

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури



ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Курс лекцій
для підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Полтава - 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової
фізичної культури

ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Курс лекцій
для підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Полтава – 2021

УДК 796.011(075.8)

Т33

Рекомендовано до друку кафедрою теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного імені В. Г. Короленка (протокол № 21 від 07.12.2021 р.)

Затверджено Вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (протокол № 7 від 20.12.2021 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Синиця С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

Новік С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Теорія фізичної культури і спорту: курс лекцій [для **Т33** підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт] / упоряд.: О. А. Свєртнєв. Полтава : Сімон, 2021. 80 с.

Навчальне видання являє собою курс лекцій з дисципліни «Теорія фізичної культури і спорту» для підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти (бакалавр) спеціальності 017.Фізична культура і спорт, що є теоретичним фундаментом професійної освіти фахівців з фізичної культури і спорту та визначає характер і особливості їх майбутньої діяльності. Курс об'єднує різні аспекти функціонування фізичної культури і спорту в логічно завершену і компактну дисципліну, яка виступає основою для методики використання рухової активності людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

УДК 796.011(075.8)

© Свєртнєв, 2021

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2021

© Сімон, 2021

Тема 1.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНА СИСТЕМА

План:

- 1.1. Теорія фізичної культури і спорту як наука і навчальна дисципліна.
- 1.2. Структура і функції фізичної культури і спорту.
- 1.3. Цілі, завдання та засади функціонування фізичної культури і спорту в суспільстві.
- 1.4. Основні поняття теорії фізичної культури і спорту.

1.1. Теорія фізичної культури і спорту як наука і навчальна дисципліна

Теорія фізичної культури і спорту (ТФКіС) є науковою та навчальною дисципліною про загальні закономірності, що визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.

З цього визначення стає зрозумілим, що ТФКіС належить до педагогічних наук та навчальних педагогічних дисциплін. Її необхідно сприймати як спеціалізовану галузь загальної педагогіки. На відміну від інших педагогічних наук та дисциплін ТФКіС пізнає загальні закономірності, за якими в системі виховання проходить управління фізичним розвитком людини та його фізичною освітою, в тому числі – передачу та засвоєння життєво необхідних вмінь і навичок.

Однак за останній час у зв'язку з швидким накопиченням наукових даних, що стосуються безпосередньо ТФКіС, її стали виділяти як окрему галузь науки, яка базує свої досягнення на досягненнях як педагогіки, так і інших наук.

Отже, предметом вивчення ТФКіС є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Об'єктом вивчення ТФКіС є форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання, які дозволяють розширити фізичні можливості людини.

Науковим підґрунтям ТФКіС є науки, що умовно можна розділити на дві групи: гуманітарні (педагогічні, психологічні, соціальні, історичні і т.д.), та природничі (біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна то що).

В історичному аспекті першою з'явилась практика фізичної культури і спорту. 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 фізичної культури пройшла складний і довгий шлях розвитку, перш ніж стала самостійною галуззю наукових знань. ТФКіС пройшла цей багатоетапний шлях, що починався з накопичення емпіричного матеріалу у процесі використання спеціальних фізичних вправ для військової підготовки – *перший етап*, обґрунтування перших методик фізичного виховання та класифікацій засобів – *другий етап*, створення національних та авторських систем фізичного виховання – *третій етап*, створення теорії і методики фізичного виховання й спорту як самостійної навчальної й наукової дисципліни – *четвертий етап*, біологічного обґрунтування рухової активності – *п'ятий етап*, і нарешті, *шостий етап* – обґрунтування пріоритетів особистісних потреб та фізичного розвитку людини, що дало поштовх до впровадження нових видів фізичної культури: аеробіки, шейпінгу, пляжного волейболу, велокінематики, роуп-скіпінгу тощо.

ТФКіС тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін: загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією інші. Ці та інші науки складають наукове підґрунтя ТФКіС, її **джерела**.

Особливо тісні контакти ТФКіС зі спортивно-педагогічними дисциплінами, які спираються на загальні положення, що розробляються ТФКіС.

Таким чином, ТФКіС тісно пов'язана з іншими науками, обґрунтовуючи загальні закономірності фізичного виховання і спорту, опираючись на знання інших дисциплін і, в свою чергу, доповнюючи і розвиваючи ці дисципліни.

1.2. Структура і функції фізичної культури і спорту

ТФКіС є науковою та навчальною дисципліною, що вивчає *структуру системи фізичного виховання та найбільш загальні закономірності її функціонування*. Вона інтегрує в собі знання природничих, гуманітарних наук, співпрацює та розвивається разом з ними. Як самостійна дисципліна, ТФКіС має свій предмет та об'єкт вивчення, власну методологію досліджень закономірностей функціонування системи фізичного виховання.

Загалом під системою розуміють сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють деяку цілісну структуру з відносною самостійністю функціонування.

Наукове обґрунтування поняття «система» дає «Теорія системного підходу». У відповідності до цієї теорії кожна система складається з підсистем. В природі не існує абсолютно ізольованих систем. Кожна із систем є підсистемою іншої системи більш високого порядку. Утримує систему у цілісності системоутворюючий фактор.

Вищенаведене в повній мірі стосується системи фізичного виховання, яке є підсистемою вищого порядку – *системи загального виховання населення*. Одночасно система фізичного виховання складається зі сукупності *соціальних і педагогічних підсистем*.

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

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

Під національною системою фізичного виховання розуміють історично обумовлену практику фізичного виховання, її ідейні, наукові, програмно-нормативні та організаційні засади.

Створення та розвиток системи фізичного виховання історично і соціально обумовлений процес. Фізичне виховання виникло як засіб задоволення потреби у руховій активності людини, необхідності у фізичному розвитку, загартуванні, оздоровленні, підготовки до праці та війни.

Ідейні засади системи фізичного виховання – це ідеологія фізичної культури та спорту, тобто її вища соціальна мета.

Вища мета системи фізичного виховання складається з двох сторін: *перша* – вдосконалення фізичних кондицій людини (для внутрішніх потреб); *друга* – підготовка громадян до продуктивної праці та військового захисту (для зовнішніх потреб держави). Ці дві сторони однієї мети, на перший погляд, мають між собою глибоке протиріччя. Адже, коли йде мова про військовий захист держави або про її економічні інтереси, інтереси окремої людини мали би нехтуватися і, навпаки, кожна окремо взята людина в першу чергу піклується про вирішення власних проблем, а вже потім – про державні. Однак вченим давно доведено, що могутнішою є та держава, яка піклується про всіх своїх громадян, а якість життя громадян знаходиться у прямій залежності від сили та багатства держави.

Наукові засади системи фізичного виховання – це сувора наукова обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику.

Серед провідних наукових теорій та концепцій, на які опирається ТФКІС, є такі: *теорія рефлексів І. П. Павлова, теорія адаптації Г. Сельє, теорія пластичного забезпечення функцій організму Ф. З. Меєрсона, теорія функціональної системи П. К. Анохіна, теорія переносу рухових навичок Вейднера-Дубровіна, теорія оптимізації розвитку фізичних якостей В. Л. Маріщука та багато інших*. Ці теорії допомагають вченим фізичної культури та спорту виявляти причинно-наслідкові зв'язки між цілеспрямованими діями та їх результатами. Зв'язки, що повторюються більше як у 95 випадках із 100, рахуються закономірностями і поповнюють наукову базу ТФКІС. Розробка нових методичних концепцій, рекомендацій чи програм завжди базується на виявлених наукою закономірностях.

Програмно-нормативні засади – це сукупність державних базових програм з фізичного виховання і спорту, державних тестів, Єдиної всеукраїнської спортивної класифікації, відомчих наказів та розпоряджень.

У цих документах викладені основні вимоги що до планування, проведення, обліку та контролю всіх форм фізичного виховання і спорту. Програмно-нормативна база фізичного виховання періодично змінюється, враховуючи нові досягнення

науки, зміну умов функціонування. Офіційні вимоги та нормативи стають жорсткішими або, навпаки, м'якшими, балансує між творчим підходом до фізичного виховання і загальними правилами що до його проведення.

Організаційні засади системи фізичного виховання – сукупність державних, приватних та суспільних форм функціонування.

Міністерства, управління, спортивні школи, клуби, товариства, центри здоров'я чи дозвілля також є елементами системи фізичного виховання. Всі вони функціонують з дозволу держави і під її контролем. Способи управління та роботи цих організацій можуть різнитися, однак всі вони об'єднані єдиною метою – покращення здоров'я нації.

Елементами системи фізичного виховання є також різноманітні організації, що готують для галузі фізкультурно-спортивні кадри.

1.3. Цілі, завдання та засади функціонування фізичної культури і спорту в суспільстві

Напрямок системи фізичного виховання та основні закономірності її функціонування концентруються у її меті, завданнях та найбільш загальних принципах, виходячи з яких здійснюється діяльність по вихованню громадян. Цим категоріям в ТФКіС надається першочергове значення, бо вони є так званим пусковим механізмом для всієї системи. У відповідності до мети і завдань підбираються адекватні засоби, розробляється спеціальна методика виховання тощо.

Мета і завдання фізичного виховання

Мета, що звикли ставити перед собою люди і суспільство у галузі фізичного виховання, по суті є не що інше, як прогнозування бажаних кінцевих результатів, які вони хотіли б досягти у майбутньому. При цьому мета так чи інакше відображає державні потреби, що продиктовані об'єктивними умовами життя. Тому мету не можна ставити довільно. Спочатку необхідно ознайомитися з вимогами, що ставить до людей політичне, економічне та ідеологічне середовище.

Отже, найбільш загальною метою національної системи фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей і суспільства у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни.

Таким чином, у меті гармонійно поєднуються інтереси держави і окремої людини. Авторитет і багатство держави, з одного боку, визначається здоров'ям та працездатністю її громадян, з другого боку, – сильна і багата держава здатна створити належні умови для кращого життя, усебічного розвитку та реалізації творчого потенціалу кожної людини.

Мета фізичного виховання більш детально розкривається у його завданнях. Всі розрізняють три групи завдань:

1. Завдання у вузькому значенні. Це завдання усебічного розвитку фізичних якостей (здібностей) і на підґрунті рухових навичок удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності.

2. Спеціальні загальноосвітні завдання. Це системне формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань (*рухові вміння та навички – це доцільні способи здійснення рухових дій, засвоєних в результаті навчання або самостійної практики. Основна відмінність рухових навичок від умінь – в ступені автоматизованості механізмів управління рухами*).

Загальноосвітні завдання обумовлені тим, що потенціал фізичних можливостей людини не може бути реалізованим інакше, як у формі рухових вмінь та навичок. Іншими словами, щоби мати високу фізичну підготовленість, недостатньо розвивати одні тільки фізичні якості, важливо навчитися раціонально користуватися ними. Практика свідчить, що у двобої дужої людини з спритною часто перша стає переможеною а друга – переможцем.

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

Освітні	– зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури; – забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових вмінь і навичок, необхідних у житті та довести їх необхідного значення (рівня) досконалості; – навчити кожного засвоювати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення – тобто спрямовано на одержання максимального ефекту від занять фізичною культурою в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини її здоров'я та творче довголіття.
----------------	--

Оздоровчі	<ul style="list-style-type: none"> – забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку; – зміцнення і збереження здоров'я; – удосконалення будови тіла і формування постави; – забезпечення творчого довголіття як наслідок попередніх завдань.
Виховні	<ul style="list-style-type: none"> – розвиток інтелекту й твердження життєвого оптимізму (під впливом фізичного виховання) розвивається рухова, зорова, слухова пам'ять; – моральне загартування, виховання волі; – виховання любові до праці; – розширення сфер естетичного впливу на навколишнього середовища на особу.

Рис. 1. Основні завдання фізичного виховання

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.

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.

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, й 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.

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.

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.

Завдання у формуванні особистості – це завдання у вихованні моральних якостей, свідомого ставлення до фізичного виховання та гідної поведінки, що відповідають нормам міжнародної і національної моралі.

Загалом це коло завдань об'єднує завдання морального, естетичного, розумового та трудового виховання, про яке буде йти мова у наступних розділах.

Складні завдання у цілісному формуванні особистості людини як члена суспільства можуть бути вирішені тільки за умови поєднання окремих видів чи сторін виховання з моральним вихованням. Моральне виховання ніби пронизує всю виховну практику суспільства, будь-яку її частину, сторону, форму, оскільки від вирішення завдань морального виховання у вирішальній мірі залежить кінцевий результат будь-якого виду виховання. Наприклад, можна виховати людину надзвичайної фізичної сили але без моральних устоїв, яка використовуватиме свої здібності на підлі вчинки, від яких будуть страждати як інші люди, так і сам «господар великих м'язів».

Наведені групи завдань представлені тільки в найбільш загальній формі. В такій загальній формі вони належать до всіх ланок системи фізичного виховання. Зрозуміло, що загальні завдання конкретизуються у спеціальних завданнях в залежності від контингенту вихованців (віку, статі, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, індивідуальних особливостей тощо).

1.4. Основні поняття теорії фізичної культури і спорту

ТФКіС має свій власний понятійний апарат та спеціальну термінологію, яку часто називають спортивною.

Термінологія у фізичному вихованні – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення провідних понять: принципів, методів, форм, вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю; а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень та форми запису спеціальних понять.

Термін – стисла умовна назва дії або поняття.

Доступність, точність, стислість – основні вимоги до термінів.

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.

До основних понять ТФКіС в першу чергу належить поняття «фізична культура», як частини культури населення, що стосується його фізичного вдосконалення. Безперечно в літературі існує багато інших визначень поняття «фізична культура». Слід знати, що дослівний переклад слова «культура» означає – природа а також способи та результати її перетворення.

Фізична культура (як вид діяльності) – це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформуванати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності.

Фізична культура (як результат діяльності) – це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (*наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо*).

Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) – це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (*книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо*).

Фізичне виховання – процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (*специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо*); або – це процес направленою формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає фізичну працездатність.

Фізкультурна освіта – це процес вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей (*П. Ф. Лесгафт, 1937–1909*) – це визначенням не є повним.

Фізкультурна освіта – це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови забезпечення життєдіяльності людини.

Фізична підготовка – це фізичне виховання з прикладним напрямом.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки (*розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку*).

Фізичний розвиток – природній процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму протягом життя (*зросту, ваги тіла, пропорцій окремих частин людини, показників динамометрії, станової сили, ЖЄЛ тощо*).

Фізичне вдосконалення – оптимальна міра фізичного розвитку і усесторонньої фізичної підготовленості людини.

Фізичні якості – сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Фізичний стан – відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів це стан. Що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість.

Рухова активність – сума рухів, які виконуються в процесі життя; Розрізняють звичну та спеціально організовану рухову активність.

Норма – зона оптимального функціонування системи з максимально можливими узгодженістю, надійністю, економічністю.

Спорт – змагальна діяльність та підготовка до неї.

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.

Рекреація – це діяльність людини у вільний від роботи час з метою відновлення та зміцнення фізичних і духовних сил, що здійснюється переважно з використанням природних чинників та засобів фізичного виховання.

Релаксація – швидке повернення біологічної системи в стан рівноваги після припинення дії чинників, що вивели її з цього стану.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності.

Фізична реабілітація (відновлення) – комплекс заходів, що направлені на відновлення втраченої чи ослабленої функції після травми або захворювання.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ОФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

Спортивна підготовка – це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну та фізичну підготовку спортсмена.

Контрольні питання:

1. Дайте характеристику фізичної культури.
2. Дайте характеристику фізичного розвитку.
3. Дайте характеристику процесу фізичного виховання.
4. Дайте характеристику спорту.
5. Визначте освітні завдання фізичного виховання.
6. Визначте оздоровчі завдання фізичного виховання.
7. Визначте виховні завдання фізичного виховання.
8. Охарактеризуйте процес інтелектуального розвитку в процесі фізичного виховання.
9. Охарактеризуйте процес морального виховання дітей у процесі фізичної підготовки.
10. Охарактеризуйте процес виховання волі у процесі занять фізичними вправами.

Завдання для самостійної роботи:

1. Конспект самопідготовки.
2. Опрацюйте основні положення Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Тема 2.

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

План:

- 2.1. *Поняття про засоби. Фізичні вправи – основний специфічний засіб формування фізичної культури особистості.*
- 2.2. *Фактори, що визначають ефективність впливу фізичних вправ.*
- 2.3. *Зміст і форма фізичних вправ.*
- 2.4. *Класифікація фізичних вправ.*
- 2.5. *Поняття про техніку фізичних вправ.*
- 2.6. *Характеристики техніки фізичних вправ.*
- 2.7. *Природні сили природи і гігієнічні фактори.*
- 2.8. *Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.*

2.1. Поняття про засоби. Фізичні вправи – основний специфічний засіб формування фізичної культури особистості

Система фізичного виховання має мету та завдання. Мета досягається а завдання вирішуються при умові дотримання загальних та спеціальних принципів, що передбачають доцільне та оптимальне використання засобів, методів і форм фізичного виховання.

До засобів фізичного виховання належать: фізичні вправи; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення та інше, що використовується для процесу фізичного виховання.

Вправа – спрямована повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

Існує багато визначень, що таке фізичні вправи, наприклад:

1. Фізичні вправи – це рухові дії, які виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань фізичного виховання;

2. Фізичні вправи – це є рухова активність, організована у відповідності із закономірностями процесу фізичного виховання.

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 (*довільних*) 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.

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**.



Рис. 2. Складові елементи рухової активності

Але не всі рухові дії можуть бути названими фізичними вправами, вони стають такими тоді, коли їм надаються форми, що відповідають завданням фізичного виховання. Наприклад, рубка дров може бути названа фізичною вправою тоді, коли вона буде виконуватися з метою розвитку певних фізичних здібностей при дотриманні спеціальних умов: інтенсивності, тривалості роботи тощо. Фізичних вправ надзвичайно багато. Для орієнтування у тому, які вправи краще підходять для конкретних обставин, необхідно знати їх сутність та зміст.

2.2. Фактори, що визначають ефективність впливу фізичних вправ

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.

2.3. Зміст і форма фізичних вправ

Зміст фізичної вправи – це сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, що відбуваються в організмі під їх дією.

Процеси, що відбуваються в організмі під дією вправи складні та багатогранні. Вони охоплюють психологічну, фізіологічну, біохімічну та інші сфери організму людини.

У психологічному аспекті – фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які управляються розумом та волею, тобто їм передуює завжди свідомо настанова на досягнення конкретного результату, на відміну від рефлексорних рухів, які протікають машинально.

У фізіологічному аспекті – фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений порівняно із спокоєм рівень функціональної активності. Діапазон переходу може бути різним в залежності від мотивації, рівня підготовленості тощо.

У педагогічному аспекті – фізичні вправи цікаві для нас як спосіб реалізації тих, чи інших освітньо-виховних завдань, так як фахівців цікавлять не тільки біологічні зрушення, які завжди мають місце у процесі фізичного виховання, але й зміни у психічній сфері, поведінці, свідомості.

Таким чином, наукове розуміння суті фізичної вправи не сумістимо з односторонньою оцінкою його значення чи то для удосконалення біологічних функцій, чи суто для духовної сфери людини.

Від особливостей змісту вправи залежить її форма.

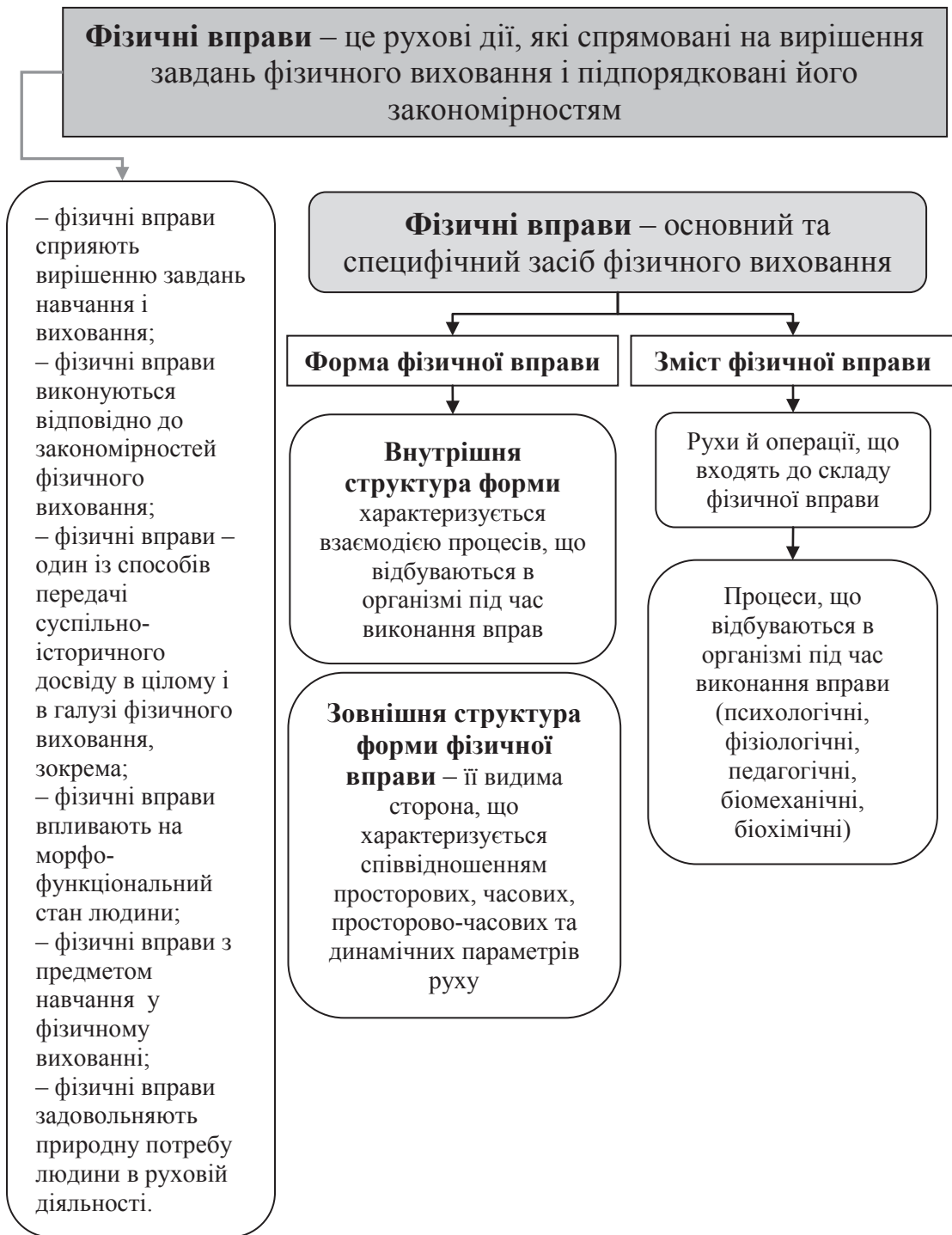


Рис. 3. Зміст і форма фізичних вправ

Форма фізичної вправи – це внутрішня та зовнішня структура рухів.

Внутрішня структура – це взаємодія внутрішніх процесів функціонування організму (процеси нервово-м'язової координації з вегетативними функціями тощо).

Зовнішня структура – це їх видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів.

Між формою та змістом фізичних вправ є діалектичний взаємозв'язок. Будь яка зміна форми вправи веде до зміни її змісту і навпаки. Наприклад, піднімання штанги різними способами змінює характер навантаження а також впливає на фізіологічні процеси, що протікають в організмі.

2.4. Класифікація фізичних вправ

Класифікувати фізичні вправи означає подати їх як деяку упорядковану сукупність з поділом на групи та підгрупи в залежності від спільності ознак.

Класифікація потрібна для правильного підбору комплексу вправ для вирішення педагогічного завдання. Систематизації знань тощо.

Провідні види класифікацій:

1. *За фізичними якостями або здібностями:* швидкісно-силові, на витривалість, координацію тощо.

2. *За формою у біомеханіці розрізняють:* циклічні, ациклічні і комбіновані, поступальні, обертальні, махові.

3. *За потужністю у фізіології розрізняють:* максимальної, субмаксимальної, високої, помірної, малої; аеробні, анаеробні, змішані.

4. *За методом виконання:* ігрові, суворо-регламентовані, довільно-регламентовані тощо.

2.5. Поняття про техніку фізичних вправ

У кожній вправі є рухове завдання, тобто мета та спосіб її досягнення (наприклад, подолання висоти за допомогою прямого чи косого розбігу). Серед безлічі способів досягнення мети рухового завдання є найбільш раціональні.

Способи виконання фізичних вправ, які вирішують рухове завдання найбільш раціонально, з найкращою ефективністю, називають технікою фізичної вправи.

«Техн» – корінь грецького слова, означає – майстерність.

Отже, техніка фізичної вправи – є не що інше як найбільш раціональна форма її виконання.

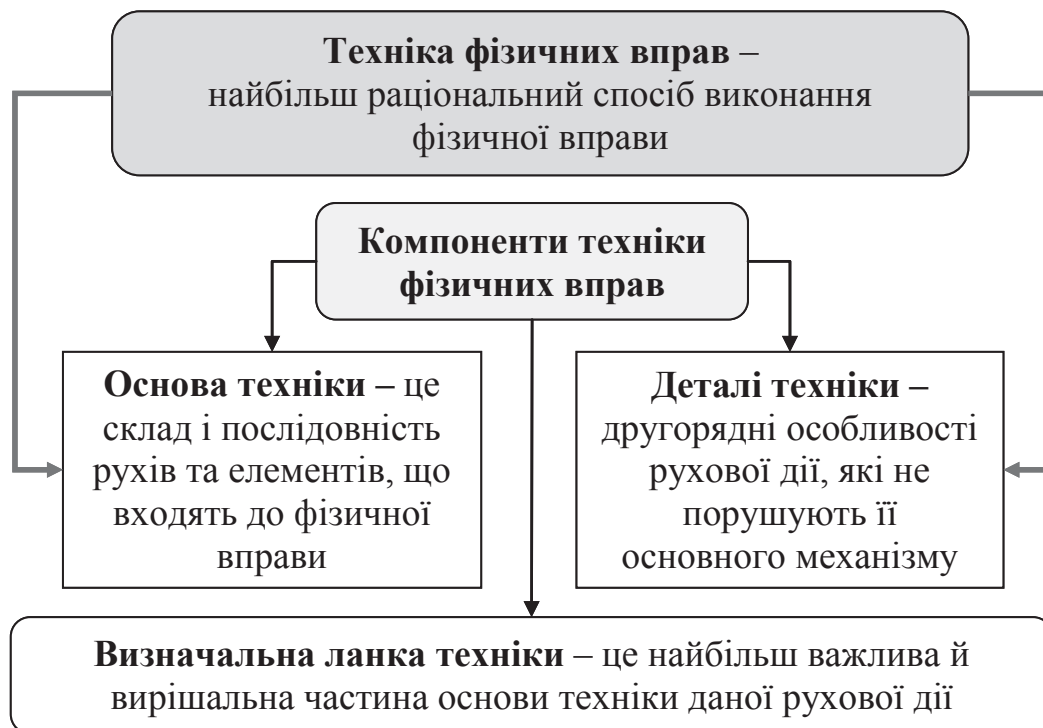


Рис. 4. Компоненти фізичних вправ

Розрізняють основу техніки, її визначальну ланку та деталі.

Основа техніки – це сукупність ланок динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, без яких неможливе вирішення рухового завдання (послідовність м'язових зусиль, траєкторія рухів, узгодженість у просторі і часі).

Визначальна ланка – найбільш важлива частина у руховому завданні (наприклад, для метань – фінальне зусилля).

Деталі техніки – це не основні частини рухового завдання, які можуть виконуватися по-різному (наприклад, розбіг при стрибках може виконуватися під різним кутом до планки).

Для кращого освоєння техніки вправу ділять на фази: підготовчу, основну, заключну.

Підготовча фаза – слугує для створення умов кращого виконання вправи.

Основна фаза – направлена безпосередньо на вирішення основного рухового завдання.

Заключна фаза – слугує для пасивного сповільнення або для активного гальмування з метою урівноваження тіла.

Крім фаз виділяють елементи рухів – рухи окремих частин тіла.

Елементи рухів однієї вправи пов'язані між собою. Вони у свою чергу складаються із деталей, які пов'язані у єдину структуру.

Структура рухів – це закономірний стабільний зв’язок всіх складових рухового акту як єдиного цілого.

Розрізняють кінематичну, динамічну та ритмічну структуру рухів.

Кінематична структура – це просторово-часові характеристики руху.

Динамічна структура – це взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил.

Ритмічна структура – це комплексна взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил у просторі і часі.

Основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи є принцип повноцінного і доцільного використання активних та пасивних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил.

2.6. Характеристики техніки фізичних вправ

До просторових характеристик фізичної вправи належать положення тіла, та його частин, траєкторія руху тіла та його частин, амплітуда рухів.

До часових характеристик фізичної вправи належать тривалість, темп і частота.

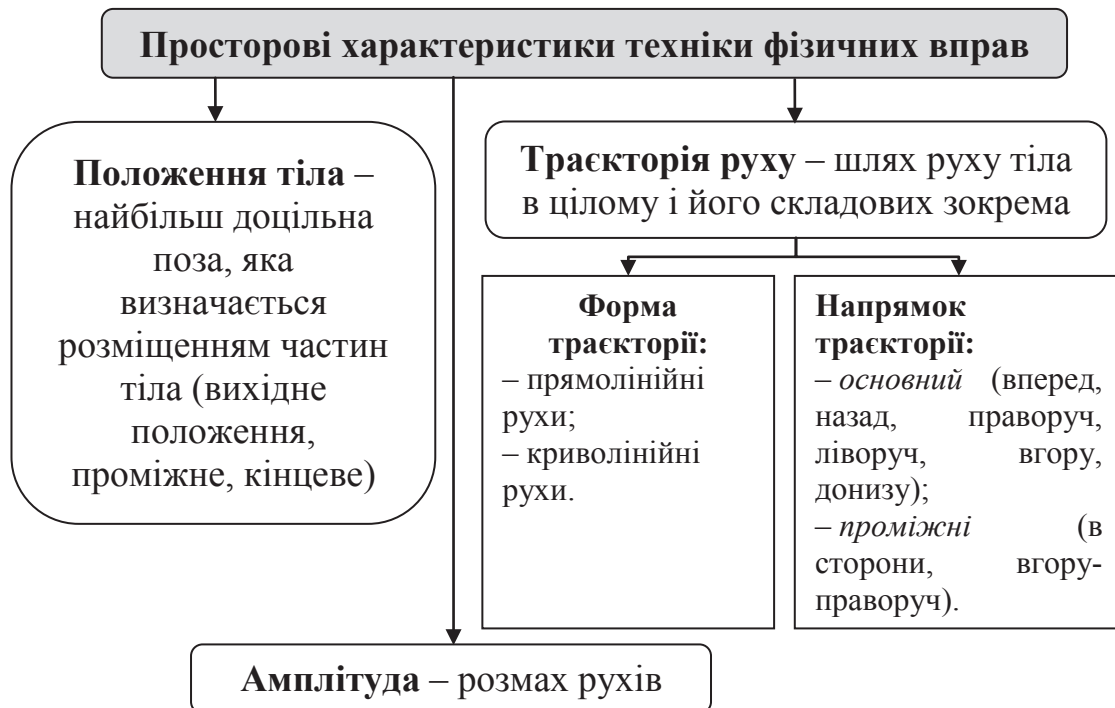


Рис. 5. Просторові характеристики фізичних вправ

До просторово-часових характеристик фізичної вправи належать швидкість рухів і прискорення.

До динамічних характеристик фізичної вправи належать:

а) внутрішні сили: активна сила м'язів; пасивна сила опорно-рухового апарату; реактивна сила взаємодії окремих ланок тіла;

б) зовнішні сили: сила ваги тіла; сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища.

До ритмічних характеристик фізичної вправи належить *ритм* – відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі і часі, у якому з однаковими проміжками часу чергуються напруження та розслаблення м'язів.

До загально-кількісних характеристик належать точність, економічність енергійність, плавність, еластичність.

	Характеристика	Назва	Рухається	Що характеризує
Кінематичні	Просторові	Координати Траєкторія Шлях Переміщення	Куди?	Форма руху
	Часові	Момент часу Тривалість Ритм Темп	Коли?	Характер руху
	Просторово-часові	Швидкість Прискорення	Як?	
Динамічні	Масові	Маса Момент інерції	Що?	Механізм руху
	Силові	Сила Момент сили	Чому?	

Рис. 6. Біомеханічні характеристики рухів

2.7. Гігієнічні фактори та оздоровчі сили природи

До оздоровчих сил природи належать: *сонячна радіація, повітряне середовище, водні процедури.*

У процесі фізичного виховання оздоровчі сили природи використовуються у двох напрямках:

- як супутні умови;
- як спеціально організовані процедури.

Головна мета використання оздоровчих сил природи – загартування організму, підвищення опірності до негативних

чинників навколишнього середовища, збільшення функціональних резервів організму.

Одне із головних завдань фізичного виховання – формування основних знань про вплив на організм сил природи, а також практичних навичок їх використання у самостійних заняттях.

Методика використання природних сил спирається на дослідження закономірностей про єдність організму і середовища, впливу середовища на організм людей.

Розумне поєднання фізичних вправ і оздоровчих сил природи дозволяє підсилити загартування організму до несприятливих природних факторів: холоду, спеки, сонячної радіації, загазованості чи запиленості середовища, підвищених шумів, заколисування у наземному, повітряному чи водному транспорті та ін. Загартування дає можливість зберегти здоров'я і працездатність, тому його слід проводити з самого раннього віку послідовно і невинно.

До гігієнічних чинників належать: гігієна праці, відпочинку, харчування, занять фізичними вправами та спортом.

Особливе значення має оптимізація режиму навантажень і зовнішніх умов занять (чистота, вентиляція, освітленість, зручність інвентарю та приладів) а також умов, що сприяють відновленню фізичних сил після занять (душ, сауна, масаж тощо).

До гігієнічних чинників належать також якість та безпечність навчальних пристроїв, що використовуються в інтересах фізичного виховання.

До навчальних пристроїв належать: комп'ютерна техніка та спеціальні комп'ютерні програми; відеотехніка; спортивні та навчальні тренажери різної складності і призначення; спортивні прилади, інвентар та обладнання; спеціальні приміщення, майданчики, басейни тощо.

Навчальні пристрої не є основними засобами фізичного виховання але їх застосування здатне значно підвищити ефективність використання основних засобів фізичного виховання – фізичних вправ.

2.8. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ

Дія будь-якого засобу фізичного виховання залежить від методу його застосування.

Метод фізичного виховання – це спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.

Основою структури методів фізичної вправи є спосіб регулювання навантаження та відпочинку.

Навантаженням – називають величину дії фізичної вправи на організм, а також ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, тобто це є кількісна міра дії фізичної вправи

За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні.

Тренувальні навантаження включають в себе обсяг виконаних вправ у процесі підготовки спортсменів до змагань.

Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Наприклад, у футболі це може бути кожна гра, яка проходить згідно з установленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону.

Специфічне навантаження викликають вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні до них за формою і характером виявлення здібностей.

Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують ***неспецифічне навантаження***. Наприклад, стосовно спортивних ігор до специфічних навантажень можна віднести всі вправи з м'ячем, до неспецифічних – вправи без м'яча.

Навантаження розрізняють також за інтегральним і локальним впливом на організм спортсмена. Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі беруть участь 2/3 загального обсягу м'язів). Наприклад, у спортивних іграх ці змагальні вправи досить тривалі за часом і інтенсивністю.

Локальне навантаження обмежується певним місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м'язів). Наприклад, вправи для покращення рухомості стопи.

Регіональне навантаження впливає на організм спортсмена в процесі роботи від 1/3 до 2/3 всіх м'язів.

Величина навантажень – кількісна міра тренувального впливу.

Величина навантаження визначається за двома основними компонентами – обсягом та інтенсивністю.

Дія навантаження на організм прямо пропорційна його об'єму та інтенсивності.

Об'єм фізичного навантаження – це тривалість дії фізичної вправи на організм або сумарна кількість роботи.

Об'єм вимірюється такими показниками: тривалістю фізичної роботи в тих чи інших одиницях часу; сумарною кількістю виконаних вправ в гімнастиці, або сумою піднятих тягарів у важкій атлетиці, або кілометражем у легкій атлетиці і т.д.

Інтенсивність фізичного навантаження – це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи.



Рис. 7. Загальна класифікація навантажень у спорті

Інтенсивність вимірюється такими показниками: піковою ЧСС, моторною щільністю заняття, швидкістю подолання дистанції і т.д.

Об'єм та інтенсивність мають зворотній непрямолінійний зв'язок (спринтерська швидкість не може зберігатися довго).

Точне визначення показників фізичного навантаження – поки що не повністю вирішена проблема. Так, існує багато математичних формул, які дозволяють тільки з певною точністю визначити фізичне навантаження, наприклад:

$$1) \text{ФН} \sim \text{К} \cdot \text{І} \cdot \text{Т}$$

де ФН – фізичне навантаження; К – коефіцієнт; І – інтенсивність фізичного навантаження; Т – тривалість дії фізичного навантаження.

$$2) \text{ФН} \sim \text{ЧСС роботи} - \text{ЧСС спокою.}$$

У фізичному навантаженні розрізняють:

- внутрішню та зовнішню сторони (реакція організму на навантаження та кількість виконаної роботи);
- стандартне та перемінне фізичне навантаження;
- безперервне та інтервальне фізичне навантаження.

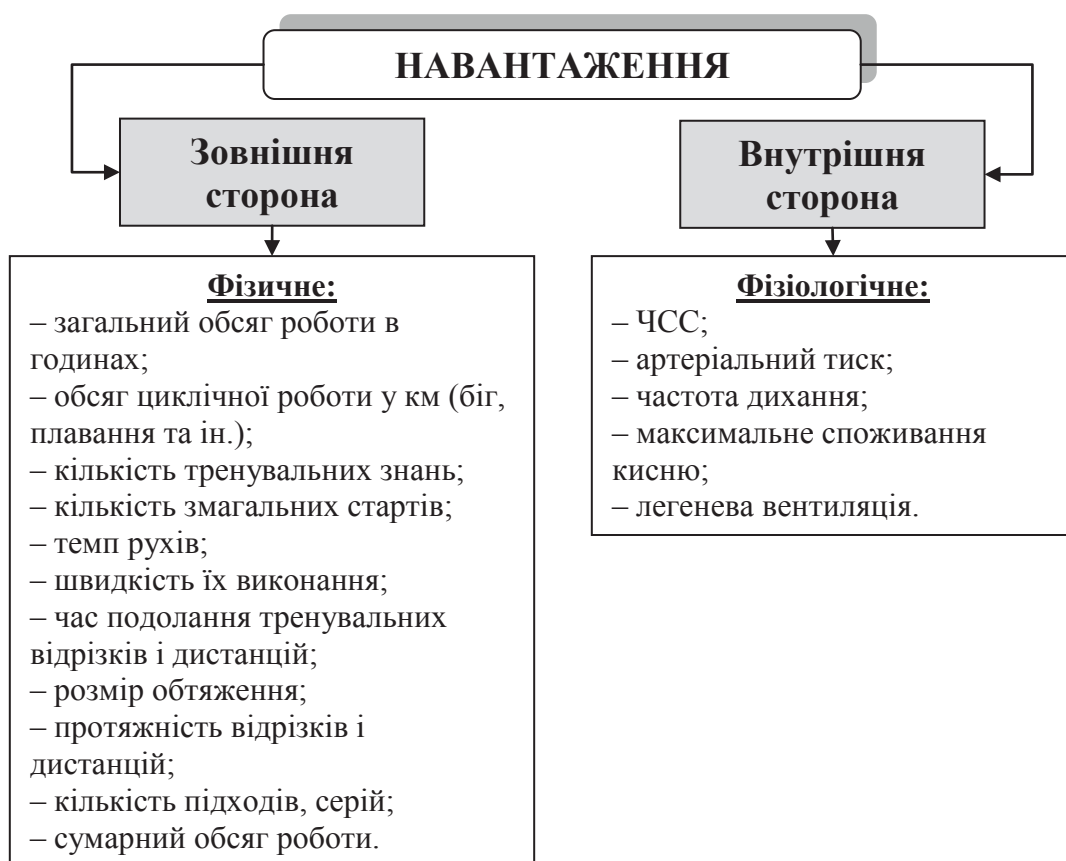


Рис. 8. Зовнішня та внутрішня сторони навантажень у спорті

Розрізняють такі інтервали відпочинку:

- пасивний та активний відпочинок;
- відпочинок з інтервалами:

а) ординарними (з гіпервідновленням сил для повторної роботи);

б) жорсткими (з майже повним відновленням сил);
 в) екстремальними (продовження роботи на фоні часткового відновлення).

Таким чином, структуру методів фізичної вправи визначають величини фізичного навантаження, порядок повторення фізичної вправи, тривалість та характер відпочинку.

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення задач
Мала	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження
Середня	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, вирішення приватних завдань підготовки
Значна	Фаза схованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Стабілізація і подальше підвищення підготовки
Велика	Явна втома	Підвищення підготовки

Рис. 9. Класифікація величини навантаження (В. М. Платонов)

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте поняття про засоби. Фізичні вправи – основний специфічний засіб формування фізичної культури особистості.

2. Охарактеризуйте фактори, що визначають ефективність впливу фізичних вправ на організм людини.

3. Охарактеризуйте зміст і форму фізичних вправ.

4. Дайте характеристику класифікація фізичних вправ.

5. Охарактеризуйте поняття про техніку фізичних вправ.

6. Дайте характеристику техніки фізичних вправ.

7. Охарактеризуйте природні сили природи і гігієнічні фактори.

8. Охарактеризуйте навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.

Завдання для самостійної роботи:

1. Конспект самопідготовки.

2. Побудуйте структурно-логічні схеми класифікації фізичних вправ.

Тема 3. МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

План:

- 3.1. Вихідні поняття «метод», «методичний прийом», «методика».
- 3.2. Класифікація методів. Загальні вимоги до їх вибору.
- 3.3. Методи фізичної вправи.
- 3.4. Ігрові та змагальні методи.
- 3.5. Вербальні методи та методи наочності.

3.1. Вихідні поняття «метод», «методичний прийом», «методика»

Дія будь-якого засобу фізичного виховання залежить від методу його застосування.

Методи навчання – способи взаємодії вчителя та учнів, що спрямовані на вирішення педагогічних завдань

Методичний прийом – спосіб реалізації методів відповідно до конкретного завдання навчання

Методика – сукупність засобів, методів, прийомів і форм організації занять

Рис. 10. Вихідні поняття «метод», «методичний прийом», «методика»

Метод фізичного виховання – це спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.

3.2. Класифікація методів. Загальні вимоги до їх вибору

В ТФКіС використовують загальнопедагогічні (*методи слова та наочної дії*) та специфічні методи фізичного виховання (*методи фізичної вправи, ігрові, змагальні*).

Головним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи. Але жодне навчання та виховання не мислиме без методів, пов'язаних з використанням всезагальних педагогічних методів – слова та сенсорно-образної дії (наочності). Причому у фізичному вихованні ці методи мають свої особливості. Отож для якісного та швидкого досягнення мети фізичного виховання необхідно користуватися у повній мірі як методом фізичної вправи, так і методами «слова» та «наочності».

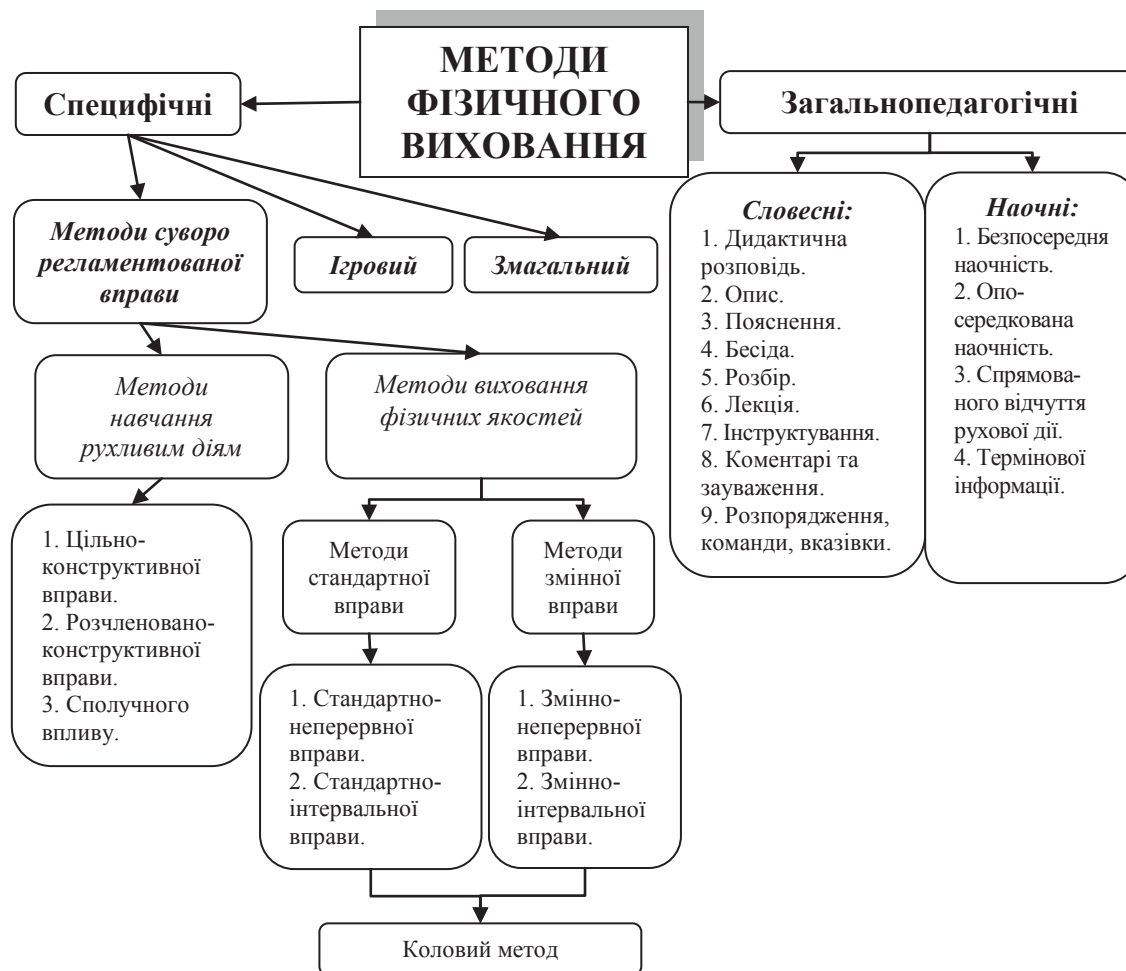


Рис. 11. Система специфічних та загально методичних методів, щовикористовуються у фізичному вихованні (за Ж. К. Холодовим)

Загальні вимоги до вибору методів навчання:

1. Відповідність методу поставленому завданню навчання (вчити, повторити, вдосконалити, закріпити). Завдання повинно бути конкретним.

2. Забезпечення виховного характеру навчання (при виконанні фізичної вправи подолати страх, виявити волю, надати допомогу товаришу).

3. Взаємозв'язок методів і принципів навчання.
4. Відповідність специфіці навчального матеріалу.
5. Відповідність індивідуальній та груповій підготовленості учнів.
6. Відповідність індивідуальним особливостям і можливостям учнів.
7. Відповідність умовам проведення занять.
8. Застосування різноманітних методів навчання.

3.3. Методи фізичної вправи

1. Метод суворо-регламентованої вправи – це такі методи, які передбачають виконання рухів за заданою програмою та з точно дозованим навантаженням (гімнастичні вправи).

Ці методи включають: а) метод подільної вправи (гімнастичні комбінації); б) метод цілісної вправи (стрибки у висоту).

При застосуванні цілісного способу розучування рухової дії умовно можна виділити позитивні та негативні сторони.

Позитивне – це більш ефективний метод (рухи відтворюються в логічному зв'язку). Цілісне розучування сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії.

Недоліки: він мало придатний для розучування складних фізичних вправ (спортивна гімнастика, акробатика, фігурне катання); багато витрачається сил, тому що поєднуються важкі та легкі елементи; нечітко виконуються, особливо деталі, що призводить до нечіткого виконання вправи в цілому.

Якщо не можна розділити фізичну вправу на частини, то необхідно:

1. Спростити техніку виконання вправи (спочатку вивчають основу, а потім деталі; від простого до складного, ґрунтуючись на системі підвідних вправ).

2. Навчання почати із вправи, що відповідає силам учнів.

3. Використати повільний темп виконання вправи.

У практичній роботі метод вивчення вправи по частинах дає можливість удосконалювати окремі частини рухової дії.

Позитивне – увага зосереджена на кожній деталі вправи; менша витрата сил; формується великий запас рухових умінь.

Недоліки – важко з'єднати елементи, що виділені із цілого; необхідно багато часу для оволодіння руховими діями.

Найчастіше розучування в цілому та по частинах комбінують. Спочатку рухову дію вивчають цілісно, потім переходять до елементів і наприкінці навчання знову повертаються до методу цілісного розучування рухової дії. Такий комбінований метод дає кращий результат.



Рис. 12. Практичні методи

2. Метод стандартно-повторної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження, якими передбачено багаторазове повторення рухів без особливих змін їх структури та параметрів навантаження (рівномірний біг з інтервалами відпочинку чи без них).

3. Метод перемінної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження – це спрямована зміна параметрів навантаження за ходом вправи (зміна інтенсивності, складності, темпу, зовнішніх умов і т.д., приклад – рухливі ігри тощо).

4. Комбіновані методи, при яких параметри навантаження та відпочинку періодично змінюються. До цих методів належать:

- а) повторно-прогресивної вправи;
- б) з убуваючим чи зростаючим інтервалами відпочинку;
- в) стандартно-варіативної вправи.

5. Метод суворо-регламентованої вправи при комплексному змісті заняття – це так зване «колове тренування» з такими ключовими словами:

– «символ колового тренування» – це схема вправи та послідовність її виконання;

- «станції» – це місця виконання вправи;
- «завдання» – це зміст вправи, дозування навантаження та тривалість і форма відпочинку.

Метод частково-регламентованої вправи (змагальний та ігровий) характеризується вільним вибором рухових дій учнем для вирішення рухового завдання. Застосовується на етапі вдосконалення рухової дії.

3.4. Ігрові та змагальні методи

Оснoву ігрового методу становить підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного сюжету (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ігрової ситуації.

Під поняттям ігрового методу розуміють методичні особливості гри (особливості організації, керівництва, способу досягнення мети тощо). При цьому ігровий метод зовсім не обов'язково пов'язаний з загальноприйнятими іграми: футболом, волейболом. Його основу можуть скласти будь-які вправи.

Ігровий метод характеризується такими **властивостями**:

Сюжетною організацією – тобто цілісним задумом змісту та плану дій, якими передбачено досягнення певної мети. Ігровий сюжет або позичається із життя та трудової діяльності (полювання, війни), або спеціально створюється.

Різноманітністю способів досягнення мети – це головна відмінність ігрового методу від методу фізичної вправи. Як правило, сюжетом передбачаються обмеження у способах досягнення мети та рівність вимог до учасників, але в рамках цих обмежень дається широка самостійність гравцям у виборі шляху до мети.

Самостійністю та ініціативою у способах досягнення мети – це одне із завдань ігрового методу, що сприяє вихованню здібностей до прояву ініціативи у вирішенні проблемних ситуацій.

Підвищеною емоційністю та моделюванням міжособистісних стосунків – ця властивість в першу чергу проявляється у моделюванні конкуренції між гравцями.

Суперництвом та співпрацею – це протиріччя є основою ігрового методу. Означені процеси повинні бути максимально керованими, так як впливають на процеси регулювання фізичного навантаження і його дії на організм.

Відносною керованістю навантаження – в ігровому методі важко керувати дією навантаження так, як гравці мають різні рівні темпераменту та мотивації; ця властивість ігрового методу вимагає відстежувати зовнішні ознаки надмірного навантаження: зміною кольору обличчя, порушенням координації тощо.

Змагальний метод широко використовується як у педагогіці, так і у спорті.

Змагальний метод – це один із варіантів стимулювання інтересу та активності учнів з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил.

Особливість методу полягає у співставленні сил в умовах упорядкованого суперництва та боротьбі за першість.

Змагальний метод характеризується:

- уніфікацією предмету змагань;
- стандартизацією правил боротьби та способів оцінки.

3.5. Вербальні методи та методи наочності

Слово має велику силу, тому словесні (вербальні) методи у фізичному вихованні використовуються не менш інтенсивно, ніж методи фізичної вправи.

До вербальних методів належать:

1. Дидактична розповідь;
2. Обговорення;
3. Інструктування;
4. Супровідне пояснення;
5. Вказівки та команди;
6. Словесна оцінка;
7. Словесні звіти;
8. Самопромовляння, самонакази, самоаналізи, самонавіювання.
9. Психорегулювання.

Методичні рекомендації до словесних методів:

1. Словесний зміст навчального матеріалу повинен відповідати особливостям учнів і завданням навчання.
2. Слово повинно підкреслювати ефективність виконання рухової дії.
3. Слово повинно допомагати виявленню взаємозв'язку між окремими рухами в руховій дії.

4. Слово повинно становити основу техніки фізичної вправи.

5. Слово повинно бути образним.

Вимоги до термінології: точна, коротка, зрозуміла та показова.



Рис. 13. Вербальні методи

До **методів наочності** належать методи, при яких використовуються зорові та рухові відчуття.

Методи забезпечення наочності поділяються на такі групи:

1. Методи натуральної та опосередкованої демонстрації (демонстрація виконання вправи керівником чи найбільш підготовленим учнем).

2. Методи демонстрації наочних посібників (малюнків, плакатів, фотокарток, схем, ...).

3. Методи моделювання (*макету футбольного поля та фігур гравців,...*).

4. Кіно та відео демонстрація.

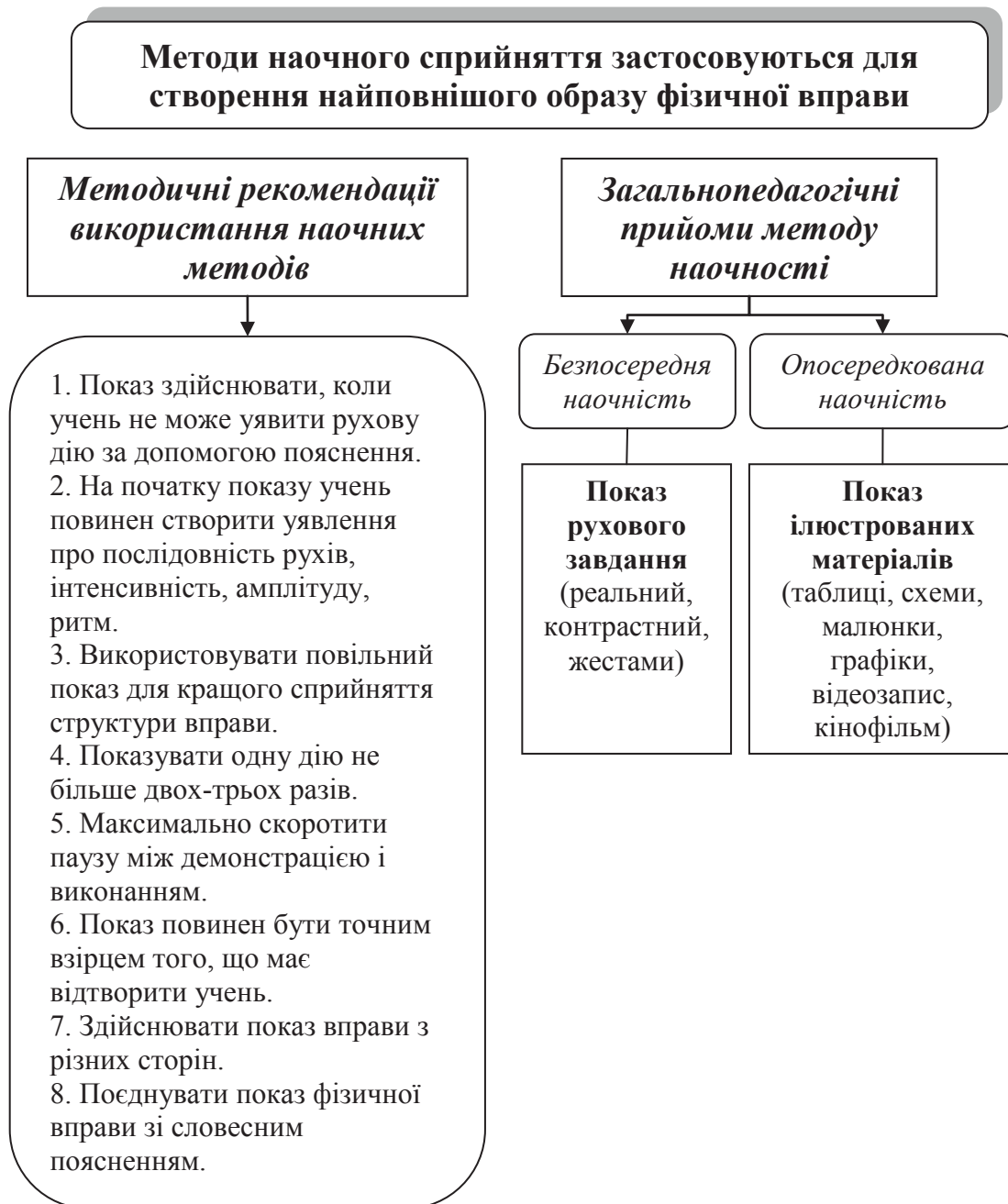


Рис. 14. Наочні методи

5. Вибіркова сенсорна демонстрація (*заданий ритм метронома, електролампочки, магнітофону*);

6. Направленого відтворення почуттів (*допомога тренера у відтворенні правильної траєкторії рухів*);

7. Орієнтування (*використання символічних орієнтирів, наприклад, фішок...*);

8. Методи експрес-інформації (запропоновано вченим Фарфелем з співавторами, наприклад, виконання вправи перед відеокамерою);

9. Методи програмування (математичний розрахунок основних параметрів рухів, математичне моделювання техніки виконання вправ ін.).

Методичні рекомендації до застосування показу в навчанні фізичних вправ:

1) Показ потрібно застосовувати не в усіх випадках. Показувати треба тоді, коли учень після роз'яснення не може собі уявити рух і правильно його виконати. У низці випадків, навіть на першому етапі навчання фізичній вправі, можна запропонувати учневі виконати її без попереднього показу (тільки за вказівками). Після того, як учень спробує виконати рух тільки за допомогою слів, цінність показу вправи зростає.

2) У першому показі варто уникати імітації рухів. Ідеальним треба вважати положення, коли учні бачать досліджувану фізичну вправу в цілому в кращому її виконанні з дотриманням ритму, амплітуди, інтенсивності й інших характеристик.

3) При реальному показі ефективність зростає тоді, коли увага учнів зосереджена не більш, ніж на 1-2 деталях, що взаємопов'язані, або ж коли пауза між показом руху вчителем і виконанням його учнями скорочується.

4) Для того, щоб зуміти правильно показати рухову дію, вчитель повинен підготуватися до її виконання.

На заняттях з початківцями показувати вправу можуть добре підготовлені учні.

Практично показ завжди супроводжується словесним роз'ясненням, причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика».

2. Охарактеризуйте методи застосування слова в процесі фізичного виховання.

3. Охарактеризуйте вимоги до методу наочного сприйняття.

4. Охарактеризуйте метод частково-регламентованої вправи.

5. Охарактеризуйте метод суворо-регламентованої вправи.

6. Охарактеризуйте загальні вимоги до застосування методів навчання.

7. Визначте методи спрямовані на формування знань.
8. Визначте методи оволодіння руховими вміннями та навичками.
9. Визначте методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток рухових здібностей.

Завдання для самостійної роботи:

1. Конспект самопідготовки.
2. Підготуйте структурно-логічні схеми класифікації методів фізичного виховання.

Тема 4. ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

План:

4.1. *Зміст і характеристика загальних принципів фізичного виховання.*

4.2. *Зміст і характеристика основних принципів фізичного виховання.*

4.3. *Зміст і характеристика методичних принципів фізичного виховання.*

4.4. *Зміст і характеристика принципів побудови занять.*

Принципи фізичного виховання – це особливо важливі теоретико-практичні положення (правила), що відображають загальні закономірності виховання і, в силу цього, служать головними орієнтирами на шляху до мети.

Принципи мають в своїй основі об'єктивні, не залежні від бажання людини закономірності. Це означає, що керівник процесу фізичного виховання не може придумати власні правила фізичного тренування. Він зобов'язаний керуватися у своїй роботі перевіреними всім соціальним досвідом положеннями, нехтування якими приводить до небажаних наслідків.

Розрізняють такі групи принципів:

- загальні;
- основні;
- методики фізичного виховання;
- спортивного тренування;
- педагогічні принципи;
- інші.

4.1. Зміст і характеристика загальних принципів фізичного виховання

До загальних принципів фізичного виховання належать:

1. Принцип гармонійного розвитку особистості.

Цей принцип виражає генеральну направленість фізичного виховання. Він означає обов'язковість оптимального розвитку всіх

частин тіла та всіх функцій людини. Навіть, якщо мова йде про вузьку спортивну спеціалізацію, наприклад, штовхання кулі в легкій атлетиці, то принцип усестороннього та гармонійного розвитку особистості зобов'язує розвивати атлета у всіх напрямках, що подеколи знаходиться у тимчасових протиріччях з деякими тактичними завданнями. Слід пам'ятати, що молоді спортсмени не здатні самостійно визначити оптимальну міру спеціалізованості тренування. Вони часто захоплюються змагальними вправами, забуваючи про важливість усестороннього та гармонійного розвитку.

Виконання принципу усестороннього та гармонійного розвитку особистості на практиці укладається у двох основних вимогах:

– при вирішенні специфічних завдань фізичного виховання, необхідно постійно дотримуватися взаємозв'язку всіх складових виховання особистості;

– забезпечувати усебічність фізичного виховання, єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки.

2. Принцип зв'язку з трудовою та оборонною практикою (принцип зв'язку з життєдіяльністю)

Цей принцип підкреслює основну прикладну функцію фізичного виховання – готувати людину до повноцінної трудової діяльності, а при необхідності – до виконання патріотичної повинності у захисті Батьківщини.

Прикладна функція фізичного виховання здійснюється у двох напрямках:

– через формування спеціальних прикладних рухових навичок, що дозволяють підвищити продуктивність праці (*якість та швидкість роботи*);

– через підвищення опірності організму до дії шкідливих чинників виробництва (*виробничих шумів, сонячного випромінювання, перепадів температури, загазованості, запиленості, вібрації, нестачі кисню, гіподинамії тощо*).

Реалізація принципу зв'язку з трудовою та оборонною практикою здійснюється за посередництвом таких чинників:

– забезпеченням максимально прикладного ефекту фізичного виховання;

– створенням передумов для освоєння різних видів діяльності;

– використанням можливостей, що надаються фізичним вихованням і спортом, для здійснення трудового та патріотичного виховання.

3. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання

Головна вимога цього принципу в оптимізації дії фізичного навантаження на організм з метою досягнення найбільшого ефекту у зміцненні здоров'я. Інакше кажучи, які би спеціальні завдання не вирішувалися під час фізичного виховання та які би ситуації при цьому не складувалися, незмінною залишається настанова на обов'язковість досягнення оздоровчого ефекту. Може здатися, що особливих проблем у практичній реалізації цього принципу немає. Заняття фізичними вправами є завжди корисними. Однак проблема значно складніша, ніж здається. У спортивній боротьбі за максимальний результат дуже важко утриматися в оптимальному діапазоні фізичного та психічного навантаження, за верхньою межею якого починаються незворотні процеси відхилення здоров'я людини від норми.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту ТФКІС передбачено обов'язкове виконання трьох правил:

- при відборі засобів фізичного виховання виходити з їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;
- планувати та регулювати функціональні навантаження в залежності від закономірностей зміцнення здоров'я;
- забезпечувати регулярність та єдність лікарського і педагогічного контролю.

Три найбільш загальних принципи фізичного виховання тісно пов'язані між собою. Так, принцип оздоровчого напрямку фізичного виховання органічно пов'язаний з двома іншими. Адже без належного здоров'я реально не здійснити ні усебічний розвиток, а ні повноцінну життєдіяльність людини.

4.2. Зміст і характеристика основних принципів фізичного виховання

До основних принципів фізичного виховання належать:

- гуманістичної орієнтації (дозволено те, що не принижує гідності людини);
- пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості;
- всебічного розвитку;
- оздоровчої спрямованості;
- індивідуалізації;
- зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності.

Методологія фізичного виховання крім трьох загальних і шести основних принципів опирається на власні методичні принципи та принципи спортивного тренування.

В основі всіх груп принципів лежать спільні закономірності навчально-виховного процесу, які їх об'єднують. Але тут має місце і своя специфіка, що відрізняє кожну групу принципів.

4.3. Зміст і характеристика методичних принципів фізичного виховання

До методичних принципів належать такі принципи:

- свідомості та активності,
- наочності,
- доступності,
- індивідуальності,
- систематичності і послідовності,
- динамічності або поступового підвищення вимог,
- науковості та раціональності.

Свідомості та активності

Цей принцип розкривається у наступних вимогах:

– необхідності формувати свідоме ставлення і стійкий інтерес до загальної мети фізичного виховання та конкретних завдань заняття (свідоме ставлення – це розуміння значення та механізмів дії на організм обраних засобів фізичного виховання; стійкий інтерес – це стабільна вмотивованість до роботи);

– необхідності стимулювати самоаналіз своїх дій, проводити самоконтроль раціонального використання сил (дотримання цієї вимоги повинно бути безперервним, незалежно від ступеня автоматизованості навичка);

– необхідності виховання ініціативи, самостійності і творчого ставлення до завдань.

Наочності

У широкому розумінні принцип наочності – це опора на всі органи почуттів людини але, в першу чергу, на аналізатори зору, слуху та сенсомоторики.

Використання засобів наочності – необхідна передумова освоєння рухів (навіть молоді тварини формують власну базу рухів, спостерігаючи за рухами батьків).

Використання засобів наочності – необхідна передумова удосконалення рухів (ця вимога є обов'язковою особливо при удосконаленні складних рухів).

Наочність буває безпосередньою (демонстрація вправи, яку необхідно вивчити), та опосередкованою (знайомство з окремими механізмами, схемами, моделями рухів).

Методи наочності розкриті у попередній лекції (див. лекцію №3).

Доступності

Принцип доступності розкривається у наступних положеннях:

- визначення міри доступного, тобто – розумної межі;
- дотримання методичних умов доступності – «від простого – до складного, від легкого – до важкого».

Індивідуальності

Дотримання принципу індивідуальності можливе тільки при умові досягнення єдності колективного та індивідуального.

Для занять фізичним вихованням, як правило, підбираються однорідні категорії людей. Це дозволяє використовувати груповий метод для їх підготовки. Однак якими однорідними за рівнем підготовки, віком, та статтю не були би групи, завжди між учнями будуть окремі відмінності, що робить обов'язковим дотримання принципу індивідуальності.

Систематичності і послідовності

Принцип систематичності і послідовності передбачає наступне:

- безперервність фізичного виховання та оптимальне дозування навантаження і відпочинку (дотримання цього принципу передбачає врахування у навантаженнях процесів, які протікають під його дією і поділяються на такі фази: робоча; відносної нормалізації; суперкомпенсації; редуційна);
- повторюваність та варіативність;
- послідовність занять та взаємозв'язок між різними сторонами його змісту.

Динамічності або поступового підвищення вимог

Цей принцип вимагає дотримання наступного:

- необхідності регулярного оновлення завдань із загальною тенденцією до зростання навантаження;
- необхідності ускладнення завдань і зміни форми підвищення навантаження (прямолінійне, ступінчасте, хвилеподібне).

Науковості та раціональності

Цей принцип вимагає дотримання наступного:

- опору у фізичному вихованні на науково обґрунтовані підходи;
- вибору раціональних шляхів досягнення мети;
- інтуїцію, яка опирається на досвід та знання.

Взаємозв'язок методичних принципів

Методичні принципи взаємопов'язані між собою та найбільш загальними принципами. Це означає, що на практиці не можна користуватися вибірково одним чи декількома принципами, нехтуючи решта. Наприклад, «свідомість та активність» впливають на «доступність», яка забезпечується «динамічністю» та «наочністю» і т.д.

4.4. Зміст і характеристика принципів побудови занять

До принципів побудови занять належать такі:

Безперервності – передбачає недопустимість дискретності педагогічного процесу, забезпечує його цілісність;

Прогресування тренуючи дій – передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності з врахуванням закономірностей адаптації індивіда до фізичних навантажень;

Циклічності – визначає структурну упорядкованість навчального процесу і розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їх серій.

Вікової адекватності педагогічного впливу – передбачає регулювання міри і змісту навчально-виховного впливу на різних етапах онтогенезу.

Методичні принципи та принципи побудови занять є достатньо сталими положеннями процесу фізичного виховання але, як і будь-які інші категорії ТФКіС, вони будуть продовжувати вдосконалюватися нескінченно. Наприклад, деякими вченими досліджено та запропоновано доповнити методичні принципи наступними новими:

- позитивної мотивації;
- міцності і пластичності;
- планованості та етапності.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення поняття «принципи фізичного виховання».

2. Охарактеризуйте принцип гармонійного розвитку особистості.

3. Охарактеризуйте принцип зв'язку з трудовою та оборонною практикою (принцип зв'язку з життєдіяльністю).

4. Охарактеризуйте принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

5. Охарактеризуйте принцип свідомості та активності.
6. Охарактеризуйте принцип наочності.
7. Охарактеризуйте принцип доступності.
8. Охарактеризуйте принцип індивідуальності.
9. Охарактеризуйте принцип систематичності і послідовності.
10. Охарактеризуйте принцип динамічності або поступового підвищення вимог.
11. Охарактеризуйте принцип науковості та раціональності.
12. Визначіть і охарактеризуйте принципи побудови занять (безперервності, прогресування тренуючи дій, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу).

Завдання для самостійної роботи:

1. Конспект самопідготовки.
2. Підготуйте структурно-логічні схеми класифікації принципів фізичного виховання.

Тема 5. ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

План:

5.1. *Формування знань, рухових умінь і навичок як процес і результат навчання.*

5.2. *Структура процесу навчання рухових дій і особливості його етапів.*

5.3. *Теорія перенесення рухових навичок.*

5.4. *Помилки і шляхи їх усунення.*

5.1. Формування знань, рухових умінь і навичок як процес і результат навчання

У фізичному вихованні предметом навчання є раціональні рухові дії. Рухові дії складаються із системи взаємопов'язаних рухів. Закономірності формування вмінь та навичок раціонального виконання рухових дій визначають дидактичні особливості фізичного виховання.

У процесі вивчення раціональної техніки рухових дій вирішуються такі завдання:

1. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;

2. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;

3. Формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички.

Механізми та закономірності формування рухових умінь і навичок

Вміння і навички є не що інше, як функціональні утворення, своєрідні механізми управління рухами, які формуються у процесі освоєння рухів.



Рис. 15. Характерні особливості рухових умінь і навичок (Мазниченко, 1984)

Рухове уміння – така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання.

Рухова навичка – така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю.

Процес оволодіння вміннями починається з формування відповідних знань та рухового досвіду через процеси мислення. *Уміння* – неавтоматизоване управління рухами з концентрацією уваги на кожному русі, відносною розділеністю рухів, нестабільним виконанням. П. Ф. Лесгафт вирізняв уміння 1-го та 2-го порядків.

Рухове вміння – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному елементі, що входять до її складу

Умови формування рухового вміння:

- 1) багаторазове повторення вправи в стандартних умовах;
- 2) мінімум необхідних знань про техніку рухової дії;
- 3) попередній руховий досвід;
- 4) фізична і психологічна готовність;
- 5) активна участь усіх органів відчуття(зору, слуху).

Характерні ознаки рухового вміння:

- 1) неавтоматизоване керування рухами;
- 2) свідоме керування рухами (під контролем свідомості перебуває кожен елемент руху);
- 3) наявність зайвих рухів, скутість рухів;
- 4) нестабільність та неекономність рухів;
- 5) швидко наступає втома;
- 6) невисока швидкість виконання рухів.

Рис. 16. Характеристика рухових умінь

Через багатократні стереотипні повторення уміння перетворюється у навичок. *Навичок* – це автоматизоване управління рухами з концентрацією уваги на меті та умовах виконання (у випадку, якщо умови змінюються). Навичок характеризується суцільністю, стійкістю та надійністю.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якому управління рухами відбувається автоматизовано

Значення рухової навички:

– з найменшими витратами сил досягати намічену ціль;
– рухову навичку можна з успіхом використовувати в трудовій, військовій і спортивній діяльності;
– при сформованій руховій навичці є можливість концентрувати увагу на результатах рухової діяльності, на умовах виконання рухової дії (футболіст оцінює ігрову ситуацію, а не на замаху ногою та ударі).

Характерні ознаки рухової навички:

- 1) автоматизоване управління рухами;
- 2) рухи стають точнішими, усуваються зайві рухи;
- 3) вдосконалюється міжм'язова координація;
- 4) свідомість учнів спрямована на оцінку зовнішніх умов та результатів рухової діяльності, на аналіз окремих частин рухової дії;
- 5) злитість виконання рухової дії (об'єднання окремих рухів у цілісних рух – підвищується точність, ритм, коротшає час виконання руху в цілому);
- 6) спостерігається стабільність та пластичність рухової навички, тобто рухова дія може виконуватися з меншими порушеннями в інших умовах (в іншому спортивному залі, на інших спортивних снарядах, при дії інших дратівних чинників – глядачів, сильний шум, підвищення температури).

Рис. 17. Характеристика рухової навички



Рис. 18. Закони формування рухової навички

Характерною особливістю навичок є їх одночасна корисність та шкідливість: корисність полягає у високій продуктивності праці; шкідливість – неправильний навичок перевчити дуже важко. Але Ушинський стверджував, що без здібності утворювати навички людина не просунулася би навіть на одну сходинку у своєму розвитку.

Фізіологічну основу рухових умінь та навичок складають механізми рефлекторної діяльності, вивчені І. Сеченовим, І. Павловим, М. О. Бернштейном, П. К. Анохіним (Анохін, 1979) є автором вчення про функціональні системи, як основи актів поведінки.

Функціональна система є функціональне утворення, яке об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення рухового акту.

Функціональна система утворюється при появі комплексу збудників у корі головного мозку (аферентний синтез).

Аферентний синтез проходить на основі домінантної мотивації (вимога викладача, ігрова ситуація...). Синтезується також інформація слідів попереднього досвіду (пам'яті).

Виробляється програма дії, яка формує акцептор дії (порівняльний апарат). Акцептор дії отримує зворотну аферентацію параметрів дії і, при необхідності, вносить корективи до програми та утворення уточненої функціональної системи. Якщо завдання виконано, то санкціонована аферентація служить основою для закріплення функціональної системи.

Рухове вміння вищого порядку – це вміння застосовувати вивчені рухові дії в реальних умовах життя

Характерні ознаки вміння вищого порядку:

1. Завжди проявляється в цілісній руховій діяльності.
2. Проявляється завжди в ситуаційних умовах і залежить від дії партнерів, суперників, зовнішніх умов.
3. Стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх умов.
4. Підвищена роль пускової функції свідомості.
5. Виконання дій на фоні втоми зі збереженням техніки.
6. Висока індивідуалізація діяльності.
7. Здатність перебудовувати свої дії під час діяльності.

Різновиди рухових навичок вищого порядку:

- уміння ефективно використовувати навички паралельно або в будь-якій послідовності;
- уміння одночасно використовувати дві або декілька сформованих навичок;
- уміння ефективно використовувати послідовно дві або декілька сформованих навичок.

Значення вміння вищого порядку:

- пристосовувати сформовану навичку до різних умов;
- є основою підвищення спортивної майстерності.

Рис. 19. Характеристика рухового вміння вищого порядку

За концепцією І. Павлова, становлення рухового навичка пов'язане з утворенням динамічного стереотипу нервових процесів у корі головного мозку, тобто стереотипу поведінки в однотипних ситуаціях. О. Крестовніков довів, що у результаті повторення формується динамічний стереотип у руховій зоні великих півкуль.

Формування проходить три стадії:

– *стадія іррадіації* – зовнішнє виявляється у наявності «зайвих» рухів і напруження;

– *стадія концентрації* – процеси збудження і гальмування концентруються до оптимальних розмірів;

– *стадія стабілізації* – стабільно існують та чергуються осередки збудження і гальмування в корі головного мозку.

Часте використання стереотипу поведінки призводить до його поступового вдосконалення та стабілізації

5.2. Структура процесу навчання рухових дій і особливості його етапів

Перед початком вивчення рухових дій важливо встановити, чи готовий учень до навчання. Готовність визначається за допомогою контрольних тестів та відомостей про минулий досвід.

Готовність характеризується:

– фізичною готовністю (достатністю розвитку фізичних якостей);

– базовим руховим досвідом (попередньо сформованою базою рухових навичок);

– психологічною готовністю (достатньою вмотивованістю, самонастановою ...).

Структура процесу вивчення рухів складається із трьох етапів: ознайомлення, розучування та вдосконалення.

Мета ознайомлення – сформувати правильну уяву про рухову дію та правильну настанову на її виконання.

Послідовність проведення ознайомлення:

– назвати (потрібно добре знати термінологію);

– показати (краще самому або ж із числа найкраще підготовлених учнів);

– розказати: техніку виконання; технічні вимоги; значення);

– при необхідності, показати ще раз ключеві деталі техніки.

Пріоритетні методи:

а) словесний;

б) наочної дії.

Мета розучування – навчити техніці виконання рухових дій у грубій формі.

Послідовність проведення розучування включає виконання рухової вправи:

– у спрощеному варіанті;

- з попереднім акцентом на окремих деталях техніки;
- в цілому у грубій формі.

Пріоритетні методи:

- а) в цілому;
- б) по розділам;
- в) по частинам;
- г) з допомогою;
- д) з допомогою підготовчих вправ;
- ж) з допомогою спеціальних пристроїв.

Мета вдосконалення – вдосконалити техніку виконання та довести її до автоматизму, суцільності і стійкості.

Послідовність проведення вдосконалення:

- багаторазове виконання у звичайних умовах з поступовим усуненням середніх і дрібних помилок;
- багаторазове виконання з поступовим ускладненням умов.

Пріоритетні методи:

- а) фізичної вправи;
- б) ігровий;
- в) змагальний.

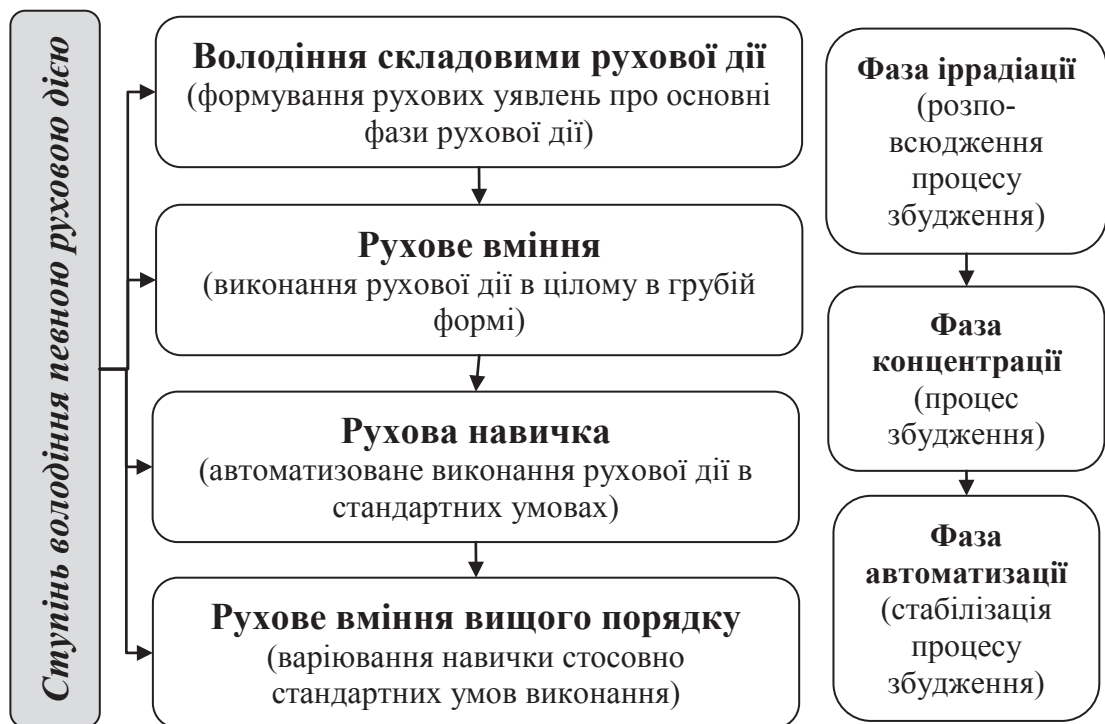


Рис. 20. Механізм формування рухових умінь та навичок

Структура процесу навчання у фізичному вихованні складається з трьох етапів: початкового розучування, поглибленого розучування та закріплення й подальшого удосконалення. На кожному етапі реалізується певна мета, завдання та існують певні особливості процесу навчання.

I. Етап початкового розучування.

Мета: навчити основам техніки і сформувати рухове вміння.

Завдання:

- 1) утворити загальну уяву про рухову дію;
- 2) навчити не засвоєним раніш частинам руху;
- 3) сформувати загальний ритм руху;
- 4) попередити та усунути непотрібні рухи й викривлення техніки.

На початковому етапі навчання широко використовують пояснювальна розповідь і натуральна демонстрація руху. При складних вправах їх спрощують, розчленовують, використовують допоміжні знаряддя, а також надають фізичну допомогу або страховку.

II. Етап поглибленого розучування.

Мета: довести грубе володіння технікою до відносно правильного таточного виконання.

Завдання:

- 1) поглибити порозуміння дії, що вивчається;
- 2) уточнити просторову, часову та динамічну характеристику;
- 3) домогтися вільного та цілісного виконання руху;
- 4) наприкінці етапу сформувати рухову навичку.

На цьому етапі рухове вміння частково переходить до рухової навички. Уточнення техніки та формування рухової навички відбувається за рахунок багаторазового стереотипного відтворення рухового вміння. При цьому виправляється ряд дрібних помилок. У кінці цього етапу система дії набуває стаціонарний характер, закріплюється система протікання нервово-регуляторних процесів, тобто відтворюється динамічний стереотип.

III. Етап закріплення і подальшого вдосконалення.

Мета: забезпечити досконале володіння руховою дією в різноманітних умовах та ситуаціях.

Завдання:

- 1) закріпити навичку володіння технікою;

- 2) вміти виконувати навичку в різноманітних умовах та при максимальному прояву фізичних якостей;
- 3) завершити індивідуалізації техніки.

На цьому етапі збільшується рухливість динамічного стереотипу, застосування його до різних змін зовнішніх умов. Вивчена дія сполучається з іншими, засвоєними раніш. Удосконалюються деталі техніки у процесі цілісного відтворення навички.

5.3. Теорія перенесення рухових навичок

Перенесення рухових навичок - це використання у побудові нового навичка, навичка, який було сформовано раніше. Наприклад, кидання м'ячика полегшує вивчення техніки метання списа.

Вивченням закономірностей процесів перенесення переймається педагогічна Теорія перенесення рухових навичок.

Теорією перенесення рухових навичок визначено два види такого перенесення: *позитивне та негативне*.

Негативне перенесення може бути перешкодою для вивчення нових дій, які у головних фазах рухів мають суттєву різницю.

Перенесення також буває *повним або частковим*.

Для кращої побудови тренувального процесу важливо знати закономірності і механізми перенесення.

Для попередження негативного переносу бажано планувати навчальний процес так, щоби виключити одночасне формування конкуруючих навичок. Також бажано вибирати таку послідовність виконання рухових завдань, при якій негативне перенесення було би найменшим (*Приклад, на одному занятті не доцільно вивчати дві або більше однотипних вправ*).

5.4. Помилки і шляхи їх усунення

Помилками називаються неправильні або малоефективні рухи.

Протягом всього процесу навчання виконання займаються фізичних вправ може супроводжуватися відхиленнями фактичної техніки від заданого зразка.

ПОМИЛКА – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яке надає відчутний вплив на результат дії.

До помилок також слід відносити неправильні рухи і рівним чином ті рухи, які в міру оволодіння руховою дією стають малоефективними (Ашмарин, 1990).

Однак не всяке відхилення від встановленого зразка техніки повинно розглядатися як помилка. Нерідко відхилення є не чим іншим як індивідуальними особливостями виконання вправи.

Причинами виникнення помилок можуть бути:

- невірне розуміння учнями запропонованого рухового завдання;
- невміння проаналізувати вправу;
- недостатня загальна фізична підготовленість;
- відсутність гармонії у розвитку фізичних якостей;
- невпевненість у своїх силах, відсутність рішучості;
- при втомі учнів;
- через невідповідність технічних засобів.

Загальноприйнятою класифікації рухових помилок поки не створено. Але залежно від значення, характеру та поширеності помилок їх можна поділити відповідно на три групи:

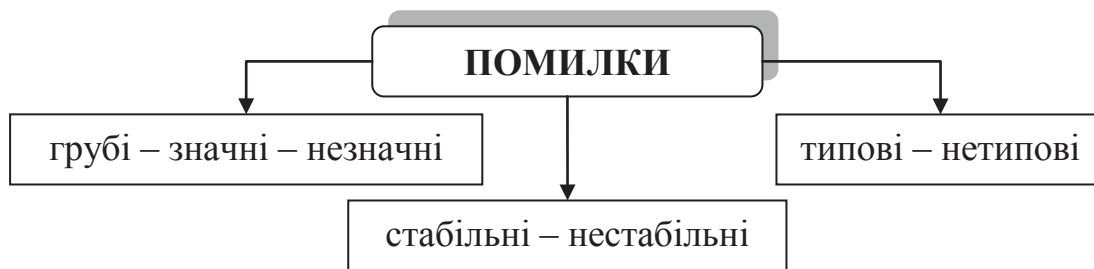


Рис. 21. Класифікація рухових помилок

1. Грубими вважаються помилки, що спотворюють основний механізм рухової дії. Наприклад: низький старт – швидке піднімання голови. Їх необхідно якомога швидше усувати, так як вони найбільше заважають навчанню. До значних відносять невиконання спільної деталі техніки; до незначних – неточне виконання деталі, що веде до зниження ефективності дії.

2. Помилки, що виникають у процесі оволодіння фізичною вправою з причини недостатньої координації зусиль або через вплив тимчасових збивають факторів і зникають відразу після вжитих заходів щодо їх усунення, називають нестабільними. Закріплені в навик помилки називаються стабільними. Вони виникають в результаті багаторазового повторення неправильних рухів в умовах практичного застосування дії. Такі помилки мають

стійкий характер і з великими труднощами піддаються виправленню. Іноді доводиться тимчасово припиняти повторення даної дії, щоб спробувати по-новому підійти до рішення даного завдання.

3. До нетипових відносять помилки, що виникають епізодично, як правило з суб'єктивних причин. Типові помилки зустрічаються найчастіше, мають масовий, типовий характер. Поява таких помилок можна заздалегідь передбачити. Наприклад, у бігу дітей на коротку дистанцію типові наступні помилки: при старті – високе піднімання таза, при бігу на дистанції – надмірний нахил тулуба вперед та ін.

Успіх в освоєнні рухів в чому залежить від того, наскільки правильно визначені причини помилок і наскільки методи їх виправлення відповідають справжнім причин їх виникнення. Пропонована систематизація може допомогти краще розібратися в рухових помилки і шляхи їх усунення

Основні правила виправлення помилок:

1. Помилка повинна бути зрозуміла для вихованця. Усвідомленню причини і характеру помилки сприяють повторні пояснення та показ вправи, обговорювання та замальовки рухової дії, консультації з товаришами.

2. Помилки слід виправляти не всі відразу, а послідовно, за ступенем їх значущості. Рухові помилки часто утворюються за принципом ланцюжка: одна помилка породжує іншу, утворюючи причинно-наслідковий ланцюг. Наприклад, помилка в напрузі м'язів може викликати помилки в швидкості і амплітуді рухів. Виправлення помилок слід починати з найбільш важливих, так як від них часто залежить поява і всіх другорядних помилок. Наприклад, помилки у фінальних зусиллях залежать, як правило, не від помилок у заключному русі, а від узгодженості ланок цілісного рухового акту. До найбільш важливих помилок відносяться ті, які порушують основу техніки.

3. Вибрані шляхи виправлення помилки мають відповідати можливостям вихованців у даний момент.

Навчання рухам є складний процес формування рухових умінь та навичок. В основі цього процесу лежать фізіологічні механізми формування функціональних систем та динамічних стереотипів. Отже ефективність вирішення дидактичних та виховних завдань залежатиме в першу чергу від того, наскільки ретельно будуть враховані у процесі навчання закономірності формування рухових умінь та навичок.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення понять «рухове уміння», «рухова навичка», «рухове уміння вищого порядку», «динамічний стереотип».
2. Охарактеризуйте основні закони формування рухової навички.
3. Назвіть етапи навчання руховим діям та мету на кожному етапі.
4. Обґрунтуйте механізм формування рухових умінь та навичок.
5. Охарактеризуйте теорією перенесення рухових навичок.
6. Охарактеризуйте класифікацію рухових помилок.
7. Визначте основні правила виправлення помилок.

Завдання для самостійної роботи:

1. Конспект самопідготовки.
2. Побудуйте структурно-логічну схему механізму формування рухових умінь та навичок.

Тема 6. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

План:

- 6.1. *Поняття про фізичні здібності.*
- 6.2. *Основні закономірності розвитку.*
- 6.3. *Силові здібності та методика їх розвитку.*
- 6.4. *Швидкісні здібності і методика їх розвитку.*
- 6.5. *Витривалість і методика її розвитку.*
- 6.6. *Гнучкість і методика її розвитку.*
- 6.7. *Координаційні здібності і методика її розвитку.*

6.1. Поняття про фізичні здібності

Одним із завдань, що вирішуються у процесі ФВ є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей людини.

Фізичні якості – вроджені (спадкові) морфо функціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини (Л. П. Матвеев, 1991). До основних якостей відносять: силу, гнучкість, витривалість, швидкість та спритність.

У ТФКіС використовують терміни «розвиток» та «виховання» фізичних якостей. Термін «розвиток» характеризує природній хід змін фізичних якостей, в той час як термін «виховання» передбачає активний, цілеспрямований вплив на приріст показників фізичних якостей.

У сучасній літературі використовують терміни «фізичні якості», та «фізичні здібності». Однак вони нетотожні. У загальному вигляді рухові здібності можна розуміти як індивідуальні здібності, що визначають рівень рухових можливостей людини (В. І. Лях, 1996). Основу рухових здібностей складають рухові якості, а форму прояву – рухові вміння та навички. До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні здібності, загальну та спеціальну витривалість.

У кожної людини рухові здібності розвинуті по-різному. В основі чого лежить ієрархія вроджених анатомо-фізіологічних задатків (В. І. Лях, 1996):

- анатомо-фізіологічні особливості мозку та нервової систем;
- фізіологічні (особливості ССС та дихальної системи);
- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення);
- тілесні (довжина тіла та кінцівок, маса жирової та м'язової тканини тощо);
- хромосомні.

6.2. Основні закономірності розвитку

Розвиток фізичних якостей здійснюється через спрямований розвиток провідних здібностей людини, які в свою чергу розвиваються на основі певних закономірностей. Серед цих закономірностей виділяють провідні: гетерохроність, етапність, фазність і перенесення у розвитку здібностей.

Визначає, що в процесі біологічного росту організму, присутні періоди інтенсивних кількісних і якісних змін окремих органів і структур. Надаючи впливу на випереджаючі у своєму розвитку органи і системи, в ці періоди, ефект у розвитку відповідних фізичних здібностей перевищить результат, що досягається в періоди відносної стабілізації.

Подібні періоди називають сенситивними (чутливими) періодами.

Періоди інтенсивного розвитку тієї чи іншої фізичної здатності у чоловіків і жінок не збігаються. Як правило, дівчата випереджають підлітків на 1,5–2 роки. Сенситивний період для кожної фізичної якості визначається за його провідної здатності (групі провідних здібностей).

Етапність. По мірі виконання однієї і тієї ж навантаження, ефект розвитку здібностей знижується. Необхідно змінювати зміст навантаження, умови виконання. При тривалому виконанні постійного навантаження виділяють три етапи: початкового впливу, поглибленого і етап невідповідності навантаження зрослим функціональним можливостям організму.

Фазність. Ефект впливу від стану фізичної працездатності організму. Виділяють чотири фази фізичної працездатності

організму: наростаючою працездатності, відносної стабілізації, тимчасового зниження і підвищеної працездатності (ефект післядії).

Передача. Перенесення фізичних здібностей – процес, при якому спрямована зміна в рівні розвитку однієї здібності тягне за собою зміну в рівні розвитку іншої. Наявність зв'язку між рівнями розвитку декількох фізичних здібностей може здійснюватися як усередині якого-небудь якості, так і між окремими фізичними якостями. Тим часом, може бути як позитивним, так і негативним. Може бути однорідним і неоднорідним, взаємним і одностороннім.

6.3. Силові здібності та методика їх розвитку

Під поняттям «сила» розуміють механічну силу – як фізичну величину, а також силу людини – як фізичну якість.

Під силою людини розуміють її здібність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень.

При долаючій роботі під силами опору розуміють сили, які направлені проти руху, а при уступаючій – сили, які діють за ходом руху.

М'язи проявляють силу за таких умов:

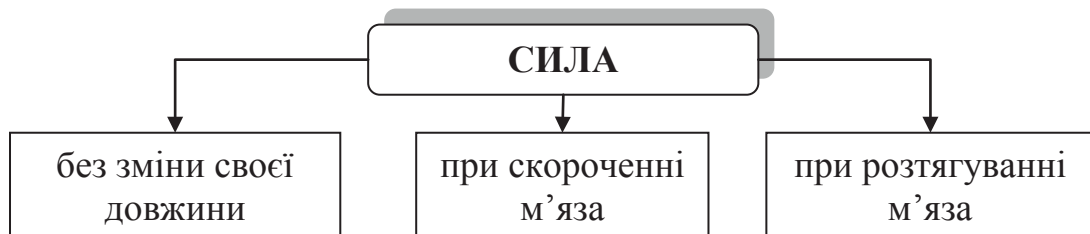


Рис. 22. Умови прояву силових здібностей

1) без зміни своєї довжини (статичний або ізометричний режим роботи);

2) при скороченні м'яза (концентричний, біометричний режим роботи);

3) при розтягуванні м'яза (ексцентричний, поліметричний режим роботи).

Так, як при цих трьох режимах силової роботи характер рухів різний, то цей поділ можна прийняти за класифікацію основних видів силових здібностей.

Основними специфічними для різних вікових дій видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, вибухова сила та силова витривалість. Таке виділення силових якостей людини є досить умовним. Тим паче всі ці різновиди сили взаємопов'язані між собою як у своєму прояву, так і в своєму розвитку. У чистому вигляді вони проявляються дуже рідко.

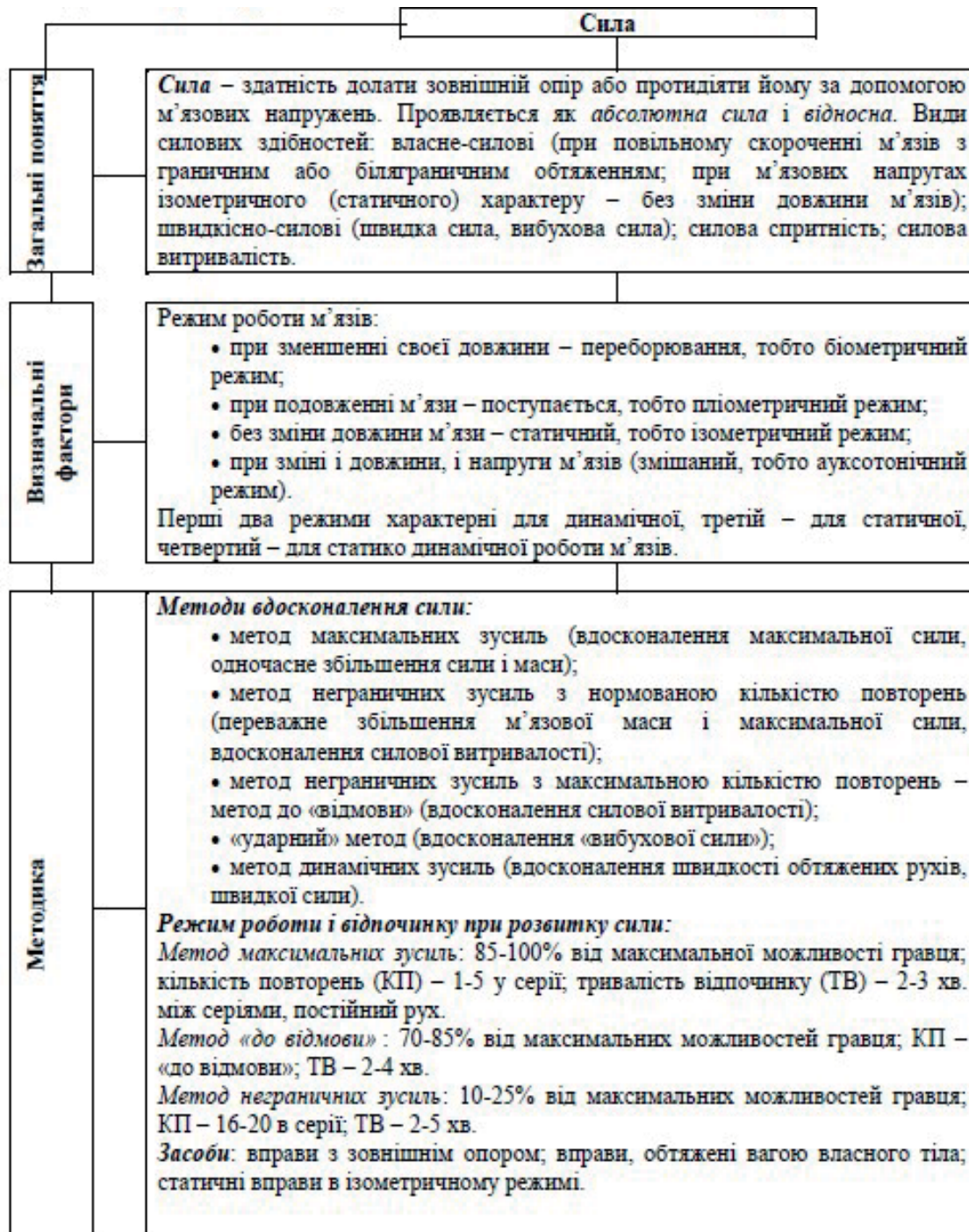


Рис. 23. Силові здібності та методика їх розвитку

Абсолютна сила – це здатність долати найбільший опір або протидіяти його м'язовим зусиллям. Прояв абсолютної сили є домінуючим при необхідності долати великий опір.

Відносна сила – це кількість абсолютної сила, що приходить на 1 кг. маси тіла. Відносна сила має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі.

Швидкісна сила – здатність якомога з більшою швидкістю долати помірний опір.

Вибухова сила – це здатність проявляти найбільше зусилля за найкоротший час. Вона має вирішальне значення у рухових діях, що потребують великої потужності напруження м'язів. Це в першу чергу, різноманітні стрибки та штовхання ядра тощо.

Силова витривалість – це здатність як можливо більш ефективно для конкретних умов рухової дії долати помірний опір.

В залежності від режимів роботи м'язів розрізняють статичну та динамічну силу.

Статична сила проявляється тоді коли м'язи напружуються, а переміщення тіла відсутнє. Як що подолання опору супроводжуються переміщенням тіла у просторі – мова йде про динамічну силу.

6.4. Швидкісні здібності і методика їх розвитку

Швидкість – це фізична якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, забезпечуючих виконання рухових дій в мінімальний час (*Л. П. Матвеев и А. Д. Новиков, 1976*).

Бистрота – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору (*М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов, 2008*).

Швидкість як фізична якість складається з окремих швидкісних здібностей. До швидкісних здібностей людини належать:

Перші три види швидкісних здібностей мають відносну самостійність так, як мало впливають один на одного. В той же час вони можуть об'єднуватися єдиною вправою, при якій проявляються комплексні форми швидкісних здібностей (приклад, біг на 100 м).



Рис. 24. Види швидкісних здібностей

Кожен з чотирьох видів швидкісних здібностей має свою координаційну спеціалізованість (приклад, штовхання ядра і стрибок у довжину).

Перенесення швидкісних здібностей, набутих в одній швидкісній вправі на іншу тим краще, чим нижчим є рівень підготовленості спортсмена, а також, чим ближчими за структурними параметрами є рухи.

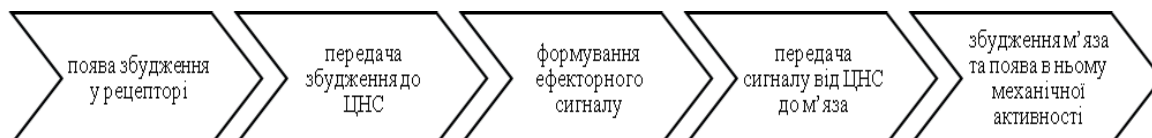


Рис. 25. Механізм забезпечення рухової реакції

В основі трьох основних видів швидкісних здібностей закладені власні фізіологічні механізми. Так 1-й вид швидкісних здібностей, «латентний час реакції», з точки зору фізіології включає 5 складових:

Другий вид швидкісних здібностей, «швидкість одинарного руху», має таку фізіологічну закономірність, яка проявляється у погіршенні сенсорно-координаційних характеристик в зв'язку із зростанням швидкості руху (Н. А. Бернштейн). З цим пов'язані труднощі у спортсменів виконувати точні рухи на великих швидкостях.

У третьому виді швидкісних здібностей, «частота рухів», швидкість залежить від комплексу нервово-координаційних процесів, які відповідають за швидкість зміни їх збудження та гальмування, в першу чергу, від ЦНС.

У другому та третьому видах швидкісних здібностей м'язи виконують найбільш активну роботу у крайніх точках амплітуди рухів з чергуванням напруження м'язів-сеніргістів та м'язів-антагоністів. При цьому активність м'язу настільки коротка, що вона не встигає розслабитися. Фактично м'яз працює в ізометричному режимі, в першу чергу, у початківців.

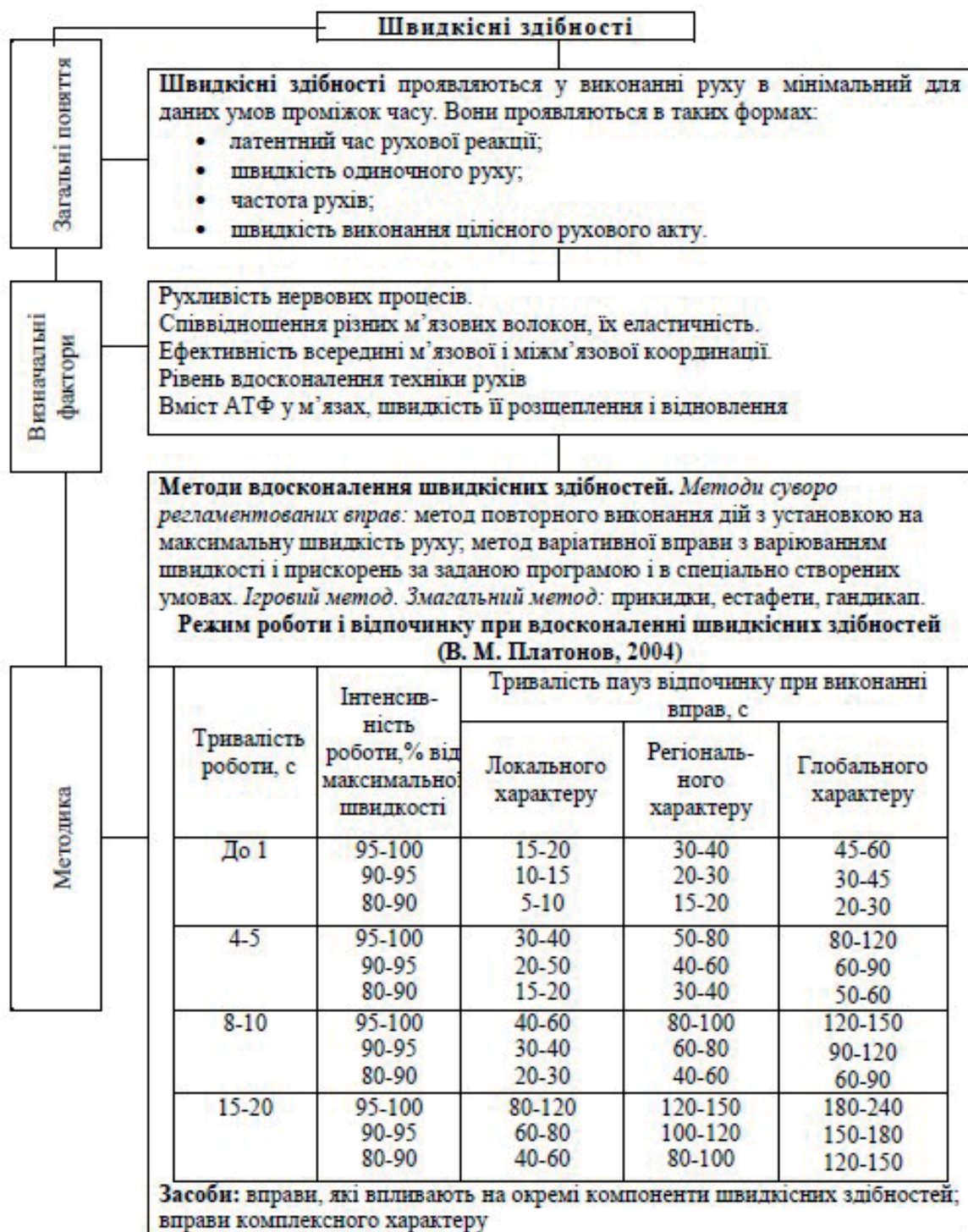


Рис. 26. Швидкісні здібності й методика їх розвитку

Швидкість як фізична якість має складну структуру. Швидкість розвивають шляхом почергового виховання окремих структурних елементів (швидкісних здібностей та супутніх компонентів, які сприяють кращому її розвитку).

Методика виховання швидкісних здібностей включає виховання:

- простої моторної реакції;
- складної моторної реакції;
- швидкості рухової дії;
- частоти рухів.

6.5. Витривалість і методика її розвитку

Якщо довгий час виконувати напружену роботу, то з'являються ознаки стомленості. Час роботи з початку стомленості до повної відмови організму продовжувати роботу називається – *фазою компенсованого стомлення*.

Якщо запропонувати виконати певну роботу різним людям, то стомлення у них відбудеться у різний час. Звідси:

Витривалістю людини – називається здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності.

Стомлюваність буває: *розумова, сенсорна (органи чуття), емоційна, фізична*. Названі види стомленості взаємопов'язані, але більше всього нас цікавить фізична стомленість.

Показниками витривалості можуть бути:

- тривалість роботи (абсолютна витривалість);
- тривалість роботи з визначеною потужністю (відносна або парціальна витривалість). Потужність роботи визначається добутком інтенсивності на прикладену силу.

Витривалість залежить від потужності роботи, тобто від інтенсивності (сили і швидкості).

Прийнято виділяти 4 зони відносної потужності:



Рис. 27. Зони відносної потужності

При дуже помірній потужності проявляється так звана абсолютна витривалість, яку прийнято називати загальною.

Загальна витривалість – це здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів.

Загальна витривалість або абсолютна не залежить від специфіки роботи. Вона однаково проявляє себе у будь-яких видах м'язової діяльності. Набута у одному виді роботи за законами «теорії переносу» добре проявляє себе у інших видах. В її фізіологічній основі лежать аеробні реакції.

Чим вищі потужність та координаційна складність роботи, тим більша спеціалізованість витривалості. Так, витривалість, яку розвинули у присіданнях на одній нозі, не розповсюджується на бігові вправи. У цьому контексті розрізняють ще один її вид – спеціальну витривалість.

Спеціальна витривалість – це витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації.

Підвидів спеціальної витривалості безліч. Але умовно їх можна поділити на витривалість стереотипних (суворо-регламентованих) та нестереотипних вправах.

Витривалість розвивається тільки у тих випадках, коли долається стомленість. При цьому організм намагається адаптуватися до величини і характеру навантаження як зовнішнього подразника.

Отже, в основі методики розвитку витривалості лежить спосіб регулювання навантаження. Він передбачає регулювання наступних 5 компонентів навантаження:

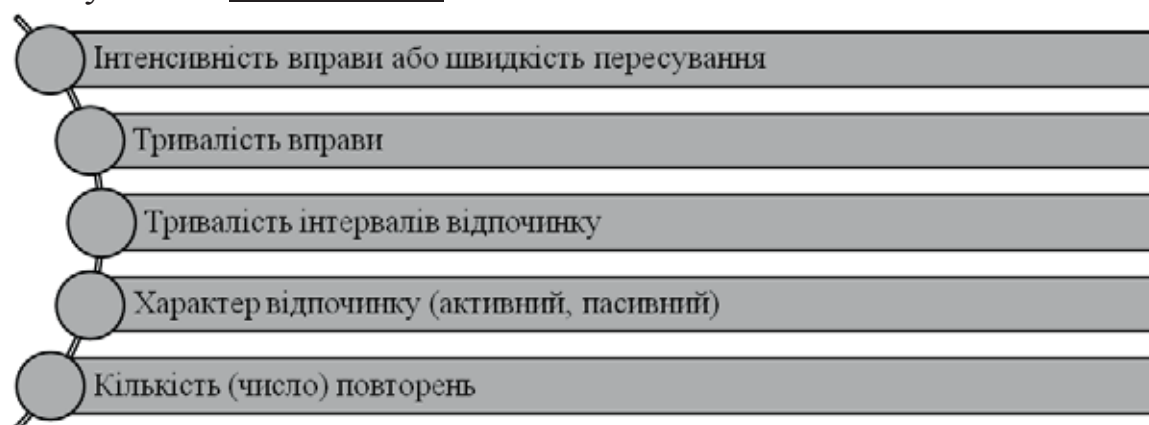


Рис. 28. Компоненти навантаження

В залежності від параметрів названих компонентів будуть різними не тільки величина але й якісні особливості відповідних реакцій організму.

Деякі допоміжні фактори, що сприяють вдосконаленню витривалості:

– розширення фізіологічних меж стійкості (збільшення буферної ємності крові, адаптація до надлишку вуглекислого газу та недостачі кисню);

– розширення психологічних меж опірності організму до стомлення.

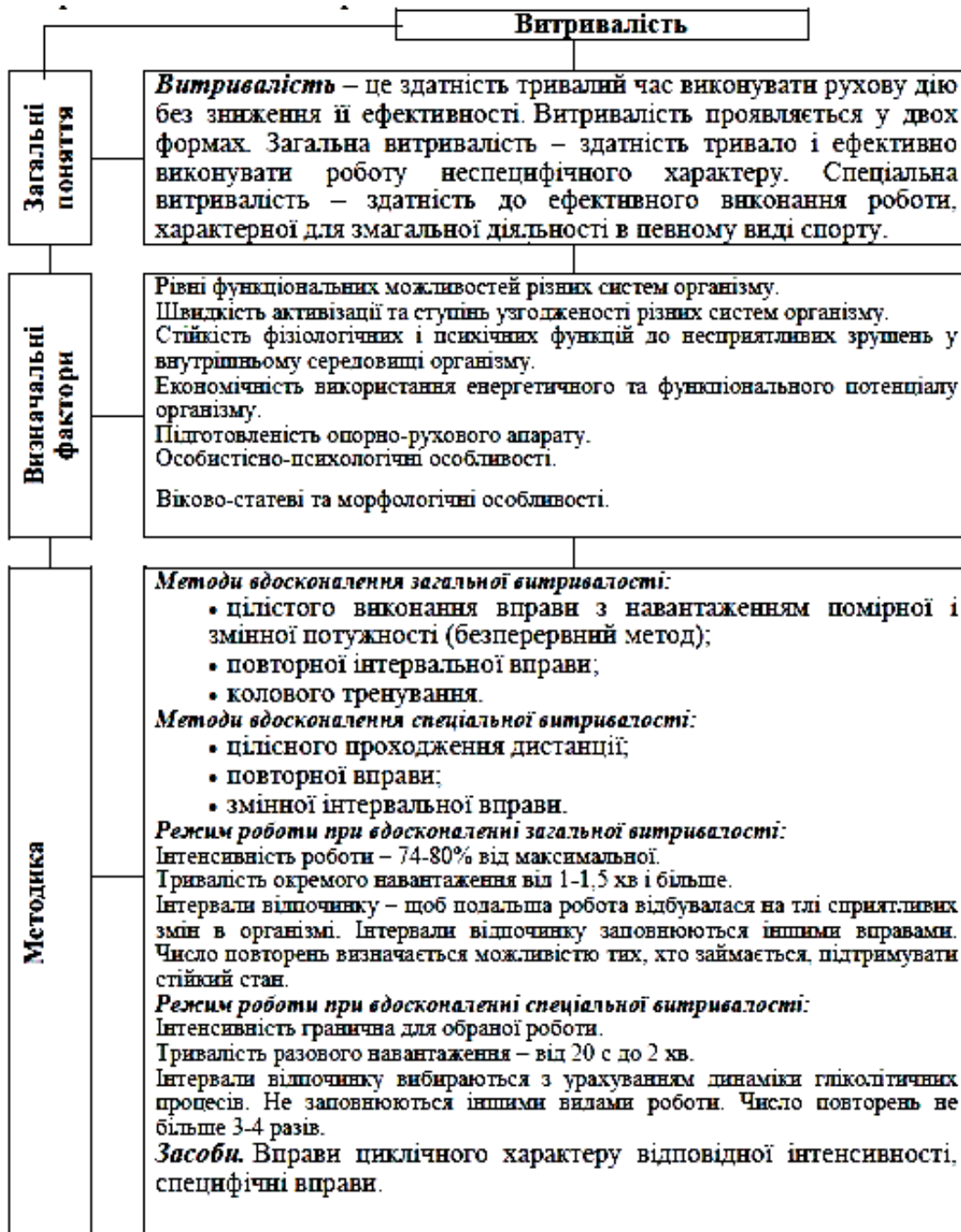


Рис. 29. Витривалість і методика її розвитку

У зв'язку з тим, що розвиток витривалості найкращим чином проходить на фоні стомленості, важливим є, з методичної точки зору, акцентувати увагу на удосконаленню витривалості наприкінці заняття чи тренування і використовувати для цього уже добре вивчені вправи.

Головними завданнями у розвитку витривалості є збільшення аеробних та анаеробних можливостей організму.

Шляхи збільшення аеробних можливостей:

- підвищення максимального рівня споживання кисню;
- розвиток здібності підтримувати рівень споживання кисню тривалий час;
- збільшення швидкості дихальних процесів.

Основні методи: *рівномірної, безперервної, повторної і перемінної вправи.*

Шляхи збільшення анаеробних можливостей:

- удосконалити функціональні можливості фосфокреатинового механізму (алактатної витривалості);
- удосконалити гліколітичний механізм (лактатної витривалості).

Основний метод: *повторно-прогресуюче використання інтервальної вправи на скорочених відрізках.*

6.6. Гнучкість і методика її розвитку

Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.

Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів. Її, зазвичай, подають у кутових або лінійних одиницях вимірювання.

Види гнучкості: активна (яка проявляється в результаті м'язових зусиль) і пасивна (яка проявляється в результаті прикладення до рухомих частин тіла зовнішніх сил – сил тяжіння, зусиль партнера ...).

Основні правила методики виховання гнучкості:

- оптимум гнучкості (гіпергнучкість так само може бути шкідливою, як її недостатність);
- запас гнучкості (амплітуда рухів повинна бути трохи меншою від максимальної величини);
- частота повторень (тривалість роботи над гнучкістю – не менше 12 хвилин; тривалість відпочинку – не менше 24 годин, краще 3 рази на день);
- попереднє розігрівання (до появи поту; вистачає на 10 хв.);
- кращий період для розвитку гнучкості – 11–14 років.

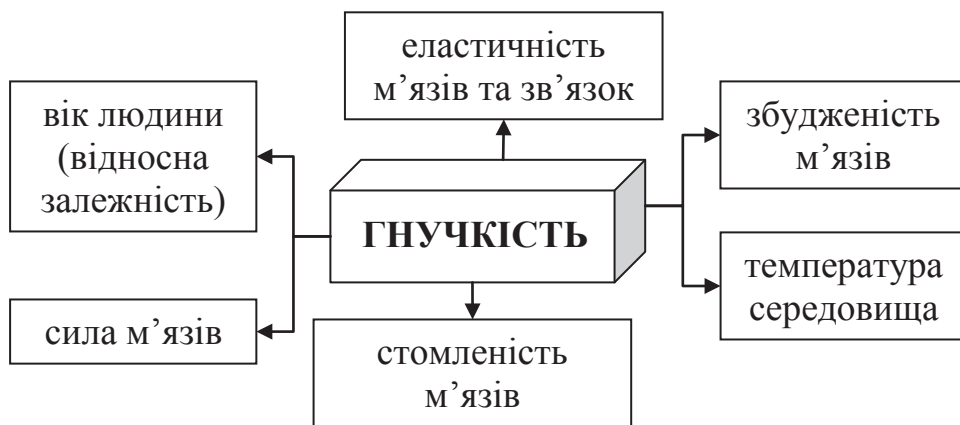


Рис. 30. Чинники, що впливають на прояв гнучкості

Засоби виховання:

- активні та пасивні вправи;
- однофазні та пружні вправи;
- махові та фіксовані рухи;
- вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.

6.7. Координаційні здібності і методика її розвитку

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами.

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від моторної (рухової) пам'яті – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх.

Важливим чинником, що зумовлює рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий і ефективний перехід від напруження м'язів свідчать про високий рівень координаційних здібностей.

Координаційні здібності спортсмена специфічні для кожного виду спорту. Їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють.

Можна виділити наступні відносно самостійні **види координаційних здібностей:**

- оцінка і регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- збереження стійкості (рівновага);
- відчуття ритму;
- орієнтування в просторі;
- довільне розслаблення м'язів;
- координованість рухів (спритність).

У реальній тренувальній і змагальній діяльності всі ці здібності виявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами. Особливо яскраво це проявляється в спортивній гімнастиці, акробатиці, спортивних іграх, одноборствах, гірськолижному спорті, тобто у всіх тих видах, в яких результат значною мірою залежить саме від координаційних здібностей. Кожен з видів спорту не тільки висуває різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, але і зумовлює необхідність максимального прояву їх окремих видів. У важкій атлетиці, метанні молота вирішальне значення має рівновага і відчуття ритму; у плаванні, веслуванні, ковзанярському і велоспорті (гонки переслідування) – оцінка і регуляція просторово-часових і динамічних параметрів рухів, відчуття ритму; у різних видах боротьби – збереження рівноваги, статокінетична стійкість, здібність до перебудови рухів, орієнтування в просторі. В той же час незалежно від виду спорту координаційні здібності, що залежать від морфо-функціональних і психологічних чинників, пов'язані із технічною майстерністю спортсмена та визначають її рівень.

Методика розвитку спритності

Найвищі результати демонструють спортсмени, які добре відчують, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей. Це виявляється у таких спеціалізованих сприйняттях (відчуттях), як відчуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера. Здібність до регуляції параметрів рухів зумовлюється точністю рухових відчуттів, що доповнюються слуховими і зоровими. Спортсмени високого класу володіють дивовижними

здібностями відносно оцінки і регуляції динамічних часових і просторових параметрів рухів. Наприклад, плавці здатні долати 100-метрові відрізки із заданим часом (наприклад, 54,0 с.; 56,0; 58,0; 60,0; 62,0 с.), припускаючись помилки, що не перевищує в середньому 0,2-0,3 с. Не менш вражають, наприклад, здатності баскетболістів або боксерів регулювати силу кидка або удару, оцінювати дистанцію або час.

В основі методики вдосконалення здібності до оцінки і регуляції рухів повинен лежати такий підбір тренувальних засобів, який забезпечує підвищені вимоги до діяльності аналізаторів щодо точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Ефективним є застосування вправ з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору.

У практиці використовуються вправи, що висувають підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Такі вправи широко застосовуються в плаванні, різних видах боротьби, спортивних іграх, спортивній гімнастиці, акробатиці. Для формування відчуття ритму наприклад, в бігу або плаванні використовуються звукові або світлові темпо- і ритмолідери, сприяючи виробленню оптимального темпу і ритму циклічних рухів. При вдосконаленні здібностей щодо пропріоцептивної чутливості використовують вправи, спрямовані на підвищення виразності м'язово-рухового сприйняття або відчуття м'яча, планки, бар'єру, снаряда. Наприклад, для підвищення відчуття м'яча при кидку, ударі, прийомі, передачі застосовують м'ячі різного розміру і маси, широку варіативність сили кидків і ударів і дальності польоту; для підвищення відчуття снаряда використовують ядра і списи різного розміру і маси, жердини різної довжини і з різними пружними властивостями

Методика розвитку здатності до рівноваги

Рівновага як здатність до збереження пози може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, при наявності опори або в безопорному положенні. Основні вимоги до рівноваги висувають такі види спорту як гімнастика, акробатика, різні види боротьби, спортивні ігри, гірськолижний спорт, стрибки у воду. В кожному з цих видів спорту рівновага проявляється в різноманітних положеннях тіла, в статичних і динамічних умовах, при наявності опори і в безопорному положенні. В інших видах спорту прояви рівноваги менш різноманітні, проте здібність до

збереження стійкості пози відіграє важливу роль для досягнення високих спортивних результатів. До чинників, що обумовлюють здібність до збереження рівноваги, належить сукупна мобілізація можливостей зорової, слухової, вестибулярної і сомато-сенсорної систем.

Існує два механізми збереження рівноваги. Перший з них проявляється, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги. В цьому випадку підтримка пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Усунення незначних порушень рівноваги здійснюється за допомогою рефлекторної напруги м'язів, а істотних – за рахунок швидкого рефлекторного переміщення у бік стабільної площі опори. Другий механізм реалізується, коли складно координований рух включає послідовність поз, і кожна з них є складовою частиною програми рухової дії. При реалізації обох механізмів основна роль належить переробці аферентної імпульсації, що надається від аналізаторів.

Спортсмени вирішують завдання побудови рухів і вироблення нових їх поєднань за допомогою індивідуальних ефективних способів. Здібність до підтримки ефективної пози, збереженню стійкості визначається також рядом специфічних чинників, характерних для різних видів спорту. Наприклад, в різних видах боротьби це величина площі опори, величина механічної дії з боку суперника, уміння своєчасно створити великий кут стійкості в потрібному напрямку, змінити позу відносно площі опори, знизити центр тяжіння. У гімнастиці і гірськолижному спорті велика роль відводиться здатності диференціювати просторові часові і динамічні параметри рухів, а також балансувати в суглобах (у гімнастиці – в гомілковостопних, плечових, в гірськолижному спорті – в колінних, кульшових), не порушуючи пози всього тіла. Під час стрільби з положення стоячи велика роль відводиться здатності стабілізувати положення гомілковостопних, колінних і кульшових суглобів, статичній силі і силовій витривалості м'язів ніг, тулуба, плечового поясу і рук.

Велике значення мають також умови зовнішнього середовища: особливості трас – в гірськолижному спорті, велоспорті; стан поверхні води і вітру – у вітрильному спорті; особливості техніко-тактичних дій суперників – в різних видах одноборств і спортивних ігор (в умовах силового протиборства). Механізми регуляції пози під час дії однотипних чинників не змінюються, тому існує позитивне перенесення здібності до

підтримки стійкості в споріднених умовах (наприклад, утримання рівноваги на одній або двох ногах). Проте це стосується вправ, схожих за основними біомеханічними характеристиками рухів. Якщо умови різні (наприклад, гімнастичні вправи і боротьба в стійці), то зв'язок практично не виявляється.

Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів

Довільне розслаблення м'язів є одним з найважливіших чинників забезпечення ефективного виконання тренувальних і змагань вправ. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільної напруги. Діяльність інших м'язів спрямована на збереження стійкості пози. М'язи, що не беруть участі в роботі, є розслабленими, що створює умови для економічного та вільного (з широкою амплітудою рухів) виконання вправ. При виконанні різних вправ спостерігається безперервна зміна ступенів напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, швидке чергування складних композицій режимів діяльності різних м'язів.

З позицій вдосконалення здібностей до ефективного довільного м'язового розслаблення всі види спорту можуть бути розділені на дві основні групи.

До першої групи належать ті види, в яких склад рухових дій є строго детермінованим програмою змагальної діяльності: важка атлетика, спортивна гімнастика, легкоатлетичні метання і стрибки. Рациональна структура дій в цих видах спорту відома наперед, що створює передумови для вдосконалення здібності до довільного розслаблення м'язів, синхронізації діяльності м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів стосовно конкретних елементів діяльності змагання.

Друга група видів спорту (спортивні ігри, одноборства, вітрильний спорт, дисципліни гірськолижного спорту) пов'язана з варіативністю рухових дій, необхідністю формування раціональних композицій діяльності м'язів в конкретних змагальних ситуаціях і неможливістю їх детального відпрацювання в процесі підготовки, що зумовлює і особливості методики вдосконалення здібності до довільного м'язового розслаблення.

Зайва напруженість м'язів, які не залучені в роботу і повинні бути розслаблені, може бути викликана чинниками:

– біомеханічними, що є результатом виникнення реактивних сил при виконанні рухових дій з великою амплітудою і швидкістю;

– фізіологічними, що виражаються в мимовільному напруженні м'язів унаслідок іррадіації (поширенню) збудження в центральній нервовій системі;

– психолого-педагогічними, що виявляються в напруженні рухів унаслідок складності завдання (координаційна напруженість), емоційного збудження, бажання виконати рух з граничною мобілізацією функціональних можливостей (афекторна напруженість), або слабкості м'язів, коли спортсмен мимоволі намагається компенсувати цей недолік напругою м'язів, що не мають відношення до виконання даного руху;

– умовами середовища, в якому виконуються рухові дії.

Однією з причин виникнення зайвої напруженості м'язів є втома. Навіть у стадії прихованої втоми, коли спортсмен підтримує стан високої працездатності, поступово зростає біоелектрична активність м'язів, що не беруть участь у виконанні вправи, як реакція компенсації зниження функціональних можливостей м'язів, що виконують основне навантаження. Під час явної втоми ця реакція стає ще більш вираженою, спортсмен часто втрачає здібність до ефективного довольного розслаблення м'язів, що різко негативно позначається на формі і структурі рухів.

Підвищене напруження м'язів істотно знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, приводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи і витривалість. Для вдосконалення здібності до довольного розслаблення м'язів необхідне застосування вправ, що вимагають поступового або різкого переходу від напруження м'язів до їх розслаблення, вправ, в яких напруження одних м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших (наприклад, максимальне напруження м'язів правої руки при повному розслабленні лівої, напруження м'язів верхнього плечового поясу при розслабленні м'язів обличчя); вправи, в яких потрібно підтримувати рух за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок рухів інших частин (наприклад, махи розслабленою ногою, колові рухи розслабленими руками).

Ефективною є самотійна робота над технікою із зоровим контролем, з використанням дзеркал, відеокамер. В тренуванні кваліфікованих спортсменів вправи з акцентом на розслаблення

м'язів повинні виконуватися в ускладнених умовах – при дії збиваючих чинників (несподівані сигнали, складно передбачувальні дії партнерів), в умовах дефіциту простору і часу (обмеження часу на виконання дій, завдань на зменшених стартових майданчиках), в умовах втоми. В якості психорегулюючих засобів ефективними є ідеомоторне і аутогенне тренування. Використання ідеомоторного тренування дозволяє багаторазово уявляти м'язові відчуття, що відповідають різному ступеню напруження м'язів і їх повного розслаблення. Уявне відтворення рухів з раціональним режимом напруження і розслаблення м'язів на основі зорової і кінестетичної інформації сприяє формуванню оптимального режиму м'язової активності в строгій відповідності з динамічною, просторово-часовою і ритмічною структурою рухових дій. З системи аутогенного тренування використовуються формули самонавіяння, що сприяють вдосконаленню м'язової регуляції. Такі формули, орієнтовані як на розслаблення всіх м'язових груп, так і вибіркоче розслаблення окремих м'язів і м'язових груп, що несуть основне навантаження в конкретному виді спорту. Особливо ефективним виявляється методичний прийом, коли команда на повне розслаблення м'язів дається безпосередньо після примусового напруження м'язів в умовах імітації основних технічних прийомів конкретного виду спорту.

Контрольні питання:

1. Дати визначення поняттю «сила», як фізичній якості людини, назвати методи розвитку та контролю.
2. Дати визначення поняттю «швидкість», як фізичній якості людини, розкрити методика розвитку простої та складної рухової реакції.
3. Дати визначення поняттям «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість».
4. Охарактеризувати засоби розвитку та методи контролю витривалості.
5. Дати визначення поняттю «гнучкість», як фізичній якості людини.
6. Назвати види гнучкості та розкрити методичні особливості їх розвитку.
7. Дати визначення координаційним здібностям й видам їх прояву.
8. Розкрити особливості методики розвитку координаційних здібностей.

Завдання для самостійної роботи:

1. Конспект самопідготовки.
2. Побудуйте структурно-логічну схему механізму розвитку здібностей та якостей (сила, швидкість, гнучкість, витривалість).

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. 423 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Т. 2. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. 391 с.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. : Олімп. лит. 2010. 248 с.
6. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. Львів : Українські технології, 2003. С.131–163.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 584 с.
8. Шамардіна Г., Мартинюк О. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 139–143.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.

ЗМІСТ

Тема 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНА СИСТЕМА	3
1.1. Теорія фізичної культури і спорту як наука і навчальна дисципліна	3
1.2. Структура і функції фізичної культури і спорту	5
1.3. Цілі, завдання та засади функціонування фізичної культури і спорту в суспільстві	7
1.4. Основні поняття теорії фізичної культури і спорту	11
Тема 2. ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	15
2.1. Поняття про засоби. Фізичні вправи – основний специфічний засіб формування фізичної культури особистості.....	15
2.2. Фактори, що визначають ефективність впливу фізичних вправ	17
2.3. Зміст і форма фізичних вправ	18
2.4. Класифікація фізичних вправ	20
2.5. Поняття про техніку фізичних вправ	20
2.6. Характеристики техніки фізичних вправ	22
2.7. Гігієнічні фактори та оздоровчі сили природи	23
2.8. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.....	24
Тема 3. МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	29
3.1. Вихідні поняття «метод», «методичний прийом», «методика»	29
3.2. Класифікація методів. Загальні вимоги до їх вибору	29

3.3. Методи фізичної вправи	31
3.4. Ігрові та змагальні методи	33
3.5. Вербальні методи та методи наочності	34
Тема 4. ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	39
4.1. Зміст і характеристика загальних принципів фізичного виховання	39
4.2. Зміст і характеристика основних принципів фізичного виховання	41
4.3. Зміст і характеристика методичних принципів фізичного виховання	42
4.4. Зміст і характеристика принципів побудови занять	44
Тема 5. ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ	46
5.1. Формування знань, рухових умінь і навичок як процес і результат навчання	46
5.2. Структура процесу навчання рухових дій і особливості його етапів	52
5.3. Теорія перенесення рухових навичок	55
5.4. Помилки і шляхи їх усунення	55
Тема 6. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	59
6.1. Поняття про фізичні здібності	59
6.2. Основні закономірності розвитку	60
6.3. Силові здібності та методика їх розвитку	61
6.4. Швидкісні здібності і методика їх розвитку	63
6.5. Витривалість і методика її розвитку	66
6.6. Гнучкість і методика її розвитку	69
6.7. Координаційні здібності і методика її розвитку	70
ЛІТЕРАТУРА	78

ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Курс лекцій
для підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Підписано до друку 22.12.2021 р.
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 4,7. Зам. № 2021-89. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.
simon@simon.com.ua