Які існують різновиди відпочинку за характером його організації?
11. Розкрийте зміст поняття “адаптація організму до навантаження”.

2. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ

2.1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

В теорії фізичного виховання поняття “сила” застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

При виконанні рухових дій м'язи людини виконують **чотири основні різновиди роботи**:



- **УТРИМУЮЧУ**, яка виконується за рахунок напруження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим (статична сила). Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанга) тощо;

- **ДОЛАЮЧУ**, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій;

- **ПОСТУПЛИВУ**, яка виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо. Зауважимо, що в цьому режимі м'язи можуть проявити на 50-100% більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому;

- **КОМБІНОВАНУ**, яка складається з почергової зміни названих вище режимів.

Отже, **СИЛА ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ** – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Опором можуть виступати сили земного тяжіння; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса власного тіла; маса спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл; опір партнера тощо. Чим більший опір здатна долати людини, тим вона сильніша.



В процесі фізичного виховання розрізняють:

- **АБСОЛЮТНУ СИЛУ** як здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні. Тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей. Найбільші величини сили людина може проявити у м'язових напруженнях, що не супроводжуються зовнішнім проявом руху (статичні зусилля), або в повільних рухах. Абсолютна сила має вирішальне значення при необхідності долати великий опір;

- **ВІДНОСНУ СИЛУ**, як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла. Вона має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі. Так, наприклад, утримання упору руки в сторони на гімнастичних кільцях ("хрест") можливе лише тоді, якщо сила утримуючих м'язів буде рівною масі тіла гімнаста;

- **ШВИДКУ СИЛУ** як здатність людини якнайшвидше долати помірний опір. Швидка сила пов'язана із здатністю людини якнайшвидше долати зовнішній опір у діапазоні від 15-20% до 70% від її максимальної сили у конкретній руховій дії. Вона є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях та подібних до них рухових діях;

- **ВИБУХОВУ СИЛУ** як здатність людини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час. Вона має вирішальне значення у стрибках, метаннях та інших одноактних і ациклических вправах (боксі, боротьбі тощо).



У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, її прояву передують механічне розтягування працюючих м'язів. Наприклад, перед метанням списа, гранати тощо енергійний замах сприяє підвищенню ефективності метання.

2.2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини

Сила, яку здатна проявити людина у руховій діяльності, залежить від зовнішніх (величина опору, довжина важелів, погодно-кліматичні умови, добова та річна періодика) та внутрішніх факторів. До внутрішніх факторів належать:

1. **СТРУКТУРА М'ЯЗІВ.** За структурою і метаболічними якостями розрізняють два основні типи м'язових волокон: червоні та білі. Червоні здатні до тривалої, повільної роботи. Сила і швидкість скорочення білих волокон значно вищі, ніж червоних.

Процентне співвідношення різних типів м'язових волокон у кожної людини генетично обумовлене і не змінюється у процесі силового тренування. Проте внаслідок тривалої силової підготовки збільшується відношення площі білих до площі червоних волокон, що свідчить про робочу гіпертрофію білих м'язових волокон.

При малому напруженні в роботу включаються переважно повільні волокна. Швидкі мають більш високий поріг збудження і включаються при значних напруженнях. Цікаво, що навіть при дуже великих напруженнях одночасно включається в роботу всього 40-50% кількості рухових одиниць. Навіть найсильніші добре треновані штангісти під час рекордних підходів можуть мобілізувати не більш як 60-65% рухових одиниць. Найбільшу кількість

рухових одиниць організм включає в роботу в екстремальних умовах під впливом дуже сильних емоцій.

2. М'ЯЗОВА МАСА. Збільшення м'язової маси супроводжується зростанням абсолютної сили. Проте, позитивна залежність “маса тіла – абсолютна сила” тим більша, чим краще тренована людина. У мало тренованих осіб вона може зовсім не проявлятися. Поряд з тим, зі збільшенням м'язової маси відносна сила, як правило, зменшується.

У зв'язку з цим розвиток силових можливостей тільки за рахунок збільшення м'язової маси буде мало перспективним щодо тих рухових дій, де провідне місце займає відносна сила.

У процесі спеціального силового тренування м'язову масу можна значно збільшити. Так, у фізично середньо розвинутих чоловіків м'язова маса складає 40% від загальної маси тіла. У видатних штангістів – 50-55%, а в культуристів – до 60-70%.

3. ВНУТРІШНЬОМ'ЯЗОВА КООРДИНАЦІЯ. Як відомо, кожний руховий нерв складається з окремих мотонейронів. Кожний окремих мотонейрон з його розгалуженням і м'язовими волокнами, які він інервує, називають руховою одиницею (РО).

РО різних м'язів суттєво відрізняються за структурою, силовими можливостями та особливостями активізації.

М'язи, які забезпечують виконання рухових дій з тонкою координацією їх у просторі, часі і за величиною зусиль, складаються переважно з великої кількості (до 3 тис.) РО і малої кількості м'язових волокон в них (від 5-10 до 40-50). М'язи, які здійснюють відносно грубу координацію рухів, складаються з меншої кількості РО (500-1500), а кожна з них включає велику кількість м'язових волокон (2 тис.). Це і пояснює великі розбіжності у силових можливостях різних РО.

Процес м'язового скорочення характеризується певним порядком активізації РО. Коли долається незначний опір, активізуються повільні РО. Якщо опір зростає, до роботи залучається все більша кількість швидких РО. **Таким чином, внутрішньом'язова координація полягає у синхронізації збудження рухових одиниць з метою залучення якомога більшої їх кількості до подолання опору.**

Кількість РО, що залучаються до роботи при довільному напруженні м'язів, залежить від рівня тренованості. Так, у нетренованих людей при максимальних силових напруженнях залучається до роботи біля 30-50% РО, а у тренованих - до 80-90%. Найвищого рівня синхронізації збудження РО можна досягти при подоланні субмаксимального (80-95%) і максимального опору.

4. МІЖМ'ЯЗОВА КООРДИНАЦІЯ. Її суть полягає у синхронізації збудження оптимальної для певної рухової дії кількості м'язів синергістів; гальмуванні активності м'язів-антагоністів; раціональній послідовності залучення до роботи м'язів; забезпеченні фіксації в суглобах, у яких не повинно бути рухів, доборі оптимальної амплітуди робочої фази і тої її частини, де доцільно акцентувати зусилля.

Для вдосконалення міжм'язової координації найефективніші вправи з обтяженнями величиною 30-80% від максимальної сили у відповідній вправі. Участь у роботі великої кількості дрібних РО при невисоких проявах сили, дозволяє забезпечувати ефективну

регуляцію м'язової діяльності і виконувати рухові дії на високому рівні координації. При використанні обтяжень понад 80% від максимальних до роботи залучаються великі РО, що суттєво знижує ефективність регуляції рухів, їх координацію.

5. РЕАКТИВНІСТЬ М'ЯЗІВ. Її суть полягає у здатності м'язів накопичувати енергію розтягування з наступним її використанням як силового додатку, що підвищує потужність їх скорочення. Чим активніше (в оптимальних межах – 15-25%) розтягуються м'язи у фазі амортизації і чим швидше вони переключаються з поступливої до долаючої роботи, тим вища потужність їх скорочення.

Реактивність м'язів найбільше впливає на прояв вибухової та швидкої сили і добре розвивається при виконанні вправ з обтяженнями, які дозволяють повторно їх долати в одному підході від 4 до 10 разів з високою швидкістю.

6. ПОТУЖНІСТЬ ЕНЕРГОДЖЕРЕЛ. Короткочасна напружена силова і швидкісно-силова робота забезпечується фосфатними енергоджерелами (АТФ, КрФ), а триваліша виконується за рахунок анаеробного та аеробного розщеплення глікогену. Якісне силове тренування сприяє накопиченню у м'язах запасів енергоречовин. Так, нетренований м'яз вміщує до 0,5% креатинфосфату від його загальної маси, а добре тренований – 1,5% від загальної маси конкретного м'яза. Інтенсивна силова робота сприяє також збільшенню запасів глікогену в м'язах на 80-100%.

2.3. ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛИ

При розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими. (Табл. 4).

ВПРАВИ З ОБТЯЖЕННЯМИ МАСОЮ ВЛАСНОГО ТІЛА не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки.

ВПРАВИ З ОБТЯЖЕННЯМ МАСОЮ ПРЕДМЕТІВ дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

ВПРАВИ З ОБТЯЖЕННЯМ ОПОРОМ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА. До них належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг вгору, по піску, снігу, воді).

ВПРАВИ У ПОДОЛАННІ ОПОРУ ЕЛАСТИЧНИХ ПРЕДМЕТІВ ефективні для розвитку м'язової маси, а отже і максимальної сили, але менш ефективні для розвитку швидкої сили і непридатні для розвитку вибухової сили та негативно впливають на міжм'язову координацію.

ВПРАВИ У ПОДОЛАННІ ОПОРУ ПАРТНЕРА. Їх особлива цінність полягає у тому, що, виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

ВПРАВИ У САМООПОРІ. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, коли одна група м'язів працює у долаючому, а протилежна – у поступливому режимах. Ці вправи сприяють зростанню м'язової сили та вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

Таблиця 4.

Класифікація засобів розвитку сили за А.А. Тер-Ованесяном,

І.А. Тер-Ованесяном, 1986. (перероблено і доповнено М.М. Линцем)

СИЛОВІ ВПРАВИ	Вправи з обтяженням масою власного тіла	Підтягування Віджимання Присідання Стрибки тощо
	Вправи з обтяженням масою предметів	Штанга Гирі Гантелі Набивні м'ячі тощо
	Вправи з обтяженням опором	Опір еластичних предметів Опір партнера Опір навколишнього середовища Самоопір тощо
	Вправи з комбінованим обтяженням	Підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла додатковою масою Ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень в динамічному режимі
	Вправи на силових тренажерах	
	Ізометричні вправи	

ВПРАВИ З КОМБІНОВАНИМ ОБТЯЖЕННЯМ. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силових підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

ВПРАВИ НА ТРЕНАЖЕРАХ. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ набули широкої популярності у 60-ті роки. Пізніше інтерес до них дещо знизився. В ізометричних напруженнях можна досягти тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Це дозволяє використати невичерпану енергію на вирішення інших педагогічних завдань, або виконати більшу кількість силових вправ.

При цьому застерігаємо, що ці вправи, особливо з субмаксимальним і максимальним напруженням, недоцільно застосовувати в заняттях з дітьми, підлітками, літніми людьми та особами, які мають порушення у роботі серцево-судинної системи, оскільки вимагають тривалої затримки дихання і натужування.

При використанні ізометричних вправ найбільший приріст сили м'язів спостерігається лише у тих положеннях ланок тіла, у яких виконувались ізометричні напруження.

2.4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ

У методиці виховання максимальної сили існує декілька напрямків, кожний з яких спрямований на вдосконалення певного фактора, від якого вона залежить.

Розглянемо кожен з них .

2.4.1. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ ШЛЯХОМ ЗБІЛЬШЕННЯ М'ЯЗОВОЇ МАСИ

Цей напрямок в методиці силової підготовки в літературі ще називають **МЕТОДОМ ПОВТОРНИХ ЗУСИЛЬ**. Він полягає у такій організації тренувального процесу, яка сприяє інтенсивному розщепленню білків у м'язах, продукти розпаду яких стимулюють їх синтез у період відновлення з наступною компенсацією міозину і відповідним зростанням м'язової маси.

Цей шлях розвитку максимальної сили найдоцільніший у фізичному вихованні дітей та підлітків, оскільки сприяє не тільки вдосконаленню їх сили, але й загальному зміцненню функціональних можливостей вегетативних систем.

Позитивними сторонами цього шляху збільшення м'язової сили є також:

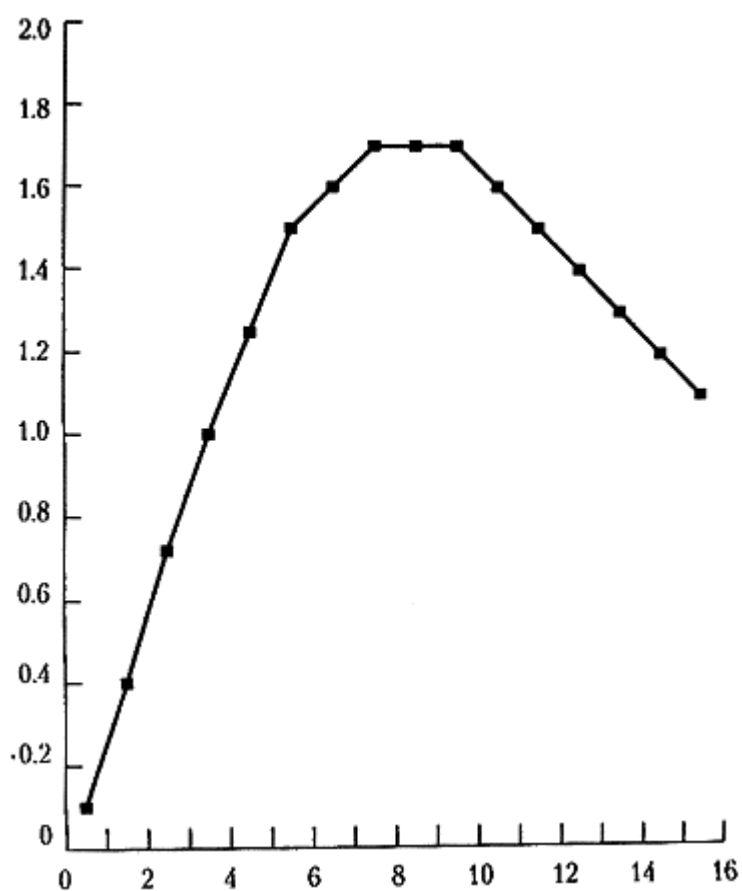
- можливість контролювати техніку виконання рухових дій;
- зниження небезпеки одержати травму;
- можливість уникати натужувань, які негативно позначаються на здоров'ї учнів.

Найефективнішими засобами силової підготовки є вправи:

- з обтяженням масою предметів;
- з подоланням опору еластичних предметів;
- на спеціальних тренажерах.

Досить ефективними є також вправи:

- з опором партнерів;
- у подоланні опору маси власного тіла;



одатковими обтяженнями.

в використовують **ІНТЕРВАЛЬНИЙ** та **величина опору** підбирається індивідуально і міг долати його протягом **25-30 с до втоми**. Така я засобів фосфогенів і активізації розщеплення **не сприяє ефективному зростанню** м'язової

маси має **ТЕМП** виконання вправ. Найвищого виконанні долаючої фази рухової дії за 1,0-1,5 с, пі на одноразове виконання вправи витрачається 20-35 с роботи (20-35 с) поділити на оптимальну необхідну кількість **повторень** в одному підході,

і складає 2-3; з підготовленими особами – до 5-6

мати не більше однієї третини скелетних м'язів. стремальний інтервал відпочинку (відновлення для різних груп м'язів – повний комбінований кв).

При активному відпочинку виконують повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення і розтягування.

Програма силової підготовки*, яка складається на 4-6 тижнів і після досягнення адаптаційних процесів повинна мінятися, може будуватись або за принципом **комплексного** розвитку різних м'язових груп, або почергового розвитку певних м'язових груп.

Рис. 12. Залежність між кількістю повторень вправи

у одному підході (величина обтяження 50-75%) та приростом сили.

(Літературні дані узагальнені дані М.М. Линцем).

При **КОМПЛЕКСНОМУ** розвитку різних м'язових груп тижнева програма може на суміжних заняттях передбачати вплив на різні групи м'язів. Наприклад: 1-ше заняття – м'язи рук і плечового пояса; 2-ге – м'язи тулуба; 3-тє – м'язи ніг і тазу. У подальших заняттях цей цикл повторюється протягом 4-6 тижнів.

Така побудова системи суміжних занять досить ефективна у роботі з початківцями.

При **ПОЧЕРГОВОМУ** розвитку певних м'язових груп на кожному занятті протягом 4-6 тижнів розвиваються одні і ті ж м'язові групи. Коли досягнуто необхідного тренувального ефекту, переходять до розвитку інших груп м'язів, а для збереження досягнутого тренувального ефекту слід продовжувати виконання силових вправ для уже розвинутих м'язів, але з навантаженням, що становить 30-40% від тих, що мали місце у розвиваючому циклі.

Слід зауважити, що при будь-якій системі побудови занять великі повторні навантаження на одні і ті ж групи м'язів слід планувати один раз на 2-3 доби.

2.4.2. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ МІЖМ'ЯЗОВОЇ КООРДИНАЦІЇ

Найефективнішими **засобами** вдосконалення міжм'язової координації є вправи: з обтяженням масою предметів; на тренажерах; у подоланні опору маси власного тіла з додатковим обтяженням.

При використанні цього шляху використовують **ІНТЕРВАЛЬНИЙ і КОМБІНОВАНИЙ методи**.

Величина опору в межах 30-80% від максимального у конкретній руховій дії. У роботі з **дітьми** більший ефект дають обтяження 30-50%.

В одному підході **виконують** від 3-4 до 5-6 повторень підряд, орієнтуючись на те (на відміну від першого шляху), щоб останнє повторення не вимагало максимального вольового напруження. Фактично **кількість повторень** повинна складати 0,5-0,7 ПМ. Більша кількість повторень може викликати погіршення координації роботи м'язів внаслідок накопичення втоми.

Оптимальний **темп** виконання рухової дії становить (залежно від амплітуди) 0,5-1,5 с як на долаючу, так і на поступливу фази.

Кількість **підходів** 2-6 для кожної вправи. Орієнтуватись при цьому слід на якість виконання вправи. Сигналом для припинення вправи є перші ознаки порушення координації роботи м'язів-синергістів та антагоністів.

Між підходами застосовують активний екстремальний інтервал відпочинку. Між серіями для різних груп м'язів тривалість комбінованого відпочинку може збільшуватись на 50-100%.

Вправи для вдосконалення міжм'язової координації слід виконувати на початку основної частини заняття, коли організм знаходиться у стані оптимальної працездатності.

Оптимальна **кількість занять** у тижневому циклі знаходиться в межах від 3-4 до 5-6 занять залежно від рівня фізичної підготовленості. Тренувальна програма складається на 4-6 тижнів і надалі систематично оновлюється, величина обтяжень збільшується.

2.4.3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОМ'ЯЗОВОЇ КООРДИНАЦІЇ

У деяких літературних джерелах цей шлях називають **методом максимальних зусиль**. Він застосовується переважно у роботі зі спортсменами. Найефективнішими засобами вдосконалення внутрішньом'язової координації є вправи: з обтяженням масою предметів; на тренажерах; ізометричні; в самоопорі.

Величина опору в долаючому і змішаному режимах роботи м'язів повинна бути 85-90%, а в поступливому режимі - від 90-100% до 120-140% від індивідуального максимуму у долаючому режимі роботи тих же м'язів.

В одному підході вправу **повторюють** від 1 до 3-4 разів (при обтяженнях 85-90% - 3-4 повторень; 91-95% - 1-2 повторень; понад 95% - 1 повторення).

Темп виконання - 1,5-2,5 с на кожне повторення.

При виконанні вправ у **поступливому режимі** з обтяженням 90-100% роблять 1-2 повторення в темпі 6-8 с, а при обтяженні понад 100% - 1 повторення в темпі 4-6 с.

Одне тренувальне завдання для кожної групи м'язів включає **від 2-3 до 4-5 підходів**.

Тривалість **активного відпочинку** між підходами залежить від кількості м'язів, що працюють при виконанні вправи і становить у середньому 2-6 хв (у вправах локального впливу – 2-3 хв; регіонального – 3-4 хв; загального – 5-6 хв). При цьому слід враховувати й суб'єктивні відчуття готовності учнів до повторного виконання вправи. В інтервалах відпочинку виконують вправи на розслаблення, дихання, помірне і плавне розтягування, масаж, виси.

У занятті вправи з максимальним обтяженням слід виконувати на початку основної частини (у стані оптимальної працездатності). Подібні заняття проводять 2-3 рази на тиждень.

2.4.4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ ТА ВПРАВ ІЗ САМООПОРОМ

В деяких літературних джерелах цей шлях називають **методом ізометричних напружень**. Ізометричні вправи та самоопір з метою розвитку максимальної сили виконуються з **напруженням 70-100%** від максимального (на початковому етапі – 70-80%).

Оптимальна **тривалість** одноразового напруження складає 4-10 с. Зрозуміло, що чим вище напруження і нижчий рівень тренуваності, тим воно повинно бути менш тривалим і

навпаки. У першій половині напруження (2-4 с) зусилля повинно плавно зростати до запланованого. А потім утримуватись на цьому рівні до кінця вправи.

ТЕХНІКА ДИХАННЯ полягає у неповному вдиху перед початком напруження (3/4 ЖЕЛ), затриманні дихання і повільному видиху у заключній частині вправи.

В одному **підході** виконують **4-6 напружень**, з інтервалами пасивного відпочинку 1-2 хв, під час яких максимально розслабляють м'язи. В **серії** роблять 2-3 підходи через 4-6 хв комбінованого або активного відпочинку.

Загальний обсяг ізометричних напружень у тренувальному занятті може складати до 15 хв. Протягом тижня ізометричні вправи можуть застосовуватись на 3-4 **заняттях**.

Більшого ефекту у розвитку максимальної сили можна досягнути, якщо у тренувальному процесі поєднувати вправи ізометричного і динамічного характеру.

Завершуючи розгляд методики розвитку абсолютної сили, зауважимо, що конкретні заняття з силової підготовки школярів можуть будуватись за **двома схемами**.

ПЕРША полягає у виконанні вправи на повну групу м'язів у повному обсязі (кількість серій підходів, повторень) і лише після виконання цієї вправи переходять до іншої. Ця схема характерна для виконання вправ загального впливу (понад дві третини скелетних м'язів).

ДРУГИЙ варіант передбачає комбіноване виконання декількох вправ, які залучають до роботи різні м'язи або м'язові групи. Наприклад, жим штанги в положенні лежачи на спині; присідання з штангою на плечах; піднімання тулуба із положення лежачи на животі; підтягування у висі. Ці вправи виконуються по чергові відповідно до схеми тренувального завдання. Це дозволяє зекономити до 40 % часу оскільки відбувається переключення з однієї групи м'язів на іншу, і паузи відпочинку між підходами можуть бути суттєво скорочені.

На початкових етапах силової підготовки учнів доцільно застосовувати вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язової маси та вдосконалення міжм'язової координації. Лише добре зміцнивши опорно-руховий апарат і вегетативні системи та вдосконаливши координацію рухів, можна поступово включити в програму силової підготовки вправи з біляграничними і граничними обтяженнями.

2.5. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОЇ СИЛИ

Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкої сили, врахуйте фактори, що її зумовлюють. Це, в першу чергу, лабільність ЦНС, міжм'язова координація та реактивність м'язів. Зважаючи на це, найефективнішими **засобами** є вправи:

- з обтяженням масою предметів та масою власного тіла;
- з комбінованим обтяженням;
- з подоланням опору навколишнього середовища;
- на спеціальних тренажерах.

Тренувальні завдання виконують переважно **методами ІНТЕРВАЛЬНОЇ та КОМБІНОВАНОЇ** вправи і періодично ігровим і змагальним.

Величина обтяжень складає 20-80% від максимальної сили, а швидкість і частота рухів 70-100% у тій же вправі.

Тривалість безперервного виконання тренувального завдання повинна бути такою, щоб **швидкість**, частота та амплітуда рухів **не падали**. В середньому оптимальна тривалість вправи при швидкості або частоті рухів 91-100% становить **6-8 с**. У вправах з інтенсивністю 71-90% - вона може бути від 8-10 до 20-22 с. Наприклад, у бігу з обтяженнями (залежно від швидкості) довжина тренувальних відрізків може складати від 20-30 до 100-150 м, а в ациклічних вправах з повторним подоланням опору предметів – від 6-8 до 20-30 разів в одному підході, у стрибкових вправах – від 3-6 до 20-30 відштовхувань підряд.

Для розвитку реактивності м'язів виконують фізичні вправи з комбінованим режимом роботи. При цьому необхідно домогтись швидкого переходу від фази амортизації до робочої фази (долаючий режим), для чого в бігу, стрибках та інших подібних вправах приземляються на помірно напружену ногу (активно зустрічають опору).

В одній серії, без суттєвого зниження працездатності, конкретну вправу можна виконати від 3-4 до 5-6 разів. Критерієм якості виконання вправи служить збереження запланованої швидкості (чи частоти) і амплітуди рухових дій при відповідному обтяженні у кожному підході. При застосуванні вправ загального впливу (плавання, веслування з додатковим опором тощо) оптимальним навантаженням для **початківців є 2-3 серії і 5-6** - для добре тренованих.

При виконанні вправ, що вимагають високої активності обмеженої кількості скелетних м'язів, кількість серій може бути більшою, але при цьому застосовують вправи для різних груп м'язів.

Екстремальний активний інтервал відпочинку між вправами і серіями - комбінований (до пульсу 91-110 уд/хв).

На окремому занятті ці вправи дають на початку основної частини, а в суміжних заняттях не частіше 2-3 разів на тиждень.

Приступайте до виконання швидко-силових вправ з додатковим обтяженням лише після доброго засвоєння техніки необтяженого виконання цієї вправи.

2.6. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ

ЗАСОБАМИ вдосконалення вибухової сили є вправи:

- *з обтяженням масою предметів;*
- *балістичного характеру (метання, стрибки);*
- *у швидких (вибухових) ізометричних напруженнях;*

- з комбінованим обтяженням масою власного тіла плюс маса предметів.

При використанні обтяжень та ізометричних вправ застосовуйте **МЕТОД ІНТЕРВАЛЬНОЇ ВПРАВИ**; стрибки і метання проводьте ігровим і змагальним методами, але і в останньому випадку регламентуйте масу предметів, загальний обсяг вправ та тривалість і характер відпочинку.

Для застосування кожного засобу при розвитку вибухової сили характерні свої режими тренувальних навантажень, які детально будуть розглянуті нижче.

2.6.1. Методика застосування вправ з обтяженням масою предметів, включаючи і предмети для метання

Величина обтяження від 20-30% до 70-80% від максимального в даній вправі. Кількість **повторень** в одному підході від 3-4 до 8-10, а за тривалістю - 5-10 с.

Темп рухових дій – 70-100% з конкретним обтяженням з акцентом на якнайшвидше виконання робочої (долаючої) фази рухової дії.

Кількість **підходів** від 2-3 до 5-6 у вправах *загального* впливу і у 2-3 рази більше у вправах *локального* впливу.

Тривалість **активного відпочинку** до відновлення пульсу на рівень 91-110 уд/хв. Під час відпочинку виконують вправи на відновлення дихання, розслаблення, помірне розтягування, що на 10-15% прискорює відновлення працездатності та посилює тренувальний ефект.

2.6.2. МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ І ВПРАВ

В САМООПОРІ

Величина зусилля 80-90%, тривалість 2-3 с з установкою на якомога швидше досягнення максимального ізометричного напруження. Напруження виконується із затримкою дихання після неповного вдиху і з натужуванням. Після натужування роблять повільний видих і 2-3 неповні вдихи-видихи перед повторним напруженням.

В одному підході виконують від 2-3 до 5-6 **повторень** через 6-10 с.

На одну групу м'язів виконують **2-4 підходи**. При виконанні напружень загального впливу (наприклад, напруження розгиначів ніг і тулуба виконують **одну серію** із 2-4 підходів). При локальних напруженнях м'язів кількість серій може бути доведена до 3-4 в одному занятті.

Відпочинок між підходами – екстремальний, між серіями – повний, комбінований.

Кращий тренувальний результат дає **комплексне** поєднання ізометричних (1-2 підходи) та динамічних (2-3 підходи) вправ.

2.6.3. МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ СТИБКОВИХ ВПРАВ ДЛЯ

ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИБУХОВОЇ СИЛИ

В окремих літературних джерелах ця методика одержала назву **“УДАРНИЙ МЕТОД”** розвитку вибухової сили.

Перш ніж застосовувати подібні вправи для розвитку вибухової сили, слід підготувати опорно-руховий апарат за допомогою інших силових вправ. Критерієм готовності можна вважати здатність учня проявити у відповідній вправі силу, що вдвічі більша за масу тіла. Наприклад, перш ніж застосовувати стрибки в глибину, слід бути готовим присідати зі штангою, маса якої більша за масу власного тіла.

При виконанні стрибків у глибину дотримуйтесь таких **ПРАВИЛ**:

- приземляйтесь на пальці з подальшим пружним опусканням на всю ступню. У момент приземлення і наступного відштовхування в колінах ноги згинаються до 120-140°, у найнижчій фазі амортизації ноги в колінах повинні бути зігнуті не менше, ніж 90°;
- безпосередньо перед приземленням м'язи ніг помірно напружені, а в момент торкання опори затамуйте дихання і натужтесь;
- залежно від маси тіла та рівня підготовленості висота зістрибування складає 30-100 см і визначається індивідуально, орієнтуючись на висоту, яка дозволить якісно долати сили інерції під час приземлення і потужно вистрибнути в необхідному напрямку;
- для підвищення ефективності відштовхування застосовуйте орієнтири;
- в одній серії виконуйте від 5-6 до 9-10 стрибків залежно від вашого рівня тренуваності;
- стрибки можуть виконуватись безперервно (наприклад, стрибки через 6 гімнастичних лав), або повторно через 10-30 с (зістрибування з лави висотою 30 см);
- оптимальна кількість серій (відповідно до рівня тренуваності) складає від 2 до 4 в одному занятті;
- інтервал відпочинку повний, комбінований ;
- цілеспрямовано розвивати вибухову силу у системі суміжних занять доцільно 2-3 рази на тиждень, на початку основної частини заняття після ретельної розминки.

Наведені правила стосуються і виконання таких вправ, як: вибухові віджимання в упорі лежачи, вибухові вправи на тренажерах, стрибки з обтяженням 20-30% від маси власного тіла, скачки на одній нозі, стрибки на двох ногах через бар'єри тощо.

2.7. ПОРАДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ В ПРОЦЕСІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Перед силовим тренуванням ретельно розминайтесь і зберігайте організм у теплі протягом усього заняття.

2. Величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшуйте поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами.
3. Обачливо визначайте величину обтяжень у кожній новій вправі. Спочатку добре засвойте її техніку з легкими та помірними обтяженнями.
4. Гармонійно розвивайте усі скелетні м'язи, особливо на початковому етапі силової підготовки. Для цього використовуйте різноманітні силові вправи і виконуйте їх з різних вихідних положень.
5. Не затримуйте дихання при виконанні силових вправ з неграничними обтяженнями.
6. Уникайте надмірних навантажень на хребет. В інтервалах відпочинку розвантажуйте хребет шляхом виконання висів.
7. Систематично зміцнюйте м'язи живота та тулуба.
8. Систематично зміцнюйте м'язи підшв. Це сприятиме зростанню пружності ступні й уникненню значної кількості травм та плоскостопості.
9. У вправах з предметами застосовуйте різноманітні хвати. Це допоможе уникнути травм рук.
10. Розвивайте силу м'язів ніг у положенні сидючи та лежачи на спеціальних тренажерах.
11. Вправи з граничними і біляграничними обтяженнями виконуйте тільки на жорсткій опорі та у взутті, яке міцно фіксує гомілково-стопні суглоби.
12. Не робіть глибокий вдих перед натужуванням. Оптимальним є напіввдих або на 60-70% від глибокого вдиху.
13. Уникайте тривалих натужувань.
14. При максимальному напруженні з натужуванням закривайте очі, щоб уникнути пошкодження ніжних судин очей.
15. Вправи на розтягування при активному відпочинку виконуйте з амплітудою рухів, яка на 10-15% менша за максимальну у відповідному суглобі.

16. При відчутті болю або поколюванні у м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах негайно припиняйте виконання вправ.

2.8. ВІКОВА ДИНАМІКА ПРИРОДНОГО РОЗВИТКУ СИЛИ

Розвиток силових якостей людини, як і інших якостей, носить гетерохронний характер. Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються, що слід враховувати в практиці фізичного виховання. Незначний загальний розвиток сили м'язів спостерігається до 9-річного віку у дівчат і 10-річного віку у хлопчиків. Віковий період від **9-10 до 16-17 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів**. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, але сила продовжує зростати, і максимальних показників абсолютної сили люди досягають в середньому у 25-30 років.

До 10-11-річного віку величини річного приросту абсолютної сили у дівчаток і хлопчиків майже не відрізняються. Починаючи з 12 років, м'язова сила у дівчат зростає повільніше, ніж у хлопців. При цьому достовірних розбіжностей у показниках сили м'язів ніг у дівчаток і хлопчиків одного віку немає, а сила м'язів рук і тулуба у всіх вікових періодах (після 6 років) у хлопців більша.

Вікова динаміка **відносної сили** має дещо інший характер. У **10-11 річному віці відносна сила досягає високих показників**, які, особливо у дівчат, близькі до показників дорослих жінок. У 12-13 років вона стабілізується, або навіть знижується внаслідок бурхливого розвитку тотальних розмірів і маси тіла. Повторне зростання темпів розвитку відносної сили припадає на період від 15 до 17 років.

Найвищі темпи приросту **швидкісно-силових** можливостей спостерігаються у дівчат від **10 до 11**, а у хлопців від **10 до 11 та від 13 до 15** років.

2. 9. КОНТРОЛЬ СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЇХ ВДОСКОНАЛЕННЯ У ШКОЛЯРІВ

Величезний вплив на динаміку та рівень розвитку силових показників у дітей та підлітків має руховий режим і спеціально спрямована робота з виховання фізичних якостей і, насамперед, сили. Такі заняття суттєво впливають на біохімічні, морфологічні та фізіологічні процеси в організмі, забезпечуючи умови для його якісного розвитку. Перш ніж здійснювати силову підготовку учнів, потрібно виміряти рівень розвитку сили. Коли визначено вихідний рівень, тоді можна правильно поставити завдання, підібрати відповідні засоби та методи.

Рекомендовані **тести**:

1. Для молодших школярів: кистьова динамометрія; кидок набивного м'яча (1кг) двома руками з-за голови з положення сидячи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві; підтягування у висі стоячи під кутом 45° на низькій перекладині; стрибок у довжину з місця; підйом тулуба з положення лежачи в сід.

2. В середньому шкільному віці до вищевказаних тестів можна внести доповнення та ускладнення: підтягування у висі на високій перекладині; лазіння по канату; станова динамометрія.

3. Для старшокласників тестування може бути пов'язане з орієнтуванням на майбутню професію. При цьому деякі вправи можуть бути ускладнені: лазіння по канату за допомогою лише рук в положенні “кут”; підйом ніг в положенні лежачи на кількість повторень за 1-2 хвилини.

Якщо результати тестування будуть усвідомлені учнями, то воно може відіграти неабияку роль в активному виконанні домашніх завдань та вироблені звички до самостійних занять фізичними вправами.

Основними засобами виховання сили у дітей шкільного віку є фізичні вправи: без предметів; з предметами, використовуючи їх вагу або пружні властивості; з подоланням власної ваги; з подоланням опору партнера.

Для молодших школярів найхарактерніші вправи з основної гімнастики, елементи акробатики, вправи з набивними м'ячами.

Для підлітків (середній шкільний вік) до вищезгаданого арсеналу потрібно додати вправи з подоланням власної ваги, вправи в парах з елементами боротьби, лазіння по канату тощо.

В старших класах загальноосвітньої та професійної школи, окрім названих вправ можливе застосування вправ з гирями, гантелями, штангою, елементи боротьби. Засоби виховання сили у старшокласників мають бути більш диференційовані. Потрібно врахувати стать, фізичний розвиток, майбутню професію та індивідуальні захоплення юнаків.

Основою **методичного** підходу до силової підготовки молодших школярів є комплексне виховання фізичних якостей. Така рекомендація випливає з концепції, що в цьому віці в найбільшій мірі виражено позитивний вплив розвитку однієї якості на розвиток інших фізичних якостей.

При використанні будь-яких **МЕТОДІВ** силової підготовки дітей середнього та старшого шкільного віку варто починати з формування у них **мотивації**. Надбання сили супроводжується достатньо великими навантаженнями, що викликає втому, біль в м'язах. Для подолання цих негативних відчуттів потрібен сильний поштовх, мотив, потреба.

В наш час підлітки та юнаки часто захоплюються атлетичною гімнастикою. Ці захоплення цілком можна використати для формування інтересу до занять фізичними вправами взагалі та справи виховання сили м'язів зокрема.

Для всіх вікових груп школярів (в плані силової підготовки) потрібно передбачити зміцнення якомога більшої кількості м'язових груп. Особливої уваги заслуговують ті групи, що формують **поставу**.

У фізичному вихованні дітей шкільного віку при виборі методів силової підготовки перевагу слід надавати методу **повторних зусиль**, що супроводжується збільшенням м'язової маси.

Крім уроків фізичної культури, силові вправи повинні включатися в заняття спортивних секцій, груп загальної фізичної підготовки, атлетичної гімнастики, а також під час самостійних занять особливо при виконанні домашніх завдань, що розробляються вчителями.

НА УРОКАХ фізичної культури спеціальні вправи на силу повинні розумно поєднуватись з програмовим матеріалом, що вивчається в даний час. Так, в більшості шкіл в **першій чверті** навчального року вивчається переважно програмовий матеріал зі спортивних ігор та легкої атлетики. За допомогою цих вправ впливають на розвиток сили м'язів ніг. Тому допоміжні вправи повинні бути спрямовані на розвиток сили рук, черевного пресу, спини та ін. Це доцільніше ще й тому, що дітей потрібно готувати заздалегідь до оволодіння матеріалом, що передбачається планом в наступній чверті. Там переважають гімнастика та елементи акробатики, де якраз навантаження припадає на м'язи рук, плечового пояса, спини тощо.

В **другій чверті** навчального року під час уроків фізичної культури допоміжні вправи на розвиток сили повинні бути й на м'язи ніг. По-перше, це дозволить підтримати рівень сили, що був досягнутий у першій чверті. По-друге, це дасть можливість підготувати учнів до успішного оволодіння програмовим матеріалом **третьої чверті** – техніки лижних ходів.

При правильно організованих заняттях уроки лижної підготовки дають рівномірне навантаження на всі основні групи м'язів і сприяють силовій підготовці учнів.

В **заклучній чверті** силові вправи (з арсеналу допоміжних, на “розвиток якості”) повинні доповнювати матеріал шкільної програми та служити засобом активного відпочинку і підготовки до державного тестування.

Такий принцип планування силових вправ протягом року дозволяє вирішувати завдання гармонійного розвитку, рівномірно розподілити навантаження на всі групи м'язів, забезпечити активний відпочинок та зробити доступнішими для учнів вправи шкільної програми.

В домашніх завданнях з фізичної культури силовим вправам належить одне з провідних місць. По-перше, тому, що сила лежить в основі фізичної підготовки, по-друге, вправи на силу можуть виконуватись в будь-яких умовах

(кімната, коридор, двір, парк) та, по-третє, вимірювання силових показників - справа зовсім нескладна, і перевірка якості виконання домашніх завдань з боку вчителя цілком ймовірна.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення “поняття сила як рухова якість людини” і назвіть та визначіть її різновиди.
2. В яких рухових діяльностях більше значення має абсолютна сила, а у яких відносна?
3. Назвіть режими роботи м'язів та фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
4. Назвіть засоби вдосконалення сили.

5. Дайте характеристику поняттю “методика” виховання сили.
6. Назвіть основні [шляхи виховання сили](#).
7. Дайте характеристики методики розвитку максимальної сили шляхом:
 - [збільшення м'язової маси](#);
 - [удосконалення міжм'язової координації](#);
 - [удосконалення внутрішньом'язової координації](#);
 - [застосування ізометричних вправ](#).
8. Охарактеризуйте [методику розвитку швидкої сили](#).
9. Дайте характеристику [методику розвитку вибухової сили](#).
10. [Як змінюються природні темпи розвитку сили в онтогенезі людини?](#)
11. [Назвіть тести контролю за розвитком сили?](#)
12. [Що Ви знаєте про особистості методики розвитку сили у дітей?](#)

[ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.](#)

1. Складіть програми удосконалення максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси, окремо для учнів початкових, середніх та старших класів.
2. Визначіть рівень розвитку сили декількох учнів за програмою “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ПРУДКОСТІ

[3.1. Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини](#)

[3.2. Фактори, що зумовлюють прояв прудкості](#)

[3.3. Засоби вдосконалення прудкості](#)

[3.4. Методика вдосконалення прудкості](#)

3.4.1. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій

3.4.2. Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів

3.4.3. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій

3.4.4. “Швидкісний бар’єр”, його профілактика та усунення

3.5. Вікова динаміка природного розвитку прудкості

3.6. Контроль розвитку прудкості та деякі особливості методики їх удосконалення у школярів

Контрольні питання

3.1. Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини

Численними дослідженнями встановлено, що прудкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв’язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт).

Вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину – швидкість бігу по дистанції.

Коротко охарактеризуємо кожен з названих компонентів прудкості.

РУХОВОЮ РЕАКЦІЄЮ прийнято називати здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Рухова реакція включає:

- *сприйняття подразника певними рецепторами;*
- *передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС;*
- *аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;*
- *передачу сигналу-відповіді до необхідних м'язів;*
- *збудження м'язових волокон і відповідь на подразник певним рухом чи руховою дією.*

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час)

Розрізняють різні реакції (Рис. 13.).

ПРОСТА РУХОВА РЕАКЦІЯ людини – це її здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник (сигнал).

Класичним прикладом простої реакції є старт у бігу, плаванні тощо.



Рис. 13.

Латентний час простої реакції у нетренованих осіб становить 0,2-0,3 с, а в добре тренованих - коливається в межах 0,1-0,2 с. Він обумовлений генотипом, мало піддається тренуванню. Проста реакція має широкий діапазон переносу. Люди, які швидше реагують в одних ситуаціях, виявляються прудкішими і в інших. Тренування у різних швидкісних вправах позитивно позначається і на розвитку швидкості простої реакції. У зворотньому напрямку перенос відсутній.

В процесі рухової діяльності, коли людина взаємодіє з предметами, приладами, партнерами та суперниками, постійно виникає дефіцит часу і простору, тому для її ефективності велике значення має здатність людини правильно і своєчасно реагувати на

навколишні подразники. Це **складні реагування**, які залежать від оперативності точної оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення та швидкості його реалізації.

В екстремальних умовах рухової діяльності частіше за все зустрічаються реакції на об'єкт що рухається (ROP) та реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники (PB).

РЕАКЦІЯ ЛЮДИНИ НА ОБ'ЄКТ, ЩО РУХАЄТЬСЯ. Це її здатність якнайшвидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.

В основі реагування на об'єкт, що рухається, лежить вміння постійно утримувати його в полі зору, оцінювати просторові і часові параметри переміщення об'єкта та швидко підбирати адекватні відповіді.

РЕАКЦІЯ ВИБОРУ – це здатність людини якнайшвидше і точніше добирати адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

Складність PB обумовлена великою різноманітністю можливих змін обставин. Велику роль у скороченні часу на реагування відіграє фактор передбачення ситуації на основі оцінки просторово-часових характеристик рухів у фазі підготовчих дій.

В процесі побутової та професійної рухової діяльності сучасна людина постійно стикається з необхідністю швидко й адекватно реагувати на подразники, що очікуються або раптово виникають. Деякі види професійної діяльності прямо пов'язані з такою необхідністю. Це накладає на вчителя обов'язок піклуватись про розвиток рухової реакції учнів, готуючи їх до майбутнього дорослого життя.

ШВИДКІСТЬ ПООДИНОКИХ РУХІВ. Прості необтяжені рухи (одиначний удар у боксі, укол у фехтуванні, метання, стрибки) вимагають максимального прояву швидкості. У складніших за координацією рухах швидкість їх виконання залежить від удосконалення міжм'язової координації. Чим складніша за координацією та зовнішнім опором рухова дія, тим більше час її виконання обумовлений координаційними та силовими можливостями людини.

ЧАСТОТА (ТЕМП) НЕ ОБТЯЖЕНИХ РУХІВ виключно важливе значення має у циклічних рухових діях (спринт) та при швидкому повторенні ациклічних рухів (серія ударів у боксі). Кожна рухова дія такого типу є упорядкованим чергуванням напруження та розслаблення м'язів-синергістів з одночасним розслабленням та напруженням антагоністів. При цьому слід пам'ятати, що процеси розслаблення протікають значно повільніше, ніж напруження. При невисокому темпі це чергування протікає чітко і безпомилково. При збільшенні темпу настає такий момент, коли збудження м'язів-синергістів та антагоністів частково співпадає, що призводить до виникнення швидкісної напруженості, яка не дозволяє збільшувати і навіть підтримувати частоту рухів.

ШВИДКИЙ ПОЧАТОК РУХУ (РІЗКІСТЬ) залежить від прояву вибухової сили і має значення для ефективності швидкісно-силових вправ, зростання швидкості початку рухів.

3.2. Фактори, що зумовлюють прояв прудкості

Основними факторами, що детермінують прояв прудкості, є:

- **рухливість нервових процесів.** Збудливість рухових центрів лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів, лабільність нервових процесів – частоту рухів. При цьому нагадуємо, що надто висока частота рухів може викликати небажану швидкісну напруженість, тому швидкісні вправи слід виконувати з варіативною частотою рухів.

Найсприятливіші передумови для вдосконалення рухливості нервових процесів складаються у дитячому віці (до 12-13 років);

- **потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму.** Найоперативнішим і найпотужнішим енергетичним ресурсом швидкої роботи є процес ресинтезу АТФ за рахунок КрФ. Але ємність цього джерела енергії невисока.

Уже на 6-8 с інтенсивної роботи швидкість її утворення знижується, а на 30-тій с - падає майже вдвічі. Високоінтенсивна швидкісна робота викликає кисневий борг (до 95% кисневого запиту) і призводить до значного накопичення молочної кислоти у м'язах та крові. Тому для досягнення високих результатів у вправах швидкісного характеру важливе значення має здатність організму до погашення кисневого боргу та потужність буферних систем.

Вправи з граничною та біляграничною інтенсивністю, що тривають від 2-3 до 6-7 с, розвивають рухливість та потужність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем, а менш інтенсивна робота (від 8-10 до 20-30 с) розширює ємність цього джерела енергії та можливості буферних систем організму;

- **рівень розвитку швидкої та вибухової сили.** В процесі виконання швидких рухових дій приходится долати значний опір, тому швидкість у цілісній руховій діяльності залежить від рівня швидкої та вибухової сили. Наприклад, швидкість бігу залежить від частоти і довжини кроків, а останні, в свою чергу, – від сили і швидкості відштовхування та амплітуди рухів ніг. Високий рівень вибухової сили сприяє покращенню здатності до швидкого початку рухів;

- **рівень розвитку гнучкості.** Еластичність опорно-рухового апарату є необхідною умовою виконання вправ з великою амплітудою і меншої витрати енергії. Тому вправи на розтягування та розслаблення м'язів повинні бути складовою частиною тренування, спрямованого на вдосконалення прудкості;

- **інтенсивність вольових зусиль.** З метою підвищення емоційного тла тренувань та мобілізації вольових зусиль доцільно широко використовувати ігровий та змагальний методи.

3.3. Засоби вдосконалення прудкості

До фізичних вправ як засобів удосконалення прудкості пред'являються такі **вимоги**:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- щоб їх тривалість не перевищувала 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву прудкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення прудкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами прудкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках. Хороший ефект дає також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухових дій застосовують саме ті вправи та подібні до них за координацією. При цьому виконувати їх слід з варіативною швидкістю та в варіативних умовах, а полегшення й ускладнення не повинні призводити до порушення структури вправи.

Позитивно в цьому плані впливають і вправи на розвиток вибухової сили.

Для розвитку швидкості циклічних вправ використовують наступні засоби:

- рухливі і спортивні ігри на майданчиках, менших, ніж стандартні, естафети;
- біг, плавання, інші циклічні рухові дії з гандикапом;
- імітації рухів руками, ногами циклічних рухових дій з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи) та у повній координації з максимальною і варіативною частотою;
- виконання циклічних рухових дій з прискоренням, з ходу 2-4 с з максимальною швидкістю;
- виконання циклічних вправ зі старту, без команди і за командою, та з варіативною швидкістю в межах 70-100% від індивідуального максимуму в конкретній вправі;
- виконання циклічних вправ по рель'єфній хвилеподібній поверхні;

- вправи з миттєвою зміною темпу, довжини кроку та напрямку пересування (за командою і самостійно);
- швидкісні вправи в полегшених і ускладнених умовах, які не призводять до порушень структури рухової дії;
- швидкісні вправи з додатковим предметами, застосуванням звуколідерів;
- швидко-силові вправи: стрибки з ноги на ногу, через набивні м'ячі (гімнастичну лаву), через скакалку, скачки на одній нозі, вистрибування із напівприсіду тощо;
- вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди рухів.

3.4. Методика вдосконалення прудкості

Враховуючи, що елементарні прояви прудкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивати їх слід окремо. Тому нами будуть розглядатись окремо методики вдосконалення всіх компонентів прудкості як комплексної рухової якості.

3.4.1. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКОСТІ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ

Використовуючи ігри (рухливі і спортивні) на початковому етапі вдосконалення всіх видів реагувань, дотримуйтесь таких правил:

- тривалість гри не повинна викликати значної втоми (10-15 хв);
- створюйте умови дефіциту простору і часу (розміри майданчика, кількість учасників, зміни в правилах тощо);
- між короткочасними таймами тривалість комбінованого відпочинку до повного відновлення працездатності.

При вдосконаленні реагувань керуються принципом аналітичного підходу, тобто спочатку добре засвоюють техніку відповіді на подразник. Паралельно або дещо пізніше розвивають швидкість реагувань у неспецифічних полегшених умовах та з застосуванням технічних пристроїв. Коли техніка руху-відповіді міцно засвоєна, настає третій етап, який полягає у вдосконаленні координаційної взаємодії латентного періоду реагування та моторного його компонента. Надалі, вдосконалення швидкості простої реакції здійснюють у варіативних умовах простору, часу, величини та виду подразника.

Щодо режимів тренувальних навантажень при вдосконаленні **простої реакції**, то вони повинні бути такими:

- кількість повторень в одній серії складає від 4-6 до 15-20 реагувань. Вона не повинна призводити до зниження швидкості реагувань;

- кількість серій – 3-6;
- інтервал активного відпочинку між серіями - 2-3 хв, орієнтуючись на суб'єктивні відчуття учнів, що вони готові до наступної серії;
- реагувати слід із різних вихідних положень;
- у повторних реагуваннях рекомендується змінювати: тривалість пауз між підготовчою та виконавчою командами у межах від 1 до 2-3 с (оптимальна тривалість 1,5 с), характер сигналу (зоровий, слуховий, тактильний) та його силу;
- після виконання вправи учень повинен одержати інформацію про час реагування, що дасть йому можливість співставляти відчуття більш і менш вдалих спроб. Це сприяє розвитку швидкості реакції;
- вправи з розвитку швидкості реакції слід виконувати після розминки, що приведе організм в стан оптимальної оперативної працездатності.

Удосконаленню швидкості простої реакції сприяє також здатність людини розрізняти мікроінтервали часу (долі секунди) та виконувати рухові дії за обумовлений час. Ця закономірність лягла в основу розробки трьохетапної методики вдосконалення швидкості стартової реакції у спринті. Її суть полягає у тому, що:

- **НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ** учні повторно виконують біг з прискоренням на 20-30 м, вчитель повідомляє їм час, затрачений на виконання вправи, а виконавці співставляють його з власними відчуттями;
- **НА ДРУГОМУ ЕТАПІ** виконуються ті ж тренувальні завдання, але учень сам спочатку визначає час, а потім одержує об'єктивну інформацію від учителя і знову співставляє її з власними відчуттями;
- **НА ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ** ті ж завдання учні стараються виконувати за заданий час. Коли їм це у більшості спроб вдається, слід застосовувати іншу вправу.

Розвиток швидкості **СКЛАДНИХ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ** забезпечується шляхом навчання варіативних рухових навичок, а засобами їх удосконалення є вправи у повторних реагуваннях з поступовим ускладненням умов виконання.

На початковому етапі вдосконалення РОР (реакції на об'єкт що рухається) основну увагу зосереджують на вмінні тримати об'єкт, що рухається в полі зору, оскільки із загального часу реагування понад 80% припадає на зорове сприйняття та передачу імпульсів до ЦНС, і лише біля 20% - на формування зворотнього сигналу.

На другому етапі акцент переноситься на вдосконалення просторових та часових відчуттів щодо вірогідних переміщень об'єкта. Для вирішення цих завдань:

- збільшують швидкість переміщення об'єкта від помірної до максимальної;

- зменшують відстань від того, хто реагує, до об'єкта, що рухається;
- зменшують величину об'єкта;
- реагують на об'єкти, що з'являються несподівано.

На **третьому етапі** комплексно вдосконалюють сприйняття, оцінку параметрів переміщень об'єкта та реакцію на нього. З цією метою:

- виконують вправи з партнерами в умовах зміни швидкості та відстані переміщення об'єкта;
- виконують групові вправи з великою швидкістю, у високому темпі і в умовах обмеженого простору;
- виконують групові вправи з кількома м'ячами.

Удосконаленню РОР сприяє тренування на спеціальних тренажерах та ігрові комп'ютерні програми.

В методиці вдосконалення швидкості РВ (реакції вибору) намітилися два взаємозв'язані напрямки.

Суть **першого напрямку** полягає в реалізації дидактичного правила навчання “від простого до складного”, поступово збільшуючи кількість можливих змін обставин та дефіцит часу на прийняття рішень і виконання дій-відповідей.

Другий напрямок полягає у формуванні в учнів здатності до передбачення рухових дій іншого учня за зміною пози та тону м'язів у підготовчій фазі дії. У процесі тренування спочатку навчають правильно реагувати на уповільнені рухові дії і надалі поступово доводять швидкість її виконання до рівня реальних умов рухової діяльності.

Вправи на вдосконалення швидкості складних реакцій доцільно виконувати на початку основної частини кожного конкретного заняття.

3.4.2. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКОСТІ ЦИКЛІЧНИХ РУХІВ

Основними **засобами** розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є саме ті вправи, у яких необхідно підвищити швидкість, та допоміжні фізичні вправи, подібні до основної за координацією або за характером енергозабезпечення рухової діяльності.

Тренувальні завдання виконують **методами** ІНТЕРВАЛЬНОЇ ТА КОМБІНОВАНОЇ вправи, ігровим та змагальним методами.

Інтенсивність вправи - 70-100% індивідуальної максимально можливої швидкості в звичайних умовах і - 110-120% в полегшених (біг з гори); на початкових етапах – 70-90%.

Мобілізації вольових зусиль в пересуванні з максимальною швидкістю сприяє застосування **звуко- та світлолідерів**. Проте, більшість тренувальних завдань треба виконувати з оптимальною швидкістю, тобто такою, яка не викличе зайвого напруження м'язів. Отже, і в одному, і в суміжних заняттях виконувати вправи слід з варіативною швидкістю.

Досить ефективним є і по чергове виконання швидкісних вправ в обтяжених, полегшених і звичайних умовах та з **варіативною зміною** амплітуди і частоти рухів. Наприклад: біг в гору – біг по горизонтальній доріжці – біг з гори (нахил 2-30) – біг по горизонтальній доріжці.

Розширити можливості у виконанні швидкісних циклічних вправ можна і за допомогою додаткового обтяження 5-20% від максимальної сили у конкретному русі.

Тривалість вправ визначається можливістю учнів виконувати їх із заданою інтенсивністю. Початківці можуть підтримувати максимальну інтенсивність 5-6 с, субмаксимальну - 15-17 с; добре треновані відповідно – від 6-8 до 20-25 с.

Отже, визначаючи тривалість, орієнтуйтеся на інтенсивність її виконання та рівень тренуваності учнів.

Досягнуту максимальну швидкість учні можуть утримувати протягом 2-3 с, а далі настає її зниження. Якщо врахувати, що максимальна швидкість досягається через 2-5 с, то швидкісні вправи повинні тривати від 4-5 до 7-8 с. Вихід за межі цього швидкісного діапазону не буде сприяти ефективному розвитку швидкості циклічних рухів.

Оскільки здатність до прискорення та максимальна індивідуальна швидкість не корелюють між собою, ці швидкісні властивості слід розвивати як аналітично, так і комплексно. Наприклад, в одних спробах тренувальні завдання виконують протягом 3-5 с з установкою на стартовий розгін, а в інших учень виконує завдання: з розгону досягнути максимальної швидкості і підтримувати її 2-3 с. Третє завдання (6-8 с) передбачає реалізацію установки на швидке досягнення максимальної швидкості і підтримувannya її до кінця визначеного відрізка.

Кількість повторень вправ визначається можливістю підтримувати задану швидкість при оптимальній тривалості інтервалів відпочинку. Щоб уникнути зниження працездатності, тренувальні завдання з граничною інтенсивністю виконують серіями (2-3 для нетренованих на початковому етапі швидкісної підготовки і 4-6 для тренуваних) і з 3-4 повтореннями у кожній. При інтенсивності вправ, нижчій від 90 %, кількість повторень може бути доведена до 8-10 у серії.

Відпочинок між окремими вправами повинен забезпечити відновлення вегетативних функцій і не призвести до зниження збудливості нервово-м'язового апарату. Його тривалість можна визначати по ЧСС, і зниження ЧСС до 100-120 уд/хв свідчить про надвідновлення оперативної працездатності (екстремальний інтервал).

Тривалість активного відпочинку між серіями повинна бути у 2-3 рази більшою, ніж між окремими повтореннями. Відновлення пульсу до 90-100 уд/хв дозволяє виконувати наступну серію вправ.

У тренуванні дітей та підлітків проводять 1-2 заняття з розвитку швидкості на тиждень. В інші дні тренувальні заняття повинні носити комплексний характер.

3.4.3. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій

Інтенсивність вправ 70-100 % від максимально можливої швидкості. При виконанні вправ акцентують зусилля в долаючій фазі. Темп виконання вправ повільний. Після кожного повторення вправи розслабляють м'язи, що брали участь у роботі.

Добрі наслідки дає виконання вправ з **варіативною** інтенсивністю та із застосуванням полегшених або ускладнених умов виконання. При цьому ускладнення та полегшення умов повинно бути в межах від 5-7 до 15-20 % від величини опору в звичайних умовах, бо це не порушує біомеханічної структури вправи.

Додаткові орієнтири, ігровий та змагальний методи допомагають мобілізувати вольові зусилля учнів.

Кількість повторень в одному підході лімітується часом, протягом якого учень здатний виконувати завдання з максимальною швидкістю і складає в середньому 5-10. В серії виконують 2-4 підходи. При субмаксимальній швидкості ця кількість може бути більшою.

Відпочинок за тривалістю і характером - такий самий, що і в тренуванні швидкості циклічних рухових дій.

3.4.4. “Швидкісний бар’єр”, його профілактика та усунення

Методика вдосконалення швидкості циклічних й ациклічних рухових дій внутрішньо суперечлива. З одного боку, для отримання тренувального ефекту необхідно багаторазово повторювати рухові дії з біляграничною і граничною швидкістю, з іншого – це приводить до стабілізації часових, просторово-часових, силових, ритмічних параметрів техніки.

Внаслідок багаторазового повторення конкретної вправи у відносно постійних умовах (швидкість рухової дії, частота рухів, їх амплітуда та величина зовнішнього опору) формується динамічний стереотип, який згодом стає рутинним. Спроби шляхом збільшення обсягу тренувальних навантажень домогтись зростання швидкості не приносять успіху, а призводять до ще міцнішої стабілізації параметрів техніки рухової дії і, як наслідок, швидкості її виконання. Таке явище отримало назву “швидкісний бар’єр”.

Основною причиною виникнення швидкісного бар’єру є одноманітність засобів і методів тренування та умов, у яких вони застосовуються.

ДЛЯ УНИКНЕННЯ швидкісного бар’єру в заняттях з початківцями слід дотримуватись таких методичних правил:

- якомога пізніше спеціалізувати учнів у конкретному виді швидкісних вправ;
- удосконалювати швидкість за рахунок різнобічної фізичної підготовки, застосовуючи різноманітні фізичні вправи;

- для розвитку власне прудкості не слід спішити застосовувати вправи з максимальною швидкістю;
- достатній тренувальний ефект на початковому етапі підготовки дають вправи з інтенсивністю 70-90%;
- знижувати координаційну складність рухової дії шляхом виконання її частин;
- добрий ефект для профілактики швидкісного бар'єру дає застосування ігрового і змагального методів.

ДЛЯ УСУНЕННЯ швидкісного бар'єру застосовують два методичні підходи: “руйнування” та “згасання”.

Суть “РУЙНУВАННЯ” полягає у штучному створенні умов, за яких людина змушена виконувати вправу з більшою швидкістю, ніж у звичайних умовах, а саме:

- застосування буксирних пристроїв;
- виконання швидкісних вправ у полегшених умовах (біг по нахиленій доріжці, зміна ваги приладів для метання);
- використання сприятливих факторів зовнішнього середовища (біг за вітром, плавання і веслування за течією, їзда на велосипеді за лідером тощо).

Суть “ЗГАСАННЯ” полягає у тривалому виключенні із програми тренування швидкісної вправи, що повинно викликати “забування” параметрів її динамічного стереотипу. При цьому слід пам'ятати, що швидкість їх згасання різна: часові, темпові, просторово-часові та силові параметри руху згасають швидше, ніж просторові.

В той час, коли вправа, в якій виник швидкісний бар'єр, не виконується, в програму тренування включають вправи на розвиток швидкої сили. Внаслідок зростання швидкісно-силового потенціалу стане можливим зростання швидкості.

3.5. Вікова динаміка природного розвитку прудкості

Прогресивний природний розвиток прудкості спостерігається **до 14-15 років** у дівчат та **до 15-16 років** у хлопців. Надалі швидкість цілісних рухових дій у дівчат дещо погіршується, а в хлопців продовжує повільно зростати до 17-18 років і потім стабілізується. Це, звичайно, не означає, що після 15-16 років неможливо досягти суттєвого поліпшення прудкості за рахунок спеціалізованого тренування. При цьому досягнення будуть значно кращими, якщо тренування розпочати в період її активного природного розвитку.

Спеціальними дослідженнями визначені оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів прудкості. Так, від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів, і в 13-14 років ці показники наближаються до величин, що характерні для дорослих.

Цікаво, що цей віковий період найсприятливіший щодо темпів розвитку координаційних здібностей. Тому саме у цьому віці треба вдосконалювати техніку циклічних швидкісних вправ.

У віці від 11-12 до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (поодиноких і циклічних).

Отже, виходячи з біологічних закономірностей розвитку пружкості та швидкісно-силових можливостей підлітків, саме в цей віковий період доцільно комплексно розвивати власне швидкісні та швидкісно-силові можливості.

3.6. КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ПРУЖКОСТІ ТА ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ У ШКОЛЯРІВ

Враховуючи той факт, що вік 7-11 років найбільш сприятливий для виховання швидкісних можливостей, дуже важливо уже в молодших класах приділяти цій якості належну увагу. Оскільки зростання швидкості у молодших школярів пов'язано, головним чином, зі здатністю до високого темпу рухів (частота кроків під час бігу), то й завдання з розвитку швидкісних можливостей на цьому етапі буде зводитись до сприяння розвитку вміння виконувати вправи з високою частотою рухів. У середньому шкільному віці виникає завдання швидкісно-силової підготовки поряд з високим темпом виконання вправ.

У старшому шкільному віці залежність швидкісних можливостей від рівня силової підготовки проявляється в ще більшій мірі.

ЗАСОБИ для швидкісної підготовки школярів повинні підбиратись залежно від завдань. Так, в молодшому віці найдоцільнішими будуть ігри та естафети, метання легких приладів (тенісний або хокейний м'яч). В середньому та старшому шкільному віці поряд зі швидкісними вправами, іграми та естафетами необхідно використовувати силові вправи з подоланням опору власної ваги та вправи з невеликим обтяженням, що виконуються у високому темпі.

В питаннях **методики** виховання швидкісних якостей у школярів у процесі їх фізичного виховання слід керуватись такими простими правилами:

- в молодших класах уникати вузькоспеціалізованих вправ, надавати перевагу цілісним руховим актам;
- в старших класах швидкісні якості виховувати в комплексі зі силою, використовувати аналітичний підхід та спеціалізовані вправи (наприклад, спеціалізовані бігові вправи легкоатлетів).

Найпоширенішим **ТЕСТОМ КОНТРОЛЮ** швидкісної підготовленості школярів є пробігання дистанції 30 метрів з максимальною швидкістю з ходу. При використанні цієї вправи ми унікаємо впливу техніки володіння низьким стартом, і кожен учень має можливість продемонструвати швидкісні можливості у "чистому вигляді".

В шкільному уроці фізичної культури швидкісні вправи слід проводити до настання втоми, протягом підготовчої та на початку основної частини уроку. Не виключене проведення ігор та естафет і в кінці уроку, але при умові, що попередні вправи не дуже втомили дітей.

Протягом навчального року швидкісні вправи плануються як із обов'язкового матеріалу шкільної програми, так і з допоміжного. Вони повинні знайти своє місце не лише на уроках фізичної культури, але й під час проведення організованих перерв, змагань в класах та між класами, в заняттях груп продовженого дня, груп загальної фізичної підготовки, домашніх завданнях тощо.

В **молодших класах** швидкісні вправи слід включати в усі уроки незалежно від змісту. Це пояснюється необхідністю максимально використати сенситивний період для забезпечення розвитку швидкісних можливостей. Якщо цього не зробити, то компенсувати втрачене у старшому віці буде дуже важко, а то й неможливо.

Великим резервом у вихованні швидкісних якостей у молодших школярів може бути їх самодіяльна ігрова діяльність (дворовий футбол та хокей, стрибки та метання, народні ігри та розваги), що також можуть з успіхом служити справі розвитку фізичних якостей і швидкості в першу чергу. Вчитель фізичної культури повинен навчати дітей таких ігор, прищеплювати любов і вміння самостійно займатись фізичними вправами.

В **середніх та старших класах** при розподілі програмового матеріалу з фізичної культури перша чверть відводиться здебільшого для легкоатлетичних вправ та спортивних ігор. Ці вправи самі по собі сприяють вихованню швидкості. В другій чверті, як правило, плануються переважно вправи з акробатики, гімнастики та елементи боротьби, тобто вправи з вираженою силовою спрямованістю, що позитивно впливає і на розвиток швидкості. Але цілком виправдане використання в цих уроках ігор та естафет і спеціальних швидкісно-силових вправ. Це можуть бути серії стрибків із скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, стрибки в глибину тощо.

В третій чверті на уроках лижної підготовки умов для розвитку швидкісних якостей значно менше. Компенсувати швидкісні вправи дозволить каток. Організований та самодіяльний хокей – вправа дуже корисна для розвитку швидкісних здібностей підлітків та юнаків.

Весняна чверть шкільного навчального року завжди заповнена різного роду змаганнями, прийманням навчальних нормативів та складанням Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості. Змагання з їх високим емоційним рівнем є могутнім засобом для прояву максимальних швидкісних якостей кожного учасника, а отже і їх розвитку.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте **визначення прудкості** як фізичної якості людини.
2. Які елементарні прояви прудкості Ви знаєте?
3. Які **фактори детермінують швидкісні можливості людини**?
4. Яким **вимогам повинні відповідати засоби вдосконалення прудкості**?

5. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
6. Опишіть методику вдосконалення швидкості реакцій на об'єкт, що рухається.
7. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості рухової реакції вибору?
8. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості циклічних рухових дій.
9. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій.
10. Як змінюються природні темпи розвитку швидкісних можливостей у людини в процесі її індивідуального розвитку?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.

1. Підберіть по 12-15 вправ, спрямованих на вдосконалення :
 - швидкості простої реакції;
 - швидкості реакції на об'єкт, що рухається;
 - швидкості реакції вибору;
 - швидкості циклічних рухових дій;
 - швидкості ациклічних рухових дій.
2. Перевірте комплексний прояв прудкості в учнів різних класів.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ

4.1. Загальна характеристика витривалості

4.2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини

4.3. Засоби виховання витривалості

4.4. Методика вдосконалення загальної витривалості

4.5. Методика розвитку швидкісної витривалості

4.6. Методика розвитку силовій витривалості

4.6.1. При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо

4.6.2. При локальному розвитку силовій витривалості окремих груп м'язів

[4.6.3. Параметри навантажень при застосуванні ізометричних вправ](#)

[4.6.4. При розвитку силової витривалості ніг за допомогою стрибкових вправ](#)

[4.7. Особливості вдосконалення витривалості в спортивних іграх та поєдинках](#)

[4.8. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком](#)

[Контрольні питання](#)

4.1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТРИВАЛОСТІ

Різні люди мають різну здатність виконувати певні види робіт. Одні успішно виконують високоінтенсивну роботу і зазнають труднощів при тривалій роботі. Одні виконують роботу тривалий час не знижуючи інтенсивності, інші – швидко знижують інтенсивність і припиняють роботу. Окремі особи (включаючи і дітей) мають дивовижну працездатність. Фізкультурно-спортивні події багаті на такі факти, як наприклад: норвежець Дік Тот за 24 години пробіг 261 км. В міжнародних змаганнях зі спортивної ходьби на 100 км у Женеві в 1983 році взяла участь 7-річна швейцарка Наталі Ліндер, 10-річний американець. 42-річний австралієць Рон Грант подолав відстань 400 м по розпечених до 40-600С піщаних дюнах австралійської пустелі за 3 доби 17 годин і 52 хвилини. 11-річний англійський школяр Томас Грегорі за 12 годин переплив протоку Ла-Манш. Що дозволило їм продемонструвати такі високі показники працездатності? Очевидно, кожен читач відповість – витривалість. І насправді витривалість людського організму має величезні ресурси, які за певних умов можна реалізувати. Щоб переконатись в цьому, досить згадати ще такі факти: більше, як 6 діб (142 год.15 хв.) безперервно грали в теніс два молоді американці, а австралієць Яніс Курас у 1987 році подолав 1005 км за 5 діб, 14 годин і 47 хвилин.

Хто ж витриваліший? Той, хто за рівних умов може ефективніше виконувати фізичну роботу (Яніс Курас), чи той, хто за визначений час виконає більшу кількість роботи (Дік Тот)? І в першому, і в другому випадку якість роботи чітко обумовлюється, але її критерії дещо інші. **Витривалість є немов би зворотньою стороною втоми.** Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього настає пізніше.

Отже, **ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ** як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

В залежності від об'єму м'язів, які беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- **ЛОКАЛЬНУ**, якщо до роботи залучено менше третини загального об'єму м'язової маси;

- **РЕГІОНАЛЬНУ**, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- **ТОТАЛЬНУ**, якщо одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Між названими видами втоми (витривалості) немає прямої залежності. Найчастіше у професійній, побутовій, спортивній діяльності ми стикаємось з тотальною втомою, тому надалі будемо розглядати переважно питання вдосконалення витривалості стосовно роботи, що вимагає функціонування більшої частини опорно-рухового апарату.

Втома розвивається поступово, і в її розгортанні можна умовно виділити три фази:

- фаза **звичайної** втоми;
- фаза **компенсованої** втоми;
- фаза **декомпенсованої** втоми.

В залежності від специфіки роботи розрізняють **ЗАГАЛЬНУ** та **СПЕЦІАЛЬНУ** витривалість.

ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

Загальна витривалість базується на вдосконаленні роботи вегетативних систем організму, і це створює умови для її широкого переносу з одного виду рухової діяльності на інший. При цьому встановлено, що перенос загальної витривалості з циклічних вправ на ациклічні більш виражений, ніж навпаки.

Загальна витривалість є також необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості. Проте переоцінювати вплив загальної витривалості на спеціальну не варто.

З відомих причин в деяких публікаціях загальну витривалість називають “аеробною”, або “вегетативною”.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (в тому числі виробничої) називають СПЕЦІАЛЬНОЮ.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю.

Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор.

Перенос швидкісної витривалості спостерігається переважно у подібних за структурою вправах.

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ людини – це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

Мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів (утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності). Прикладом надзвичайно високого рівня силової витривалості може бути досягнення 12-річного Р.Рагушенка, який у 1993 р. на чемпіонаті України за 1 годину 1007 разів підняв 16-кілограмову гирю.

Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. **СТАТИЧНА** – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (ковзанярський спорт, гімнастика, боротьба, парусний спорт).

ДИНАМІЧНА силову витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків.

КООРДИНАЦІЙНА ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо.

Немає радикальнішого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. **Якщо позбавити організм втоми, витривалість поступово згасає.** Стомлюючи організм, ми стимулюємо відновлювальні процеси, внаслідок чого підвищується наша витривалість.

4.2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини

Важливим для вчителя є знання факторів, що зумовлюють витривалість, оскільки їх враховування, розвиток і вдосконалення лежать в основі методики виховання витривалості. Такими факторами є:

- **СТРУКТУРА М'ЯЗІВ.** Люди, у яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до тривалої роботи. Проте змінити структуру м'язів ми не в змозі, і тому цей фактор можна лише враховувати;
- **ВНУТРІШНЬОМ'ЯЗОВА КООРДИНАЦІЯ** проявляється у почерговому залученні до роботи рухових одиниць м'язів при тривалому виконанні вправ з неграничною інтенсивністю. Вона добре розвивається при виконанні вправ на тлі помірної втоми. При жорстких режимах навантаження та відпочинку до роботи залучається щораз більша кількість рухових одиниць м'язів, що несуть основне навантаження у відповідній вправі. Це, в свою чергу, прискорює розвиток втоми;
- **МІЖМ'ЯЗОВА КООРДИНАЦІЯ** допомагає у залученні до роботи лише тих м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні певної вправи. Це сприяє економії енергії, а, отже, забезпечує можливість виконувати більшу за обсягом і інтенсивністю роботу. Хороша міжм'язова координація зовні проявляється у плавності, злитості рухів, відсутності скутості. При недостатній тренуваності на тлі втоми знижується активність основних (необхідних)

м'язових груп і підвищується активність м'язів, які не повинні брати участі у виконанні даної рухової дії. Це призводить до зниження ефективності рухів, збільшення енерговитрат, поглиблення втоми і, як наслідок, падіння працездатності.

Міжм'язова координація вдосконалюється при виконанні тренувальних завдань лише на тлі помірної втоми;

• **ПРОДУКТИВНІСТЬ РОБОТИ СИСТЕМ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.** В досягненні високих показників витривалості важливе значення має фактор енергозабезпечення м'язової діяльності, яке досягається ефективним функціонуванням системи постачання кисню до організму (аеробне джерело).

Показниками ефективності роботи цієї системи є її потужність, ємність, рухливість та економічність:

-

потужність – визначається рівнем МПК (провідні атлети світу у видах спорту на витривалість мають МПК: жінки 70 мл/кг/хв та чоловіки 80 мл/кг/хв);

-

ємність системи енергозабезпечення визначається об'ємом запасів субстратів окислювальних реакцій, що можуть бути використані при тривалому виконанні напруженої роботи;

-

рухливість системи аеробного енергозабезпечення характеризується швидкістю розгортання процесів окислення на початку інтенсивної і довготривалої роботи та при значних змінах інтенсивності виконання тривалої безперервної роботи (рваний біг). Чим швидше розгортаються аеробні процеси до оптимального рівня, тим економніше проходить енергозабезпечення і продуктивнішою є робота. У нетренованих осіб розгортання функціональних можливостей аеробної системи триває 3-5 хв., а у добре тренованих - починається в кінці першої хвилини;

-

економічність рухових дій. Чим менше енергії витрачає людина на одиницю виконаної роботи, тим продуктивнішою вона буде.

Економічність рухових дій – це комплексний показник, що включає:

функціональну економічність, обумовлену ступенем узгодженості в роботі вегетативних систем та здатністю тривалий час працювати у стійкому стані; **технічну** економічність, обумовлену раціональною структурою рухових дій і їх автоматизацією; **фізичну** економічність, обумовлену запасом сили, швидкості, гнучкості та координації рухів.

Значний вплив на прояв витривалості мають **психічні якості**, що характеризуються силою мотивів та стійкістю установки на результат діяльності.

4.3. Засоби виховання витривалості

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх учнів;
- при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Перерахованим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо), **але монотонність та низький рівень емоційності роблять їх мало-ефективними для дітей і підлітків**. Для них досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні та рухливі ігри, танці та аеробіка.

Допоміжним засобом комплексного розвитку витривалості є спеціальні **дихальні вправи**. Вони полягають у регулюванні зміни частоти, глибини та ритму дихання, легеневої гіпервентиляції та нормованій затримці дихання, доцільній синхронізації дихання з фазами рухових дій, вибіркового застосуванні дихання різного типу – ротового і носового, грудного і черевного.

Ці ж вправи доцільно застосовувати для розвитку швидкісної витривалості.

Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в **ускладнених умовах** (біг угору, плавання проти течії) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями.

Підвищенню ефективності вправ з розвитку витривалості сприяє цілеспрямоване використання **факторів зовнішнього середовища**: температура повітря, відносна вологість, ультрафіолетова радіація, атмосферний тиск тощо. Серед них найбільший вплив має гірський клімат. Оптимальна висота, на якій доцільно тренувати витривалість, є зона від 1500 до 2500м над рівнем моря.

4.4. Методика вдосконалення загальної витривалості

Розпочинати вдосконалювати загальну витривалість доцільно з застосування **методу безперервної стандартизованої вправи**.

Цей метод дозволяє підвищити рівень МПК, забезпечити швидше розгортання систем енергозабезпечення, привчити учнів переносити негативні зміни у внутрішньому середовищі організму.

Оптимальна тривалість вправи - 20-30 хв. у початківців і кілька годин у спортсменів, що тренуються у видах на витривалість.

Але підходити до цієї тривалості безперервного навантаження слід **поступово**. При цьому необхідно пам'ятати, що втома більше залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження. Тому **спочатку необхідно досягнути необхідної тривалості безперервного навантаження на нижній межі його впливової інтенсивності (120-130 уд/хв)**.

Розпочинати тренування рекомендується з дозованої швидкої ходьби у поєднанні з бігом підтюпцем, надаючи спочатку перевагу ходьбі. Поступово перевагу надають бігові у поєднанні з дозованою ходьбою (дивись журнал "Физическая культура в школе". - №4. - 1994. – С. 47) і доводять безперервний біг (плавання, біг на лижах тощо) до оптимальної тривалості.

Міцно закріпившись на досягнутій необхідній тривалості вправи, поступово підвищують інтенсивність навантаження.

Інтенсивність роботи в необхідних межах поглиблення кисню можна визначити за показниками ЧСС, оскільки відомо, що між ЧСС (в діапазоні 120-130 –170-180 уд/хв) та поглинанням кисню існує пряма залежність. Наприклад, початківцям необхідно виконувати тренувальні завдання тривалістю 20-30 хв. з інтенсивністю на рівні 40-70% поглинання кисню від рівня МПК при ЧСС 130-160 уд/хв.

Тренувальні навантаження, які викликають зростання ЧСС до 120-130 уд/хв, недостатньо активізують функції ССС та інших вегетативних систем, а ті, що викликають збільшення ЧСС понад 170-180 уд/хв, різко стимулюють анаеробний енергообмін, що не сприяє розвитку загальної витривалості та може викликати перенапруження ССС.

Незважаючи на фізіологічну ефективність методів строго регламентованої вправи, у **роботі з дітьми** та підлітками перевагу слід надавати **ігровому методу**. Для цього використовують спеціально підібрані рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор та найрізноманітніші фізичні вправи. Цей метод у найбільшій мірі відповідає особливостям діяльності ЦНС дітей, у яких процеси збудження переважають над процесами гальмування. Діти швидко стомлюються від одноманітної монотонної роботи, вони нездатні до тривалої концентрації уваги на певному об'єкті.

При використанні ігрового методу навантаження регулюють шляхом зміни тривалості ігрових завдань та перерв для відпочинку, зменшенням або збільшенням розмірів ігрового майданчика, кількістю гравців, зміною їх ігрового амплуа.

Сумарна **тривалість** ігрових завдань складає від 20-30 до 60 хвилин при ЧСС від 110-120 до 160-170 уд/хв.

Тренування ігровим методом сприяють комплексному вдосконаленню загальної, швидкісної та силовій витривалості.

Розвитку загальної витривалості доцільно присвячувати **окремі заняття**, але якщо її вдосконалення здійснюється на уроці у поєднанні з іншими педагогічними завданнями, то це слід робити після їх вирішення.

Залежно від мети та індивідуального рівня фізичної підготовленості кількість занять з розвитку загальної витривалості може коливатись від 3-4 до 6-7 на тиждень. При цьому слід взяти до уваги, що відновлення після великого навантаження з розвитку загальної витривалості може тривати 2-3 доби.

4.5. Методика розвитку швидкісної витривалості

Для вдосконалення швидкісної витривалості застосовують переважно **методи** комбінованої та змагальної вправи.

З метою вдосконалення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму та покращання економічності рухових дій застосовують такі **режими навантаження**:

- **тривалість вправи** від 10-12 до 25-30с. Оптимальною тривалістю для початківців є 10-17с;
- **інтенсивність вправи** від 70 до 100%. Для вдосконалення координації використовують інтенсивність – 70-90%. Окремі вправи і їх серії можуть виконуватися зі стандартною швидкістю і з її варіативною зміною, або з прискоренням. Наприклад, в першій серії біг (4X60) виконується з інтенсивністю 80% (вдосконалення техніки), а у другій – з прогресуючою інтенсивністю (1-х 60м – швидкість 85%; 2-х - 90%; 3-х - 95%; 4-х - 100%). У цій серії установка робиться на вдосконалення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму;
- **інтервал відпочинку - між вправами** відносно повний (ЧСС 110-120 уд/хв); **між серіями** – повний (ЧСС – 180 уд/хв);
- **характер відпочинку** – активний між вправами і комбінований між серіями;
- **кількість повторень** в одній серії від 3 до 6; кількість серій у занятті – від 2-3 до 4-5.

При вдосконаленні можливостей лактатного енергозабезпечення міняється **тривалість** виконання вправи, яка знаходиться в межах від 20-30с до 120с (для слаботренованих - від 20-30с до 50-60с). Всі інші параметри навантаження залишаються ті ж, що і при вдосконаленні креатинфосфатного механізму енергозабезпечення.

Розвитку швидкісної витривалості присвячують, як правило, **окремі заняття**. Проте можливе їх вдосконалення і в комплексних заняттях при таких поєднаннях:

- навчання техніки + розвиток швидкісної витривалості;
- швидкісно-силова підготовка + швидкісна витривалість;
- удосконалення координаційних здібностей або гнучкості + розвиток швидкісної витривалості;
- розвиток швидкісної витривалості + вдосконалення силових витривалості.

Недоцільно в одному занятті розвивати загальну та швидкісну витривалість. В тижневому циклі розвитку витривалості присвячують від двох до чотирьох **занять**.

4.6. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Засобом розвитку силових витривалості є різноманітні **динамічні і статичні вправи** та їх комбінації. Найпоширенішими методами її вдосконалення є **методи** повторної вправи та колового тренування.

4.6. 1. ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ВПРАВ З ОБТЯЖЕННЯМ МАСОЮ ПРЕДМЕТІВ, З ЕЛАСТИЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ ТОЩО

дотримуються таких параметрів тренувальних навантажень:

- **величина опору** в межах 20-70%;
- **кількість повторень** вправи в одному підході від 15-20 до 150 разів і навіть більше. Оптимальний тренувальний ефект спостерігається при кількості повторень в межах від 60 до 100% повторного максимуму (ПМ);
- **тривалість вправи** в одному підході за часом становить 15-120с.

Якщо досягти необхідної кількості повторень у одному підході відразу не вдається, що часто буває в роботі з школярами, то необхідно полегшити умови виконання вправи, або виконувати серії вправ з 3-4 підходів по 4-6 повторень у кожному з них. При цьому між підходами відпочинок жорсткий, а між серіями – повний;

- **кількість підходів у серії** при глобальній роботі коливається в межах від 4-6 до 10-12. Ця кількість підходів може бути використана у одній або у 2-3 серіях.

4.6.2. ПРИ ЛОКАЛЬНОМУ РОЗВИТКОВІ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ:

- загальна кількість **підходів** в одному занятті може складати 40-50. Вони групуються **у серії** з 4-6 підходів для окремих груп м'язів;
- **оптимальний темп виконання вправи** – середній, але з метою розширення адаптаційних можливостей організму доцільно періодично **варіювати** темп від повільного до швидкого і навпаки. При розвитку спеціальної силової витривалості стосовно певного виду змагальної діяльності, темп рухів повинен бути близьким до змагального;
- **оптимальна тривалість відпочинку** між підходами - 20-90с. При цьому, якщо тренувальний ефект досягається через кумулятивний вплив серії вправ з кількох короткочасних (15-20с), підходів то черговий підхід слід здійснювати у стані неповного відновлення (ЧСС=120-110 уд/хв). Якщо ж тривалість вправи в окремому підході значна (понад 2 хв.), і тренувальний ефект досягається у кожному підході, то відпочинок – відносно повний (ЧСС=120-110 уд/хв). Аналогічно визначається і тривалість відпочинку між серіями вправ;
- **характер відпочинку** між вправами – активний; між серіями та тривалими вправами – комбінований.

4.6.3. ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ

ПАРАМЕТРИ НАВАНТАЖЕНЬ БУДУТЬ ТАКИМИ:

- **оптимальна величина напруження** становить 50-70% без затримки дихання;
- **тривалість напружень** від 10-12 до 20-30с. Ефективні також короткочасні (5с) напруження з мікроінтервалами (2-3с) відпочинку. Критерієм достатності є неможливість у черговому напруженні досягти запланованої величини;
- **кількість підходів** на одну групу м'язів - 4-10;
- **інтервал активного відпочинку** між підходами - жорсткий (ЧСС=130-120 уд/хв) , а між серіями - відносно повний, або екстремальний (ЧСС=120-100 уд/хв).

4.6.4. ПРИ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НІГ

ЗА ДОПОМОГОЮ СТИБКОВИХ ВПРАВ

використовують стрибки: зі скакалкою; з відштовхуванням двома ногами та пересуванням у різних напрямках; з ноги на ногу; скачки на одній нозі тощо. При цьому слід дотримуватись таких **вимог**:

- *стрибки необхідно виконувати пружно;*
- *при приземленні дещо напружити м'язи ніг;*
- *не виконувати стрибки на жорсткій поверхні;*
- *перед їх застосуванням добре укріпити опорно-руховий апарат;*
- *не форсувати тренувальні навантаження.*

При визначенні тренувальних навантажень слід орієнтуватись на такі їх параметри:

- оптимальна **тривалість вправи** від 10-15 до 100-120с;
- **інтенсивність** вправи 70-90% (відсоток від максимальної довжини стрибка) або стрибок з зусиллями **3/4, 4/5** тощо від максимального);
- **інтервал відпочинку** між вправами – жорсткий або відносно повний, а між серіями екстремальний або повний;
- **характер відпочинку** між вправами – активний, між серіями – комбінований;
- **кількість повторень** вправи в одній серії від 2-3 до 4-6, кількість серій від 1-2 до 4-5.

Розвитку силової витривалості сприяє виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, біг вгору з крутизною 5с-15с, плавання, веслування з гідрогальмом тощо. При цьому величина ускладнення не повинна порушувати структуру вправи.

Розвивати силову витривалість можна 2-4 рази на тиждень, на окремих заняттях, або їх частинах. При комплексному вирішенні педагогічних завдань на занятті, силову витривалість розвивають в кінці основної частини. На таких заняттях не рекомендується вдосконалювати максимальні силові можливості учнів.

4.7. ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В

СПОРТИВНИХ ІГРАХ ТА ПОЄДИНКАХ

Для вдосконалення витривалості в іграх та поєдинках використовуються різноманітні рухові дії, які безперервно змінюються як за інтенсивністю, так і за формою.

Під час особливого напруження в поєдинку діяльність здійснюється за рахунок анаеробних джерел енергії, а коли настає “затишшя”, то відновлення визначається потужністю аеробних механізмів. Тому для успішного ведення ігор і поєдинків суттєве значення мають як аеробні, так і анаеробні можливості організму. Належний рівень їх розвитку досягається застосуванням безперервних циклічних вправ (пересування на лижах, кроси, велоспорт тощо) та методу інтервальної вправи, суть якої в даному випадку зводиться до наступного. Загальна тривалість гри (або єдиноборства) поділяється на декілька періодів (наприклад, у футболі 6 періодів по 15 хв.). Учасники гри отримують завдання діяти інтенсивно у високому темпі. Цьому може сприяти зменшення меж майданчика, зміна кількості гравців тощо. Поступово – з ростом тренуваності гравців – тривалість періодів зростає, а перерв – зменшується. Коли досягнуто належного рівня витривалості, то тривалість гри (єдиноборства) може бути більшою, ніж це передбачено відповідними правилами.

Корисним у плані вдосконалення витривалості гравців та учасників єдиноборств є прийоми, коли команда що готується до відповідальних зустрічей, або окремі учасники єдиноборств виступають проти декількох суперників, які приходять на зміну тим, що втомилися.

4.8. ВІКОВА ДИНАМІКА ПРИРОДНОГО РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ТА КОНТРОЛЬ ЗА ЇЇ РОЗВИТКОМ

ЗАГАЛЬНА витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8-9 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років (Рис. 14).

У віці від 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості у хлопців різко знижуються, а в інші періоди спостерігаються середні темпи її приросту.

ШВИДКІСНА витривалість хлопців має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи припадають на вікові періоди від 11 до 13, від 14 до 15 та від 16 до 17 років.

Суттєво відрізняється від хлопців динаміка природного розвитку витривалості **у дівчат**. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років, потім вона протягом двох років зростає повільно, а у віці від 15 до 17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі.

Найвищі світові досягнення у видах спорту на витривалість демонструються людьми у віці від 20-22 до 30-32 років. Це свідчить про те, що найбільші абсолютні величини показників різних видів витривалості спостерігаються в осіб, які досягнули біологічної зрілості.

Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний **контроль** її рівня.

Контроль рівня розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід здійснювати після доброї спеціальної розминки. Об'єктивність контролю залежить від психологічних установок та мотивації учнів, ідентичності умов у всіх повторних тестуваннях та постійності тестів.

ЗАГАЛЬНУ витривалість можна контролювати й оцінювати за допомогою таких тестів:

- тривалість бігу з швидкістю 50-60% від максимальної;
- пробігання певної дистанції (1000, 2000 і т. д.) за найменший час;
- пробігання якомога більшої відстані за визначений час (наприклад, тест К.Купера).

ШВИДКІСНУ витривалість контролюють шляхом визначення максимальної швидкості подолання змагальної дистанції (наприклад, 100м у бігу), потім з максимальною швидкістю пробігають (пропливають і т. ін.) дистанцію, на подолання якої потрібно затратити час від 15 до 90с, і визначають середню швидкість її подолання. Чим меншою є різниця між максимальною швидкістю на змагальній дистанції та середньою швидкістю на контрольній, тим вищий є рівень розвитку швидкісної витривалості.

СИЛОВУ витривалість **в ациклічних вправах** визначають двома шляхами:

- за допомогою тесту на максимально можливу кількість подолання значного (50-70% від максимального) зовнішнього опору в одному підході;
- тестом на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного (20-40%) зовнішнього опору за дозований час (20-60с).

В **циклічних вправах** силову витривалість визначають за динамікою довжини кроків у бігу на відповідній дистанції.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення понять: “**загальна витривалість**”, “**швидкісна витривалість**”, “**силова витривалість**”.
2. Назвіть **фактори, що обумовлюють прояв витривалості**.
3. Назвіть найефективніші **засоби розвитку різних видів витривалості**.
4. **Охарактеризуйте основні параметри навантажень при вдосконаленні загальної витривалості за допомогою методу безперервної стандартизованої вправи**;
5. **Назвіть основні параметри тренувальних навантажень, які застосовують при вдосконаленні швидкісної витривалості**:
 - функціональних можливостей креатинфосфатного механізму;
 - можливостей лактатного енергозабезпечення.
6. Дайте характеристику методики розвитку силових витривалості за допомогою:
 - **вправ з обтяженням масою предметів та з еластичними предметами**;

- [ізометричних вправ](#);
 - [стрибкових вправ](#).
7. [Дайте характеристику динаміки природного розвитку різних видів витривалості у хлопців та дівчат](#).
 8. Назвіть основні тести, що використовуються для контролю й оцінки витривалості.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.

1. Підберіть засоби для вдосконалення:
 - загальної витривалості учнів;
 - швидкісної витривалості;
 - силової витривалості.
2. Складіть програми вдосконалення:
 - загальної витривалості учнів;
 - спеціальної витривалості для виду спорту, яким займається особисто.
3. Протестуйте й оцініть рівень розвитку різних видів витривалості у 5-10 учнів.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

РОЗДІЛ 6

5.1. Загальна характеристика гнучкості

5.2. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості

5.3. Засоби вдосконалення гнучкості

5.4. Методика розвитку гнучкості

5.5. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком

Контрольні питання

5.1. Загальна характеристика гнучкості

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою.

Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

ГНУЧКІСТЬ як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під **АКТИВНОЮ** гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобі, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Під **ПАСИВНОЮ** гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають **резервом гнучкості**. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за **3-4 місяці** щоденних занять можна досягти 80-95% рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожилів може призвести навіть до пошкоджень суглобів. Тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

5.2. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є:

- **будова суглобів:** їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Найбільша анатомічна рухливість властива кулястим суглобам як за амплітудою, так і за напрямками рухів.

На величині рухливості суглобів позначаються індивідуальні особливості будови суглобів, зокрема виступи на кістках та їх розміри.

Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків;

- **сила м'язів**, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність, зв'язок і сухожиль. Під час розтягування м'язи можуть збільшувати свою довжину на 30-40 і навіть 50% відносно стану спокою;
- **міжм'язова координація** та здатність **розслабляти** м'язи. В учнів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається;
- **температура тіла** та інтенсивність кровообігу. Здатність м'язів, зв'язок і сухожиль до розтягування покращується із підвищенням їх температури та збільшенням кровотоку;
- **стан психіки та емоцій**. Найсприятливішим є врівноважений стан. Надмірне збудження та пригніченість негативно позначаються на прояві гнучкості, а отже, і на її розвитку.

5.3. Засоби вдосконалення гнучкості

Основним засобом вдосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

Грунтуючись на знаннях факторів, які зумовлюють гнучкість, представляємо класифікацію фізичних вправ на гнучкість (Рис. 15).

СИЛОВІ ВПРАВИ позитивно впливають на розвиток активної гнучкості. При цьому найефективнішими в цьому є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Силкові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих же м'язів.

ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ. Дослідження показали, що свідоме розслаблення м'язів на 12-15% покращує рухливість у суглобах.

Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності розслабляти м'язи, можна поділити на такі групи:

- швидка зміна напруження і розслаблення;
- погойдування та потрушування різними частинами тіла;
- хлестоподібні рухи руками за рахунок поворотів тулуба;
- розслабленні “падіння” частин тіла;
- комбінації перелічених груп вправ.

ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ поділяються на активні, пасивні та комбіновані.

Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом. Їх можна виконувати з обтяженнями та без обтяжень.

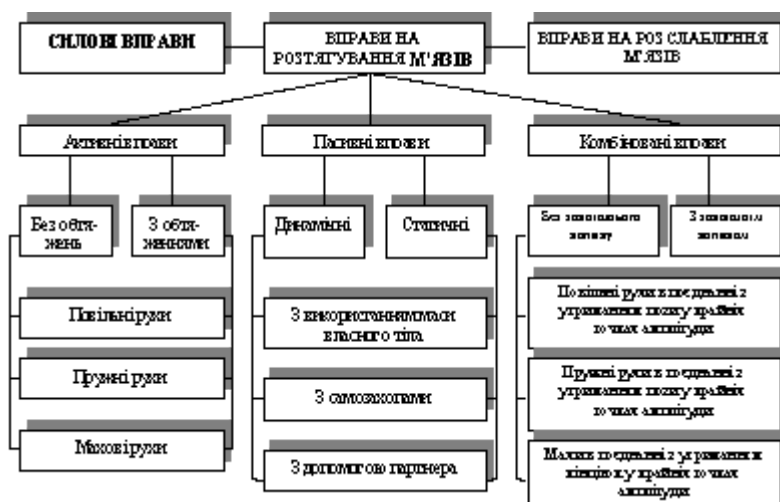


Рис. 15. Засоби вдосконалення гнучкості

Повільні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході.

Вони ефективні на початкових етапах занять, сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожилів, що їх оточують.

Ефективність повільних вправ зростає, при їх виконанні з обтяженнями, якщо воно не більше 50% від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише робиться незначний (від 3-5 до 20-25см) зворотній рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3-6 разів і лише потім повертаються у вихідне положення.

Амплітуда пружних рухів більша, ніж повільних, і це сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому економиться час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконується у найдієвішій фазі амплітуди рухів.

Ефективність пружних вправ підвищується при застосуванні додаткових обтяжень (до 50%).

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватись маятниковподібно, або по типу колових рухів з поступово зростаючою амплітудою.

Найдоцільніше застосовувати махові вправи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме у махових рухах (наприклад, стрибки у висоту). При цьому їх ефективність зростає при застосуванні додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок.

Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних впливів та підвищенню емоційного тла занять.

На завершення слід зауважити, що найвищого ефекту в розвитку гнучкості можна досягнути при систематичному поєднанні вправ із різних груп.

5.4. Методика розвитку гнучкості

У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Перед початком роботи з удосконалення гнучкості визначають рівень розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах. Чим більша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І чим менша ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів, зв'язок, сухожилів та довільного розслаблення м'язів. Виходячи з цього, вчитель обирає засоби.

Зрозуміло, що в руховій діяльності людина проявляє переважно активну гнучкість, але функціональною передумовою її розвитку є пасивна гнучкість. Тому вдосконалення гнучкості завжди починають з пасивної, яка розвивається у 1,5-2 рази швидше, ніж активна.

На початку кожного заняття з розвитку гнучкості треба добре розім'яти як організм загалом, так і м'язи, які будуть піддаватись розтягуванню, і вжити заходів, щоб протягом всього заняття підтримувати організм у розігрітому стані.

Вправи на розтягування виконують повторним або комінованим методом.

Тривалість вправи може коливатись від 15-20с до кількох хвилин. При цьому слід пам'ятати, що досягнути максимальної (для конкретного стану учнів) амплітуди можна лише

через 10-15с після початку вправи. Протягом наступних 15-30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується.

Дослідження показали, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба затратити різну кількість повторень вправи в занятті.

Таблиця 5.

Дозування вправ з розвитку рухливості

у різних суглобах в одному занятті (Б.Ф. Сермеев, 1970)

СУГЛОБИ	ЕТАПИ	
	Розвитку гнучкості	Збереження гнучкості
Хребта	90 - 100	40 - 50
Кульшові	60 - 70	30 - 40
Плечові	50 - 60	30 - 40
Променево-зап'ясткові	30 - 35	20 - 25
Колінні	20 - 25	10 - 15
Гомілково-стопні	20 - 25	10 - 15

Щоб уникнути монотонності та небажаної втоми для дітей та підлітків вправи дають серіями (3-5 серій) з 10-20 повторень у кожній..

Для розвитку гнучкості дорослим людям треба давати в 1,5-2 рази більшу кількість повторень вправи. Жінкам можна давати на 10-15% менше навантаження, ніж чоловікам для досягнення того ж ефекту.

Індивідуальним **критерієм достатності вправ на гнучкість є зменшення амплітуди рухів.**

Оптимальна тривалість **статичних** вправ – 6-12с.

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка повинна поступово зростати при виконанні вправ в кожному наступному повторенні, або принаймні зберігатись.

В пасивних вправах з обтяженням величина обтяження повинна складати у початківців 30% від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

У вправах з самозахопами слід орієнтуватись на суб'єктивні відчуття легкого поколювання у м'язах.

Добрий ефект при вдосконаленні гнучкості дає **сходинкоподібна** інтенсивність, при якій після досягнення біляграничної амплітуди утримують це положення 5-10с, а потім збільшують амплітуду на 8-12% і знову 5-10с утримують це положення.

Темп виконання повторних рухів повинен бути повільним, особливо у першій серії.

Відпочинок між вправами та їх серіями може **тривати** від 10-20с до кількох хвилин, і його тривалість можна визначити за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи.

За **характером** він може бути пасивним, якщо тривалість вправи 10-20с, або активним, якщо тривалість вправи більша.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягнути, якщо розвивати гнучкість **щоденно**, або і два рази на день. За такої умови за 3-4 місяці можна досягти 80-90% анатомічної рухливості.

На **етапі збереження** рухливості в суглобах обсяг вправ можна зменшити на 50%. Їх достатньо виконувати 3-4 рази на тиждень у в поєднанні з силовими і швидко-силовими вправами (табл.5).

5.5. ВІКОВА ДИНАМІКА ПРИРОДНОГО РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА КОНТРОЛЬ ЗА ЇЇ РОЗВИТКОМ

Гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих.

Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13-ти років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років (Рис. 16).

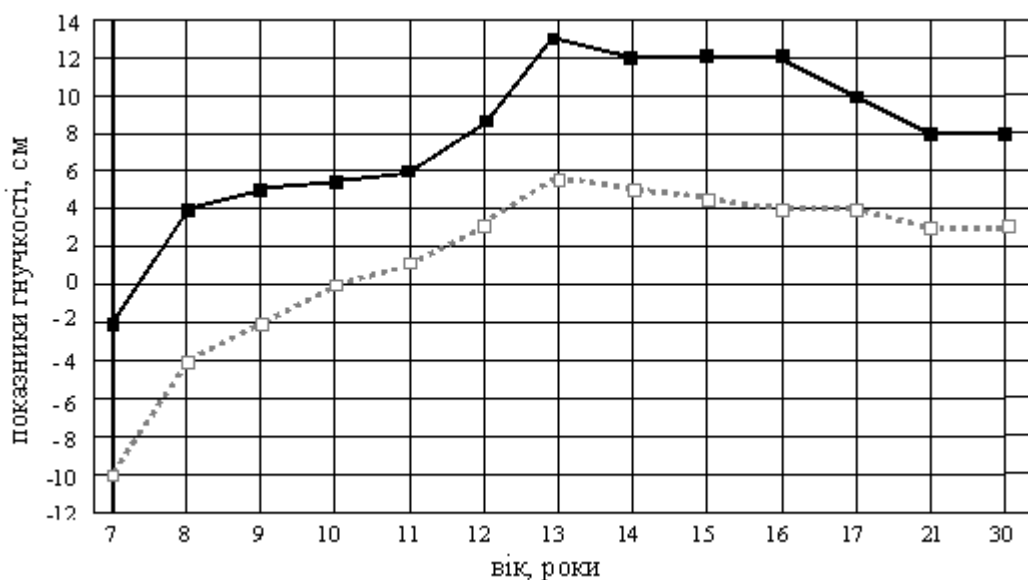


Рис. 16. Показники активної () та пасивної () гнучкості в кульшових суглобах у людей різного віку (Б.В. Сермеев, 1970)

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців - до 15 років. (Рис. 17)

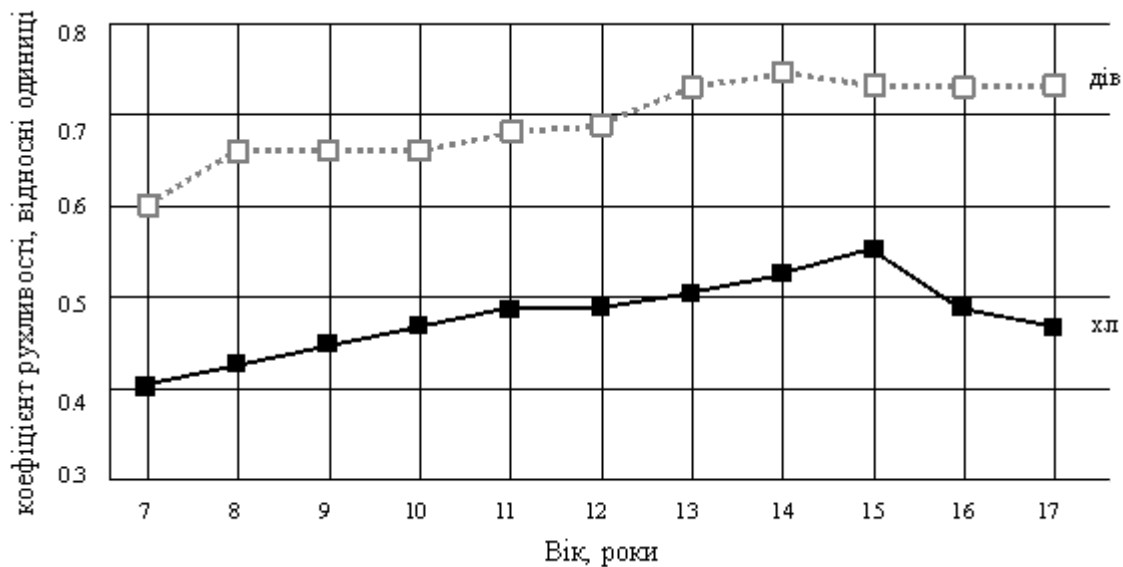


Рис. 17. Вікова динаміка рухливості хребта (Б.В. Сермеев, 1969).

Примітка: дів- дівчата, хл - хлопці.

Надалі вона стабілізується, а у 16-17-річному віці починає прогресивно погіршуватись.

Високі темпи її природного приросту у дівчат спостерігаються від 7 до 8, від 10 до 11 та з 12 до 14 років, а в хлопців від 7 до 11 та від 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи з розвитку, то уже в юнацькому віці амплітуда рухів практично у всіх суглобах починає поступово зменшуватись.

Враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей, цілеспрямовано розвивати гнучкість доцільно від 7-8 до 14-15 років. Водночас застерігаємо, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожиль може викликати розхлябаність у суглобах і, зрештою, **порушення постави**, яке зустрічається саме з цієї причини навіть у художніх гімнасток. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили.

Для оцінки рівня розвитку гнучкості використовують контрольні вправи (тести), за допомогою яких опосередковано вимірюється гнучкість в лінійних одиницях. Загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, які вимагають рухливості у суглобах хребта, кульшових та плечових:

- **нахил** вперед із вихідного положення основна стійка “на підвищеній опорі”. Підвищена опора (гімнастична лавка або спеціальна табуретка) повинна бути обладнана вертикально закріпленою лінійкою, нульова відмітка якої повинна збігатись з поверхнею лави. Поділki на частині лінійки, що знаходиться вище цієї поверхні, умовно позначаються знаком “-”, а нижче – знаком “+”. Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога

нижче опустити руки вздовж лінійки. Результат фіксується в сантиметрах по поділці, на рівні якої учень зумів зафіксувати це положення протягом двох секунд;

- **“викрут”** з гімнастичною палицею, не згинаючи рук. Рівень рухливості у плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями рук. Чим менша відстань, тим вищий рівень гнучкості плечових суглобів;

- **“міст”**. Будь-яким способом прийняти положення “міст” і переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками і ногами, якомога більше прогинаючись. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів за відстанню між п’ятами і руками та між найвищою точкою хребта і опорою. Чим менший перший показник і більший другий, тим краще розвинена гнучкість.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення поняття гнучкості як рухової якості людини та її різновидів.
2. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
3. Як гнучкість взаємодіє з іншими якостями?
4. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку характеристику.
5. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості.
6. Назвіть основні параметри навантажень з застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості.
7. Назвіть основні складові компоненти методики вдосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ.
8. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.

1. Складіть комплекси вправ для вдосконалення гнучкості:
 - кульшового, колінних та таранно-гомількових суглобів;
 - плечових, ліктьових та променево-зап’ясткових суглобів;
 - хребта.
2. Складіть програму вдосконалення гнучкості для учнів 7-8 та 12-13 років.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПРИТНОСТІ

6.1. Загальна характеристика спритності

6.2. Фактори, що визначають спритність

6.3. Координаційні здібності

6.3.1. Здатність до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів

6.3.2. Здатність до збереження рівноваги

6.3.3. Здатність відчувати ритм

6.3.4. Здатність до довільного розслаблення м'язів

6.3.5. Здатність до узгодженості рухів

4. Загальні основи методики вдосконалення спритності

5. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності

6. Контрольні питання

6.1. Загальна характеристика спритності

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому слід враховувати, що вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні тощо) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається в процесі діяльності (наприклад, в іграх та єдиноборствах).

Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу.

Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються в процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний.

Отже, СПРИТНІСТЬ – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Фактори, що визначають спритність

Серед факторів, що обумовлюють спритність, слід відзначити:

- здатність людини **СВІДОМО** сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;
- **РУХОВУ ПАМ'ЯТЬ**. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. В цьому контексті слід відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;
- ефективну внутрішньо- і міжм'язову **КООРДИНАЦІЮ**, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;
- **АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ** різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність.

6.2. Фактори, що визначають спритність

Серед факторів, що обумовлюють спритність, слід відзначити:

- здатність людини **СВІДОМО** сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;
- **РУХОВУ ПАМ'ЯТЬ**. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. В цьому контексті слід відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;
- ефективну внутрішньо- і міжм'язову **КООРДИНАЦІЮ**, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;
- **АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ** різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність.

6.3. Координаційні здібності

Спираючись на результати спеціальних досліджень, В.М.Платонов і М.М.Булатова виділяють такі відносно самостійні види **координаційних здібностей**:

- здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну.

Кожен вид рухової діяльності обумовлює провідну координаційну здібність. Наприклад, у веслуванні, плаванні провідне значення має здатність до оцінки і регулювання просторово-часових і динамічних параметрів рухів та відчуття ритму, а в боротьбі – здатність зберігати рівновагу, перебудовувати рухи, орієнтуватись у просторі.

Розглянемо основні фактори та методичні положення, що детермінують розвиток різних координаційних здібностей.

6.3.1. ЗДАТНІСТЬ ДО ОЦІНКИ І РЕГУЛЮВАННЯ ДИНАМІЧНИХ І

ПРОСТОРОВО-ЧАСОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ

Досягнути високих результатів у руховій діяльності можливо лише за умови, якщо учень оволодіє здатністю оцінювати і тонко регулювати динамічні, часові і просторові параметри рухів. Відомо, що кваліфіковані плавці здатні пропливати 100м із заданим часом (54, 56, 58с тощо) з помилкою 0,2–0,3с, а баскетболісти здатні регулювати силу кидка і траєкторію польоту м'яча досягаючи 100% - результату при виконанні кидків в кошик з різних точок майданчика.

Удосконалюючи цю здібність, слід застосовувати:

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);
- вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

- вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;
- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;
- варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

6.3.2. ЗДАТНІСТЬ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ

РІВНОВАГА - це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

Особливе значення рівновага має при виконанні гімнастичних та ігрових вправ, в єдиноборствах тощо.

Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлююче зусилля учня шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

Для вдосконалення рівноваги слід ставити учнів в такі **умови, при яких є ризик її втрати**. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є: зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього А.А.Тер-Ованесян, І.А.Тер-Ованесян рекомендують виконувати такі завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;
- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- різноманітні обертання тулуба стоячи на одній та двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози, за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місце проведення, умови проведення тощо);

- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

6.3.3. ЗДАТНІСТЬ ВІДЧУВАТИ РИТМ

ВІДЧУТТЯ РИТМУ - це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Особливе значення відчуття ритму має при засвоєнні і виконанні рухових дій, що відзначаються складною і завчасно детермінованою структурою діяльності (спортивні види гімнастики, легкоатлетичні метання і стрибки тощо). Саме у цих видах фізичних вправ найдрібніші відхилення від заданого ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, суттєво впливають на якість їх виконання.

Удосконалюючи відчуття ритму в учнів, слід:

- звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів;
- на початкових етапах вдосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- вибірково вдосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);
- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;
- активізувати психічні процеси учнів шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтувати учнів на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;
- удосконалювати вміння учнів орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити із усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. Ефективними тут є: біг по рельєфній місцевості, з долаттям різних перешкод; вправи з м'ячами; пробігання певної відстані або кидання м'ячів із заплющеними очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання (пропливання тощо) визначених дистанцій за заданий час тощо.

6.3.4. ЗДАТНІСТЬ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

При виконанні різноманітних рухових дій спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп.

Водночас підвищена напруженість м'язів негативно позначається на виконанні вправ. Вона знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду, обмежує прояв швидкості,

гнучкості, витривалості і сили, викликає нераціональні втрати енергії, чим знижує економічність роботи.

НАДМІРНА НАПРУЖЕНІСТЬ може викликатись такими факторами:

- біомеханічними, в результаті виникнення реактивних сил при виконанні складнокоординаційних вправ з великою амплітудою і швидкістю;
- фізіологічними, внаслідок іррадіації збудження в ЦНС;
- психолого-педагогічними, що викликаються скутістю рухів унаслідок складності завдання, емоційного збудження;
- умовами середовища, в якому виконуються рухові дії;
- втомою.

ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ здатності довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

- які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- при виконанні яких необхідно підтримувати рухи по інерції розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;
- в процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);
- циклічного характеру, які виконують по інерції після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо при їх виконанні **керуватись певними методичними прийомами**, серед яких відзначимо:

- формування в учнів установки на необхідність розслабитись;
- виконання вправ з різною інтенсивністю і тривалістю;
- виконання вправ при різних функціональних станах учнів;

- постійний контроль розслабленості;
- забезпечення належного емоційного стану учнів;
- використання самостійної роботи учнів із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);
- широке використання ідеомоторного тренування. При цьому відтворення рухів подумки повинно здійснюватись у строгій відповідності з характеристиками техніки дій. Необхідно також концентрувати увагу на виконанні окремих параметрів дії (основні положення і траєкторії, темп рухів тощо).

6.3.5. ЗДАТНІСТЬ ДО УЗГОДЖЕНОСТІ РУХІВ

Особливе значення для результативної діяльності, особливо в спортивних іграх, єдиноборствах та складнокоординаційних вправах, має здатність до перебудови рухових дій в конкретних умовах.

Для вдосконалення координованості рухів слід:

- широко використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальнопідготовчі та основні вправи;
- навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі вдосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати вдосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;
- вдосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

7. Загальні основи методики вдосконалення спритності

У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, то одночасно вдосконалюється і спритність. В свою чергу, вибіркове вдосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє вдосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно вдосконалюючи **спритність школярів**, використовують **різні методичні прийоми**, серед яких відзначимо:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;

- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову вдосконалення спритності - **новизну вправ**.

При цьому застосовують такі параметри навантаження:

- **складність рухових дій** учнів коливається в межах від 40% до 70% від максимального рівня (тобто того, перевищення якого не дозволяє виконувати завдання: зберегти рівновагу, оцінити просторові чи часові параметри тощо). Така складність ставить перед функціональними системами організму учнів вимоги, які стимулюють адаптаційні реакції, але не викликають втоми аналізаторів, забезпечуючи можливість виконати достатній для тренування обсяг роботи;
- **інтенсивність роботи** у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, з включеннями нескладних акробатичних вправ, стрибків тощо;
- **тривалість** окремої вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120с, або до появи втоми;
- **кількість повторень** окремої вправи (підходу, завдання) при нетривалій роботі (до 5с) може бути від 6 до 10-12, при триваліших завданнях – 2-3;
- **тривалість активного або пасивного відпочинку** між вправами - 1-2хв. Під час активного відпочинку паузи заповнюють вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

8. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності

Спритність як комплексна якість розвивається у **дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці**. Якщо прогаяти цей час то учні можуть втратити здатність до вдосконалення цієї якості. У ці періоди легко формуються рухові вміння і навички, прогресує сама здатність набувати щораз нові і нові вміння та перебудовувати їх.

Оскільки спритність - це комплексна якість, то і немає єдиного критерію її **контролю й оцінки**. При цьому спритність проявляється в комплексі з іншими якостями і здібностями учнів. Тому контроль та оцінка її розвитку здійснюється, як правило, за допомогою виконання дозованого комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності – своєрідної **смуги перешкод**, подолання якої вимагає від учнів прояву швидкості, відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і

кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо. За часом виконання такого завдання дається оцінка спритності учнів.

У спортивній діяльності контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей, про що докладно можна довідатись з книги В.М.Платонова та М.М.Булатової “Фізична підготовка спортсмена” (1995).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення спритності як рухової якості людини.
2. Перечисліть фактори, які визначають спритність.
3. Назвіть основні види координаційних здібностей.
4. Дайте характеристику здатності до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів та методики її вдосконалення.
5. Дайте характеристику здатності зберігати рівновагу та методики її вдосконалення.
6. Дайте характеристику здатності відчувати ритм та методики її вдосконалення.
7. Дайте характеристику здатності довільно розслабляти м'язи та методики її вдосконалення.
8. Дайте характеристику здатності узгоджувати рухи та методики її вдосконалення.
9. Дайте характеристику загальних основ методики вдосконалення спритності.
10. Назвіть найсприятливіший віковий період вдосконалення спритності.
11. Як комплексно оцінюється розвиток спритності?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.

1. Складіть комплекси вправ для вдосконалення здатності:
 - оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
 - зберігати рівновагу;
 - відчувати ритм;
 - довільно розслабляти м'язи;
 - узгоджувати рухи.

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

1. Особливості навчання у фізичному вихованні
2. Рухові уміння і навички
3. Механізми формування рухових дій
4. Структура процесу навчання рухових дій

4.1. Етап розучування рухової дії

4.1.1. Мета, завдання та особливості першого етапу

4.1.2. Методика навчання на першому етапі

4.1.3. Роль зворотного зв'язку в навчанні

4.2. Етап засвоєння рухової дії

4.2.1. Мета, завдання та особливості другого етапу

4.2.2. Методика навчання на другому етапі

4.3. Етап закріплення рухової дії

4.3.1. Мета, завдання та особливості третього етапу

4.3.2. Методика навчання на третьому етапі

5. Організація навчальної діяльності

5.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу

5.2. Зовнішня структура навчальної діяльності

5.2.1. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності

5.2.2. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності

5.2.3. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі

навчальної діяльності

Контрольні питання

1. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

При всій специфічності окремих розділів шкільної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичної культури лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної життєдіяльності. Суть вивчення рухових дій у всіх

розділах програми однакова і може бути представлена схематично.

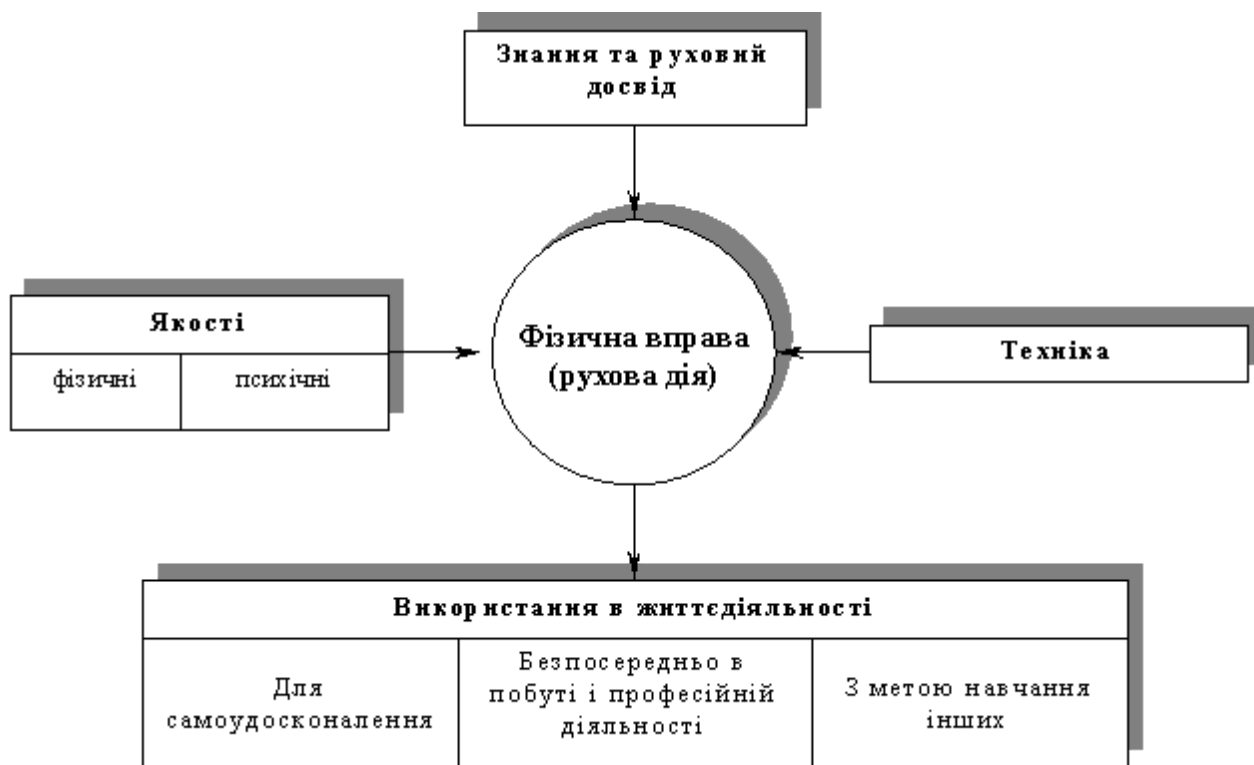


Рис. 9 Механізм вивчення фізичних вправ

Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності, та щоб самовдосконалюватись і використовувати набутий фізкультурно-спортивний досвід в майбутньому при навчанні інших.

Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом. Спроба деяких вчителів ще й сьогодні надавати в своїй роботі перевагу знанням, фізичним якостям чи засвоєнню техніки фізичних вправ (чим би вони

не обґрунтовувались) є не чим іншим, як спробою відділити частину від цілого і є, зрозуміло, приреченою. Названим складовим процесу засвоєння рухових дій на різних етапах навчання (залежно від їх завдання) може надаватись лише тимчасова перевага.

Отже, навчання у фізичному вихованні визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини. Його результатом є загальна фізкультурна освіта.

У навчанні беруть участь два суб'єкти цього процесу: учень і вчитель. Перший прагне навчитись, другий – навчити. Успіху у навчанні досягають там, де дії учня керовані усвідомленою метою і спрямовані на засвоєння необхідних знань, умінь, навичок, форм поведінки та видів діяльності. Діяльність учителя полягає в організації процесу навчання, керуванні ним, що детально буде розглянуто пізніше.

Без розумного і цілеспрямованого керівництва вчителя й активної, свідомої участі учня позитивного результату в процесі навчання досягнути не можна.

Спеціальні фізкультурно-спортивні знання, які засвоюють учні в процесі фізичного виховання можна поділити на чотири групи:

- знання, що сприяють організації учнів у процесі фізичного виховання (наприклад, правила безпеки, організації ігор, суддівства тощо);
- знання медико-біологічного спрямування (наприклад, про вплив фізичних вправ на функції організму, про першу медичну допомогу, про втому та відновлення, методи самоконтролю тощо);
- знання, необхідні для практичного засвоєння вправи (наприклад, про техніку виконання вправ);
- знання з організації і методики проведення занять фізичними вправами.

Набуття, уточнення і закріплення знань іде паралельно з засвоєнням техніки

фізичних вправ та удосконаленням фізичних якостей. Це особливо стосується третьої і четвертої груп знань, які стають актуальними тільки за умови, коли учень робить спробу виконати фізичну вправу, або здійснити певну рухову діяльність.

Зміст теоретичних знань, їх обсяг у загальноосвітній школі лімітується навчальними програмами всіх рівнів.

Знання сприяють якісному оволодінню руховими навичками, розвитку в дитини потреби у фізичному вдосконаленні, вихованню звички до самостійних занять фізичними вправами.

Ефективність методики формування знань буде вищою, якщо при цьому дотримуватись певних правил. Найважливішими серед них є:

- оволодіння руховою дією повинно починатись з формування знань про сутність рухового завдання і можливі шляхи його вирішення;
- обсяг і зміст знань повинен відповідати віковій учнів, їх попередній теоретичній підготовці та інтелектуальному розвитку;
- учні краще засвоюють теоретичний матеріал програми, якщо при цьому посилаються на знання з математики, фізики, біології тощо. Для цього вчителю фізичної культури слід підтримувати тісні контакти з педагогами, що викладають ці предмети, або, інакше кажучи, в повній мірі реалізовувати міжпредметні зв'язки;
- особливість засвоєння теоретичних відомостей у фізичному вихованні є те, що джерелом знань служить не тільки інформація вчителя та літературні джерела, але й сама рухова діяльність учнів. На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ, учень пізнає закономірності рухів, отримує практичні наслідки впливу певних фізичних вправ на розвиток якостей, удосконалення функцій різних систем організму переконується у власних рухових можливостях і значимості занять особисто для себе;
- ефективність засвоєння теоретичного матеріалу залежить від адекватності

вибраних форм і методів його викладання в кожному конкретному випадку;

- основним методом повідомлення знань є метод слова. Ефективними прийомами можна вважати розповідь, бесіду, опис, пояснення та їх поєднання з наочністю;

- важливе місце в методиці формування знань займає контроль їх засвоєння.

З відомих способів контролю найбільш поширеними в процесі фізичного виховання можна вважати:

- усне опитування;
- опитування із застосуванням контрольних карток, або їх застосування у поєднанні з усним опитуванням;
- письмові роботи;
- виконання практичних завдань, що вимагають теоретичних знань.

2. Рухові уміння і навички

Вивчення фізичних вправ на уроках і в позаурочний час передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. При цьому вчитель (та й учні) повинен завжди знати, що саме необхідно сформувати в кожному конкретному випадку і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним.

В 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 його 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 в 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 кроках 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 й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння **в НАВИЧКУ.**

В міру автоматизації рухової дії свідомість учня звільняється від безпосереднього “дріб’язкового” управління нею. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора (“м’язового відчуття”). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, в будь-який час можуть бути взяті під контроль. Таким чином, рухова навичка завжди чітко

усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

Вчителю важливо також знати, що рівень усвідомлення рухової дії, яка вивчається, у різних учнів неоднаковий, і це суттєво позначається на швидкості і якості засвоєння ними вправи та на їх здатності до творчого використання засвоєної вправи в життєдіяльності.

При володінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), коректуючу (заходи щодо виправлення помилок, або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху, або перехід до іншої дії) функції.

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

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають **НАВИЧКОЮ**.

З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або **УМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ**.

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

Хід формування рухових умінь і навичок можна зобразити схематично (Рис.10)

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.

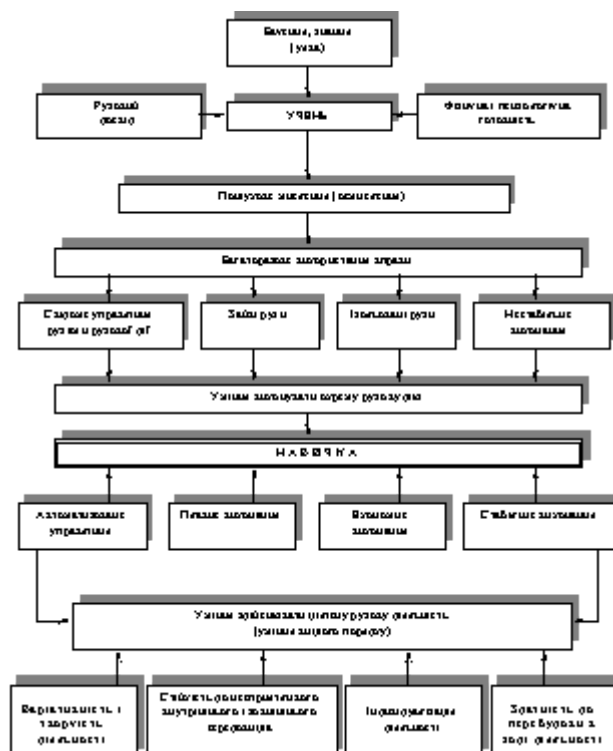


Рис. 10 Процес формування рухових умінь і навичок.

3. Механізми формування рухових дій

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

- 1) *мала усвідомленість внаслідок “туманного” 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*

Характерними 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 і слуху. М'язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку. Сконцентроване в часі багаторазове повторення вправ створює умови для аналізу виконуваних рухових дій, їх порівняння з попередніми спробами. Тому їх виконання повинно носити характер **свідомих** спроб відтворити програму вправи, що розучується. Крім того, сама програма формується не стихійно, а створюється учнями з допомогою мислення та аналізу одержаної інформації. Навіть у випадку наслідування початківець спирається на свідоме, цілеспрямоване спостереження взірця, формуючи таким шляхом в себе уявлення про цю вправу. В формуванні образу вправи, що розучується, мислення спрямоване на пізнання зв'язку між окремими елементами вправи. Покращенню виконання сприяє аналіз учнями виконання дій і виправлення, що вносяться в їх виконання, а не бездумне повторення.

Подальше виконання вправи знімає почуття невпевненості і страху. Поступово усуваються захисні рухові реакції, що заважають правильному виконанню вправи. Помилки у виконанні ще можливі, увага ще напружена і концентрується переважно на окремих рухах. Переключення уваги на оточуючу обстановку, партнерів і т. ін. погіршує якість дії або приводить до невиконання вправи.

Поступово уміння переходить у **навичку**. Контроль за діями здійснюється переважно за рахунок пропріорецептивних сигналів. Однак, при цьому зоровий контроль залишається як регулятор і при потребі використовується учнями.

В міру оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшується: дія контролюється або при помірній зосередженості, що чергується з короткими відволіканнями уваги, або при поверховій зосередженості (швидкий контроль дій без їх глибокого осмислення). Точка зору, що навичка здійснюється без участі свідомості, і що управління виконання вправи на рівні навички переходить з кори в підкірку, на думку Є.П.Ілліна, не

правомірна.

Таким чином, окремі складові (рухи) складної рухової дії після її засвоєння можуть протікати при послабленому контролі свідомості, при згорнутому контролі, тобто слабо або зовсім **не усвідомлюватись**. Водночас неусвідомлення окремих частин навички не означає, що вона протікає без контролю свідомості.

Усвідомленість або неусвідомленість дії загалом (або її частин) не виключає і не порушує свідомого управління виконанням вправи на рівні навички. Якщо будь-який рух рухової дії не усвідомлюється в процесі її виконання, то це означає, що свідомість (увага учня) переключена не на рух, а на оточуюче середовище (переміщення суперника або партнера, контроль за переміщенням приладу і т.п.). За час відволікання уваги від виконання руху учень вирішує тактичні, естетичні і інші, не менш важливі завдання.

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.

4. 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. В спеціальній літературі можна знайти інформацію яка свідчить, що різні джерела трактують структуру по-різному. Найбільше розбіжностей стосується кількості її етапів та їх змісту. Таку розбіжність, як показує аналіз, можна пояснити особливостями мислення авторів, контингентом

учнів, для яких вона розробляється та специфікою виду рухової діяльності.

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

4.1. ЕТАП РОЗУЧУВАННЯ РУХОВОЇ ДІЇ

4.1.1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА 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'язати 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. В зв'язку з цим слід підкреслити виключне значення мовної діяльності, в процесі якої учні словесно відтворюють сприйнятий органами відчуттів рух або рухову дію. Іншими словами, перед початком практичного розучування вправи кожен учень повинен навчитись розповідати 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 ставати перешкодою на шляху до засвоєння вправ. Аналогічну картину можна спостерігати і при одночасному засвоєнні окремих вправ.

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

Аналіз випадків, що мали місце в практиці, виявив причини переносу.

Причиною переносу завжди є схожість вправ. При цьому було встановлено, що у випадках, коли вправи схожі лише зовнішніми формами (підйом однією і підйом зависом), то спостерігається **негативний** перенос (одна вправа заважає засвоєнню іншої). Якщо вправи схожі технічною основою (метання м'ячика і гранати; підйом однією і розгином) і вивчаються послідовно або одночасно, то спостерігається **позитивний** перенос. Отже, напрям переносу (позитивний, негативний) обумовлюється характером схожості.

При плануванні навчального процесу вчитель повинен прагнути забезпечувати позитивний перенос навичок і уникати негативного. Для цього слід послідовно чи одночасно вивчати вправи, що схожі між собою: технічною основою, технічною основою і зовнішньою формою, або зовсім не схожі між собою, а також не вивчати ті вправи, які схожі зовнішньою формою, але несхожі технічною основою.

Практика також виявила можливості **симетричного переносу** (з правої руки (ноги) на ліву). Цю закономірність слід враховувати і використовувати при навчанні метань, кидків, ударів, поворотів, переворотів тощо (дивись “Методичний прийом вправляння в обидва боки”) та шляхом включення, як складової частини, в діяльність, що має прикладне значення (подолання природних перешкод тощо).

Враховуючи специфіку шкільного фізичного виховання, слід відзначити, що не всі вправи, передбачені навчальною програмою, можуть бути засвоєні, на рівні уміння вищого порядку і навіть на рівні навички. Тому в кожному конкретному випадку потрібно визначити рівні, до яких прагнемо в процесі вивчення вправи. При цьому пам'ятаємо, що формування навичок вимагає великої кількості повторень і для різних учнів воно неоднакове.

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

4.1.2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ

Розпочинаючи розучування вправи, дуже важливо, щоб учні усвідомили мету і завдання дій, прикладне і спортивне значення вправи, її місце в життєдіяльності та в спортивному вдосконаленні (дивись “Принцип свідомості й активності”). Сильним **МОТИВОМ** активізації діяльності учнів є інформація про найвищі досягнення з даного виду діяльності (стрибки у висоту, довжину, біг тощо) та про навчальні нормативи і найвищі результати ровесників, учнів даної школи, найближчі завдання навчання.

Пам’ятаймо, що лише **зацікавлене ставлення** учня до вивчення чергової вправи принесе позитивний результат.

Визначаючи руховий досвід учнів і поповнюючи його, вчитель одночасно визначає метод розучування запланованої вправи (“дивись методи розучування рухових дій”) і можливості учнів щодо її засвоєння шляхом пробного виконання.

З метою формування уявлення про особливості виконання вправи після одержання учнями відповідних знань її демонструють.

До ДЕМОНСТРАЦІЇ вправ на першому етапі висуваються такі вимоги:

- демонстрація повинна бути природною і досконалою, непридатним є надмірний варіант демонстрації. Вправу потрібно продемонструвати у такому вигляді, як цього будуть вимагати в учнів;

- акцент при першій демонстрації роблять на ці рухи, які важко пояснити;
- створюючи уявлення про вправу демонструвати її будуть неодноразово.

При цьому в кожній демонстрації слід акцентувати увагу учнів на інші деталі;

- для того, щоб викликати у всіх учнів почуття впевненості в можливості досягнення успіху, добре, якщо вправу демонструє однокласник;
- ефективними засобами демонстрації на цьому етапі є муляжі, макети, імітаційний показ, уповільнені кінокільцівки, які дозволяють учителю (як і в попередньому випадку) коментувати хід виконання вправи;

- при повторних демонстраціях слід міняти не тільки об'єкти спостереження, але і місце учнів при цьому;

- нарешті, на першому етапі застосовують демонстрацію помилок учнів. Демонструвати помилки вчитель має право лише тоді, коли впевнений, що точно відтворить їх. Необ'єктивна демонстрація помилки дезорієнтує учня. Демонструючи помилки, не можна ображати учнів, перекиривляти їх. Найкращим способом демонстрації помилок є демонстрація на інших учнях, які допускають аналогічні огріхи у виконанні вправи, що вивчається.

Після демонстрації вчитель пояснює техніку вправи, що вивчається.

До ПОЯСНЕННЯ, покликаного формувати уявлення, висувуються такі вимоги:

- поясненнями говорять не стільки про зовнішню структуру вправи, скільки про внутрішню суть рухової дії, причинно-наслідкові зв'язки окремих її рухів;

- деталізувати техніку на першому етапі не слід, оскільки перевантаження учня одержаною інформацією може негативно позначитись на якості виконання вправи;

- при поясненні техніки спирайтесь на руховий досвід учнів, викликайте асоціативні відчуття;

- говорять учневі не тільки як потрібно виконувати рухову дію, але і чому саме так, адже досвід може свідчити про інше;

- чергуйте пояснення з демонстрацією і поєднуйте їх;

- не говорять учням про те, що вийде в них само по собі, або в окремих випадках говорять навіть навпаки і, тоді вони виконають правильно. Наприклад, навчаючи опорного стрибка, акцентуйте, що наскок на місток слід робити на пальці прямих ніг, хоча при описанні техніки вказують, що наскок виконується на злегка зігнуті ноги.

Після розповіді про вправу, її демонстрації та пояснення техніки учні

приступають до **ПРАКТИЧНОГО ОВОЛОДІННЯ** руховою дією освоюючи її загалом або по частинах. При цьому:

- широко використовуйте фізичну допомогу (дивись відповідний методичний прийом);
- пам'ятаймо, що засвоєнню вправи допомагають зорові орієнтири (особливо орієнтири-стимули) та різноманітні звукові сигнали, але їх слід припинити до того, як вони стануть часткою умовно-рефлекторних зв'язків;
- в процесі практичного виконання вправ учні повинні спиратись на власний руховий досвід, а в перервах між спробами “виконувати” вправи в уяві – ідеомоторне тренування (дивись відповідний методичний прийом);
- радьте учням використовувати самоприклади, самозвіти, самопроговорювання і таке інше, що може мобілізувати їх свідомість;
- використовуйте тренажери, які допоможуть учням одержати правильні м'язові відчуття;
- поділіться з учнями власним досвідом про м'язові відчуття при правильному виконанні вправи, яку вони вивчають;
- допомагаючи учням успішно засвоювати вправу, використовуйте різноманітні форми їх інформування про допущені помилки та шляхи їх усунення.

4.1.3. РОЛЬ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ В НАВЧАННІ

Процес навчання проходить значно успішніше, якщо учень бачить результати виконуваних ним дій, якщо він одержує інформацію про параметри дії, її напрямки тощо. Більше того, повторення “насліпо” може спричинити поглиблення помилок і їх закріплення.

Інформація, що поступає до учнів про виконану вправу і результати діяльності, називається **ЗВОРОТНІМ ЗВ'ЯЗКОМ**.

Зворотній зв'язок може бути зовнішнім (через органи зору, слуху, тактильного аналізатора) та внутрішнім (з пропріорецепторів). Бажано, щоб

учень одержував різні види зворотного зв'язку.

Останній включає сигнал про наслідки виконання вправи і його оцінку. Оцінка здійснюється шляхом порівняння одержаного сигналу з еталона, який зберігається у пам'яті учнів. Якщо сигнал співпадає з еталоном, значить дія виконана відповідно до програми, якщо розходиться, то це означає, що допущена помилка. Дуже важливо при навчанні не просто вказати на помилку, а створити умови для її усвідомлення учнями.

В такій ситуації помилковому виконанню протиставляється правильне, що дозволяє уникнути запам'ятовування помилки і її відтворення.

На початковому етапі навчання провідна роль в корекції рухових дій належить зовнішньому зворотному зв'язку, по мірі засвоєння вправи зростає питома вага внутрішнього зв'язку.

Велике значення в навчанні має своєчасність інформації. На початковому етапі навчання великою є потреба в терміновій (негайній) інформації, яка поступає до учня в ході виконання вправи, або відразу після її закінчення. Це викликано тим, що учні ще не здатні до самоконтролю через несформованість образів і еталонів.

При наданні інформації учням слід дотримуватись принципу оптимальності, тобто надавати в їх розпорядження тільки необхідну для управління діями частину інформації. Принцип “чим повніша інформація, тим краще” не завжди ефективний.

Формуючи методику навчання, вчитель орієнтується на індивідуальні можливості учнів, їх здібності, тому для різних учнів прийоми навчальної діяльності можуть бути різні, різним буде і темп педагогічних кроків. Він залежить від кількості і складності **помилки**, які допускаються учнями при оволодінні руховою дією.

Зрозуміло, що вчитель та учні будуть докладати всіх зусиль для безпомилкового виконання вправ. Проте практика показує, що їм це вдається

рідко. В цьому контексті процес навчання можна розглядати як процес проб, помилок і їх виправлення. Отже, вчитель повинен вміти виправляти помилки. Аналіз показує, що **всі помилки мають свої причини, а їх виправлення полягає в усуненні причин**. Саме на усунення причин помилок і будуть спрямовані ваші зусилля та зусилля ваших учнів.

Що ж заважає учням з першого разу безпомилково виконувати вправи? **Які причини помилок при вивченні вправ зустрічаються найчастіше?**

До них відносяться:

- нерациональна методика навчання, обрана вчителем (неправильна послідовність вправ, негативна їх взаємодія, недостатній руховий досвід та фізична підготовленість, нерациональні методи навчання, погана організація навчально-виховного процесу тощо);
- нерозуміння учнями поставлених завдань та техніки виконання вправ;
- надмірне збудження або гальмування, що впливає на емоційний стан учнів;
- страх виконувати рухову дію;
- порушення ритму виконання вправи;
- неправильне виконання попередніх фаз рухової дії, або попередньої вправи в комбінації вправ;
- невиконання або несвоєчасне виконання окремих рухів в руховій дії;
- неправильний напрям рухів;
- недостатня або надмірна амплітуда;
- надмірна розслабленість або скутість;
- втома, яка при перших спробах настає раніше, ніж на наступних етапах навчання;
- несприятливі умови виконання рухових дій (метеорологічні умови, неякісне устаткування та прилади тощо);
- надмірне старання, що приводить до м'язового та нервового

перенапруження.

Ще раз нагадуємо, що **методика виправлення помилок полягає у визначенні причин і підборі прийомів їх усунення**. Наприклад, якщо учень боїться, то зрозуміло, що посилена страховка і забезпечення належних безпечних умов буде сприяти правильному виконанню вправи.

Помилки є **типові, індивідуальні**. Типові це ті, які допускаються більшістю учнів. Їх можна прогнозувати, а, отже, і запобігати. Індивідуальні помилки допускаються окремими учнями або групами учнів і повинні виправлятися персонально. Помилки легше **виправляти в процесі**, ніж після засвоєння вправи.

Успішне розучування вправи можливе лише при умові достатньої кількості її повторень в одному занятті та кількості занять в тижневому циклі (дивись “Методи навчання”).

Урок, присвячений розучуванню вправ, не повинен бути перевантажений іншими завданнями.

4.2. ЕТАП ЗАСВОЄННЯ РУХОВОЇ ДІЇ

4.2.1. 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 стосовно до 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 (дивись “Характерні особливості 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 загалом та усувають помилки, але не доводять учнів до втоми. Уточнення починають в постійних умовах. Згодом умови виконання вправи змінюються, і в тренування включаються варіанти її техніки, починаючи з вихідних і кінцевих положень. Це особливо характерно для дій, які в майбутньому будуть застосовуватись в умовах, що безперервно змінюються (спортивні ігри, одноборства).

В міру відпрацювання техніки кількість автоматизованих рухів збільшується, що зрештою приводить до формування динамічного стереотипу і тонкого м'язового відчуття.

4.2.2. Методика навчання на **другому етапі**

В основу методики другого етапу слід покласти метод **цілісного** розучування з “виділенням”, на фоні цілісного виконання вправ, окремих рухів для їх вдосконалення. Це, правда, не виключає 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 слід 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 самоприкази.**

Щодо використання **наочності**, то тут на панівній позиції виходять прийоми опосередкованості демонстрації і в першу чергу кінограми, моделі, зарисовки

певних положень вправи.

Якщо при засвоєнні вправи все ж не вдалось уникнути помилок, а їх усунення при подальшому виконанні вправи є неможливим, то на певний час рухову дію усувають з програми занять, щоб “забути” її помилкове виконання. Водночас вивчають цю вправу в іншу сторону (іншою рукою, ногою).

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 аналіз м'язового відчуття.

Важливо пам'ятати, що на тлі тенденції до покращення якості виконання вправи, періодично спостерігається погіршення її виконання.

4.3. Етап закріплення рухової дії

4.3.1. Мета, завдання та особливості третього етапу

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

Для досягнення мети учень і вчитель повинен 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).

4.3.2. 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.

Вирішенню завдань етапу служить також використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень (дивись “Принцип міцності і прогресування”), жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправ, ігрового і змагального методів.

Стабілізації виконання вправи сприяють умови тренування, при яких учні повинні долати можливий **негативний перенос** навички (дивись умови негативного переносу).

При плануванні занять передбачають **виконання завдань** за точно передбаченими параметрами дії (метання на задану віддаль, біг з заданою швидкістю); з акцентованою установкою на певних рухах (швидке відштовхування у стрибках); додаткові завдання в ході виконання уже добре засвоєної вправи.

Підвищенню рівня мобілізації індивідуальних **функціональних можливостей** в процесі виконання вправи та досягненню повної відповідності її техніки рівневі розвитку фізичних якостей учнів сприяють додаткові обтяження; виконання циклічних рухових дій за лідером, на тлі звукової і світлової сигналізації.

Сприяє закріпленню та вдосконаленню вправи її виконання в присутності сторонніх осіб на тлі підвищеного емоційного стану та втоми. При цьому використовують самоприкази, самопереконання, настройки, самоаналіз. На завершальному етапі вправа виконується з підвищеними вимогами до прояву фізичних якостей (важкий прилад в метанні, свинцеві пояси, біг в ускладнених вимогах, виконання вправ на фоні втоми тощо), але рівень цих вимог не повинен викликати порушень техніки.

Рівень досконалості та міцності засвоєння вправи перевіряють різноманітними способами. Серед них найчастіше використовуються такі прийоми:

- визначення ступеня автоматизації рухової дії шляхом багаторазового серійного виконання вправи (наприклад, 10 штрафних кидків м'яча в баскетболі – оцінюється кількість точних кидків);
- стійкість до втоми визначається кількістю повторень вправи до моменту порушення техніки;
- стійкість до емоційних зрушень перевіряється результативністю виконання рухової дії в навчально-тренувальних заняттях та змагальній діяльності;
- здатність до варіативного виконання рухової дії визначається ефективністю виконання вправи в різних умовах;
- узагальнюючим критерієм оцінки рівня досконалості володіння вправою є ступінь надійності її використання в життєдіяльності.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

5.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу

Традиційно при аналізі навчального процесу категорія **“ПІДХІД”** розглядається з позиції того, хто навчає, тобто вчителя. В цьому контексті особистісно-діяльнісний підхід до навчання, що сформувався до середини 90-х років, розглядався переважно як суб'єктно-орієнтовані організація й управління

вчителем навчальною діяльністю її суб'єкта – учня при вирішенні ним спеціально підібраних педагогом навчальних завдань різної складності, спрямованих на його розвиток як особистості. Водночас стало очевидним, що особистісно-діяльнісний підхід може розглядатись і з позицій учня, бо специфіка навчальної діяльності полягає в спрямуванні на розвиток і **саморозвиток** суб'єкта цієї діяльності.

ОСОБИСТІСНИЙ КОМПОНЕНТ особистісно-діяльнісного підходу передбачає, що в центрі навчання знаходиться учень як особистість (його мотиви, цілі, неповторний психологічний склад). Виходячи з інтересів учня, рівня його знань і умінь, учитель визначає завдання занять та формує, спрямовує і коректує весь освітній процес розвитку його особистості. Відповідно мета кожного уроку, заняття при реалізації особистісно-діяльнісного підходу формується з позиції кожного конкретного учня і всього класу. Іншими словами, учень в кінці уроку, заняття повинен відповісти собі: чого він сьогодні навчився, чого не знав, або не міг зробити ще вчора. Така постановка питання стосовно до навчання означає, що всі методичні рішення (підбір навчального матеріалу, використання прийомів, способів, методів, засобів тощо) проходить через призму особистості учня: його потреб, мотивів, здібностей, активності, інтелекту та інших індивідуально-психологічних та функціональних особливостей.

Отже, врахування цих особливостей здійснюється через зміст і форму навчальних завдань, через характер спілкування з учнем. Спрямовані до учня завдання, зауваження, запитання в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинні стимулювати їх пізнавальну активність.

Визначаючи **ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ** в особистісно-діяльнісному підході до навчання, слід підкреслити, що обидва його компоненти **нерозривно** зв'язані, оскільки **особистість виступає суб'єктом діяльності**.

Енергетичним джерелом діяльності, її передумовою є **ПОТРЕБА**.

Однією з основних характеристик діяльності є її **ПРЕДМЕТНІСТЬ**. По предмету діяльності розрізняють і називають її види, наприклад, педагогічна, спортивна тощо.

ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА спрямована на передачу соціокультурного досвіду, організацію засвоєння учнями навчального матеріалу.

ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ спрямована на засвоєння цього досвіду та навчального матеріалу.

Суттєвою характеристикою діяльності є її **МОТИВОВАНІСТЬ**, яка визначає початковий момент діяльності. Якщо предмет діяльності - це те, на що вона спрямована, то мотив - це те, задля чого відбувається ця діяльність.

Саме навчання, педагогічне спілкування в умовах особистісно-діяльнісного підходу повинно реалізовуватись за схемою C2 C1, де C1 – це учитель, людина, що викликає інтерес до предмета, до себе як партнера, це інформативна для учнів, змістовна особистість, цікавий співрозмовник; C2 – це учень, спілкування з яким розпочинається учителем як співробітництво у вирішенні навчальних завдань, при його організуючій, координуючій, стимулюючій ролі.

Одночасно, для вирішення навчальних завдань слід організувати **навчальне співробітництво** і самих учнів, сформувати колективний суб'єкт. Іншими словами, в навчальному процесі повинна працювати схема C2+3+4C1 , внаслідок чого повинен утворитись єдиний взаємодіючий колективний, сукупний суб'єкт (Cc).

СПІВРОБІТНИЦТВО це гуманістична ідея спільної розвиваючої діяльності учнів і вчителів, яка базується на взаєморозумінні, проникненні в духовний світ один одного, колективному аналізі ходу і результатів цієї діяльності.

В основі стратегії співробітництва лежить ідея стимулювання і спрямування педагогом пізнавальних інтересів учнів.

Значення цієї форми організації навчання настільки велике, що весь педагогічний процес сьогодні розглядається як “педагогіка співробітництва”.

З психологічної точки зору співробітництво як спільна діяльність, як організаційна система активності суб'єктів, що взаємодіють, характеризується:

- просторовою і часовою співприсутністю;
- єдністю мети і завдань;
- відповідними організацією і управлінням навчальною діяльністю;
- відповідним розподілом функцій, дій і операцій;
- наявністю міжособистісних стосунків.

Навчальне співробітництво в процесі фізичного виховання можна представити у вигляді розгорнутої сітки взаємодій по таких чотирьох лініях:

- учитель – учень – учні;
- учень – учень в парах, трійках, малих групах;
- загально-групова взаємодія учнів класу;
- учитель – учительський колектив.

Динаміку становлення спільної діяльності вчителя й учнів психологи певною умовністю поділяють на три фази і шість форм, які переходять одна в іншу.

ПЕРША ФАЗА – “прилучення до діяльності” включає три форми:

- розподіл дій між учителем і учнями;
- імітуючі дії учнів;
- наслідувальні дії учнів.

Друга фаза - “погодження діяльності учнів з учителем” включає наступні три форми спільної діяльності:

- саморегулюючі дії учнів;
- самоорганізуючі дії;
- спонукаючі дії учнів.

ТРЕТЯ ФАЗА передбачає **партнерство** в удосконаленні оволодінням діяльністю.

Можна вважати, що чим старший учень, тим швидше буде пройдений шлях становлення по-справжньому спільної діяльності. Але починати цей процес слід

з початкових класів.

5.2. Зовнішня структура навчальної діяльності

Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів:

1) мотивація;

2) навчальні завдання;

3) навчальні дії;

4) контроль, що переходить у самоконтроль;

5) оцінка, що переходить у самооцінку.

Розглянемо детальніше кожний із компонентів.

5.2.1. МОТИВАЦІЯ ЯК КОМПОНЕНТ СТРУКТУРИ НАВЧАЛЬНОЇ

діяльності

Мотивація дослідження як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив - це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії. **МОТИВАЦІЮ** можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і таке подібне. З іншого боку, слід пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди омінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів **навчальної мотивації** є **ІНТЕРЕС**. У професійному спілкуванні педагогів "інтерес" навіть часто використовують як синонім навчальної мотивації.

Необхідною **умовою формування інтересу** до навчальної діяльності є **надання учням можливості проявляти самостійність і ініціативу**. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та

робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко падає.

Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу.

5.2.2. НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ В СТРУКТУРІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Другим за рахунком, але найголовнішим за суттю компонентом навчальної діяльності є навчальне завдання. Адже практично уся навчальна діяльність може бути представлена як система навчальних завдань.

Першою і найсуттєвішою особливістю навчального завдання є його спрямованість на суб'єкта (учня) так, як передбачає зміни в самому суб'єкті, що вирішує поставлене завдання.

До **навчальних завдань** висуваються такі вимоги:

- проектуватись повинна система завдань, а не кожне окреме завдання;
- при конструюванні системи завдань треба прагнути, щоб вона забезпечувала досягнення як близької, так і далекої мети;
- реалізація навчальних завдань повинна забезпечити засвоєння системи засобів, необхідної і достатньої для успішного здійснення навчальної діяльності;
- щоб учні усвідомлено виконували і контролювали свої дії, вирішуючи навчальні завдання, вони повинні мати чітке уявлення про його суть і засоби вирішення.

Вирішення завдання вимагає:

- його розуміння учнями;
- прийняття учнями завдання як необхідного для себе. Іншими словами,

завдання повинно бути особистісно значиме;

- вирішення завдання повинно викликати в учнів позитивні емоційні переживання та бажання поставити і вирішити власні завдання.

В зв'язку з цими вимогами важливе значення має правильне, конкретне формулювання завдань і способи їх доведення до свідомості учнів.

Отже, початком будь-якої діяльності є усвідомлення мети і здатність учня відповісти на питання: “для чого?”, “з якою метою я це роблю?”.

5.2.3. КОНТРОЛЬ (САМОКОНТРОЛЬ), ОЦІНКА (САМООЦІНКА) В СТРУКТУРІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям як контроль (самоконтроль) і оцінка (самооцінка). Це обумовлено тим, що всяка дія є довільною, регульованою лише при умові контролювання й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюється шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали в процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії (у випадку збігу) або корекції (у випадку, якщо план і результати діяльності не збігаються).

Отже, контроль передбачає три ланки:

- формування моделі, взірця, бажаного результату дії;
- порівняння цього взірця і реальної картини дії;
- прийняття рішення про продовження, завершення чи корекцію дії.

Дії контролю і оцінки вчителя в процесі навчання повинні перейти в дії самоконтролю і самооцінки учнів.

Зовнішню структуру навчальної діяльності можна зобразити схематично.

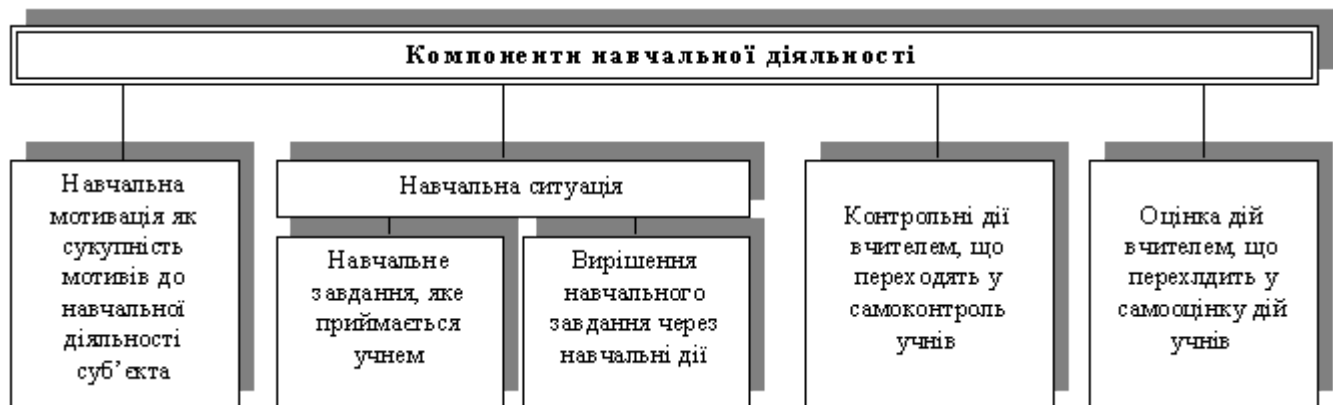


Рис. 11 Зовнішня структура навчальної діяльності

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО РОЗДІЛУ 7

1. Розкрийте механізм вивчення фізичних вправ.
2. Які спеціальні фізкультурно-спортивні знання слід давати учням, і яка методика їх засвоєння є доцільною?
3. Дайте характеристику рухових умінь і навичок.
4. Розкрийте механізми формування рухових дій.
5. Дайте загальну характеристику структури процесу навчання фізичних вправ.
6. Характеризуйте перший етап навчання рухових дій.
7. Дайте характеристику другого етапу навчання фізичних вправ.
8. Дайте характеристику третього етапу навчання рухових дій.
9. Дайте загальну характеристику організації навчальної діяльності.
10. Дайте характеристику зовнішньої структури навчальної діяльності.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.

1. Складіть програму навчання однієї окремо взятої рухової дії, що є предметом Вашої спортивної спеціалізації, використавши засвоєну структуру і організацію навчальної діяльності.