

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Роман Чопик, Ірина Турчик

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні матеріали до семінарських занять
для студентів напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання»

Дрогобич

2012

УДК 37.037(07)
ББК 74.200.54 р
Ч -75

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 4 від 19. 04. 2012 р.)

Чопик Р. В. Теорія і методика фізичного виховання : методичні матеріали до семінарських занять [для студентів напряму підготовки “Фізичне виховання”] / Р. В. Чопик, І. Х. Турчик. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 96 с.

Методичні рекомендації укладено відповідно до програми навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” напряму підготовки 6.010201 “Фізичне виховання”, затвердженій вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 3 від 19 березня 2009 р.).

Запропоноване видання містить тематику семінарських занять, методичні вказівки до кожного заняття, довідково-інформаційні дані, предметний покажчик. Використання зазначеного матеріалу сприятиме якісній підготовці студентів до семінарських занять.

Відповідальний за випуск: професор Лук'янченко Микола Іванович

Рецензенти:

Отравенко О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка;

Логвиненко О. Б. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і оздоровчих технологій Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

© Чопик Р.В., Турчик І. Х., 2012
© Редакційно-видавничий відділ
ДДПУ імені Івана Франка, 2012

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	5
Заняття № 1. Завдання та теоретико-методичні основи організації фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку.	6
Заняття № 2. Особливості методики навчання техніки фізичних вправ учнів середнього та старшого шкільного віку	12
Заняття № 3. Теоретико-методичні засади розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку	20
Заняття № 4. Особливості методики розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку	28
Заняття № 5. Диференційоване фізичне виховання учнів середнього та старшого шкільного віку	39
Заняття № 6. Теоретико-методичні засади проведення урочних форм занять та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього і старшого шкільного віку	53
Заняття № 7. Планування процесу фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку	63
Заняття № 8. Контроль процесу фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку	71
ДОДАТКИ	82
Додаток 1. Характеристики груп учнів для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять із учнями в навчальних закладах	82
Додаток 2. Листок здоров'я	83
Додаток 3. Орієнтовна кратність проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичної культури у загальноосвітній школі	84
Додаток 4. Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку (проба Руфьє)	85
Додаток 5. Критерії оцінювання теоретико-методичної підготовленості учнів	86
Додаток 6. Критерії оцінювання рівня засвоєння техніки фізичної вправи учнів	87
Додаток 7. Протокол візуальних спостережень уроку фізичної культури	88
Додаток 8. Протокол хронометрування уроку фізичної культури ...	91
Додаток 9. Протокол визначення показників ЧСС на уроці фізичної культури	93
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	94

ВСТУП

Семінарські заняття є однією з ефективних форм організації навчально-виховної роботи у вищих навчальних закладах, оскільки сприяють поглибленню та закріпленню знань студентів, збагачують їхній кругозір і навчають основ ведення дискусії. Зазначена форма роботи – важлива складова навчального процесу із дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”, що допомагає студентам детально розібратися у складних питаннях теорії і методики навчання, підготуватися до роботи з учнями різного віку та надати практичну допомогу під час підготовки до семінарських занять.

Навчальний посібник укладено відповідно до програми навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр” напряму підготовки “Фізичне виховання”. Посібник містить тематику семінарських занять, методичні вказівки до кожного семінарського заняття, довідково-інформаційні дані, предметний покажчик.

У методичних вказівках до окремих семінарських занять подано план, літературу та виклад основного матеріалу. Варто зауважити, що основну увагу приділено найбільш актуальним питанням, а також проблемам, які недостатньо повно висвітлено у сучасних підручниках та посібниках з “Теорії і методики фізичного виховання”.

Значне інформаційне навантаження подано у додатках, які містять зразки різноманітних документів, необхідних для раціональної і безпечної організації та здійснення процесу фізичного виховання у середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

Для раціональної роботи з посібником укладено предметний покажчик, що полегшує пошук необхідної інформації.

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Номер заняття	Тема
<i>Заняття № 1</i>	Завдання та теоретико-методичні основи організації фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку
<i>Заняття № 2</i>	Особливості методики навчання техніки фізичних вправ учнів середнього та старшого шкільного віку
<i>Заняття № 3</i>	Теоретико-методичні засади розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку
<i>Заняття № 4</i>	Особливості методики розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку
<i>Заняття № 5</i>	Диференційоване фізичне виховання учнів середнього та старшого шкільного віку
<i>Заняття № 6</i>	Теоретико-методичні засади проведення урочних форм занять та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього та старшого шкільного віку
<i>Заняття № 7</i>	Планування процесу фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку
<i>Заняття № 8</i>	Контроль процесу фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку

Заняття № 1

Завдання та теоретико-методичні основи організації фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку

План

1. Основи побудови процесу фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку.
2. Вікові особливості розвитку організму учнів середнього шкільного віку.
3. Вікові особливості розвитку організму учнів старшого шкільного віку.
4. Особливості завдань фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку, що зумовлені рівнем розвитку їхнього організму.

Рекомендована література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : учебник / В. Г. Арефьев. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Дубенчук А. І. Робочий зошит вчителя фізичної культури : метод. посібник / Анатолій Іванович Дубенчук. – Рівне : Каліграф, 2011. – 108 с.
5. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 152 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи / Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – С. 3–18.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи / Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2010. – С. 3–12.
8. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – У 2-х частинах / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

1. Основи побудови процесу фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку

Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури, а також органічною частиною загального виховання, яка повинна забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових та професійно-прикладних навичок людини. З огляду на положення концепції про фізичне виховання дітей, учнівської і студентської молоді в Україні та нормативних документів, процес фізичного виховання учнів організовує адміністрація школи.

Діяльність адміністрації та педагогічного колективу загальноосвітньої школи у здійсненні фізичного виховання учнів регламентується положеннями Законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про загальну середню освіту”, Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки, Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, рядом інших законів і підзаконних актів.

Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 “Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах” у кожному загальноосвітньому навчальному закладі організовується та здійснюється медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням, як невід'ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів.

Середні загальноосвітні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми та засоби їхньої рухової активності, методи проведення занять із фізичної культури, а також організовують позанавчальну ФК-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій ФК-спортивної спрямованості.

У середніх загальноосвітніх закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться (згідно із Законом України “Про фізичну культуру і спорт”) не менше трьох разів на тиждень. Місцеві органи державної виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів із відповідних бюджетів. У 10 – 11 класах уроки фізичної культури для юнаків і дівчат проводяться окремо. Якщо розподіл є неможливим, то зміст уроку для юнаків і дівчат суворо диференціюється.

Адміністрація навчального закладу приймає рішення про використання різних форм позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, які обов'язково встановлюються базовою навчальною програмою.

До занять з фізичної культури (уроки фізичної культури, заняття в гуртках і спортивних секціях) допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд, не мають протипоказань щодо стану здоров'я. За результатами медогляду визначають рівень фізичного розвитку дітей та приналежність до групи для занять із фізичної культури. Медичний працівник школи на підставі результатів медогляду (довідки) розподіляє учнів у три групи: основну, підготовчу і спеціальну. Характеристики груп учнів для занять

на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах подано у *Додатку 1*. Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної медичних груп відповідно до “Інструкції про розподіл учнів для занять на уроках фізичної культури” (затвердженої наказом Міністерства охорони здоров’я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674), затверджуються наказом керівника навчального закладу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника і вчителя фізичної культури. На підставі цього наказу класний керівник спільно з медичним працівником навчального закладу веде “Листок здоров’я” в журналі обліку навчальних занять на окремій сторінці, де міститься інформація про групу з фізкультури, термін її дії, зміну групи (*Додаток 2*).

Незалежно від рівня фізичного розвитку і медичної групи учні повинні обов’язково відвідувати уроки фізичної культури. Ця вимога поширюється також на учнів, які тимчасово звільнені від занять.

На кожному уроці фізичної культури учні ознайомлюються з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику.

До початку заняття учні мають повідомити вчителя про погане самопочуття або наявність документа про тимчасове звільнення від занять після хвороби.

З метою поліпшення здоров’я та профілактики травматизму під час проведення занять із фізичної культури адміністрація школи організовує процес фізичного виховання учнів відповідно до “Правил безпеки під час занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах”, затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521.

Для забезпечення дотримання техніки безпеки на уроках фізичної культури, позакласних та позашкільних заходах і під час туристичних походів та змагань необхідні такі документи:

- = Акт-дозвіл;
- = Посадові інструкції (старшого вчителя, вчителя фізичної культури);
- = Інструкції з охорони праці:
 - під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках № 1;
 - під час занять легкою атлетикою № 2;
 - під час занять спортивними іграми № 3;
 - під час занять гімнастикою № 4;
 - під час занять лижною підготовкою № 5;
 - під час занять плаванням № 6;
 - при проведенні спортивно-масових заходів № 7;
 - при проведенні туристичних походів та змагань № 8;
 - правила надання першої медичної допомоги при одержанні травм.
- = Орієнтовний перелік питань вступного інструктажу;
- = Журнал випробувань на надійність встановлення та кріплення спортивного обладнання;
- = Журнал реєстрації вступного інструктажу з питань охорони праці;

- = Журнал реєстрації інструктажів із питань охорони праці для учнів;
- = Журнал обліку проведення адміністративно-громадського контролю;
- = Положення про адміністративно-громадський контроль;
- = Граничні норми піднімання та переміщення важких речей неповнолітніми;
- = Оптимальні розміри спортивного інвентарю для учнів різних вікових груп;
- = Правила дотримання техніки безпеки та поведінки на воді при навчанні дітей плаванню;
- = Правила безпеки під час проведення занять із фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах.

2. Вікові особливості розвитку організму учнів середнього шкільного віку

Згідно з віковою періодизацією, період життя з 11 до 15 років називається *підлітковим* або *середнім шкільним віком*. Він відповідає навчанню учнів у школі з п'ятого до дев'ятого класу. Цей віковий період ще розподіляють на молодший підлітковий – 11 – 13 років та старший підлітковий – 14 – 15 років.

Підлітковий вік є періодом бурхливого розвитку організму дітей. Маса тіла збільшується на 4,5 – 9 кг у рік, довжина тіла – на 8 – 10 см. У хлопців розвиваються переважно м'язи верхніх та нижніх кінцівок, а у дівчат – м'язи тулуба.

У хлопців збільшується як абсолютна, так і відносна сила, а у дівчат відносна сила зменшується. Ріст м'язевих волокон підлітків не встигає за швидшим ростом трубчастих кісток у довжину, внаслідок чого відбувається зміна натягу м'язів. Необхідність перебудови механізмів управління рухами видовжених частин тіла спричиняє порушення у виконанні складнокоординованих рухів, обумовлює їхню вуглуватість.

У дітей в середньому шкільному віці значно збільшуються розміри і ударний об'єм серця, поліпшується його інервація та зростає сила серцевого м'яза. На фоні цих змін дещо зменшується частота серцевих скорочень.

Розвиток кровоносних судин відстає від розвитку серця, співвідношення просвіту судин та маси серця зменшується. Внаслідок цього тік крові зазнає значного опору. Тому у підлітків нерідко виникає задишка, відчуття стиснення в ділянці серця, погіршується постачання організму поживними речовинами та киснем.

Морфологічна структура грудної клітки у підлітків така, що рухомість ребер дещо обмежена, внаслідок чого дихання у дітей середнього шкільного віку часте і поверхове.

Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості у дівчат розпочинається на 1 – 2 роки швидше, ніж у хлопців. Цей аспект істотно впливає на різницю тіла, а також функціональні можливості хлопців і дівчат.

Діти цього віку різняться великою нервовою збудливістю, бурхливістю проявів почуттів, частою зміною настрою. Підлітки дуже чутливі до оцінки дорослими їхньої особистості та діяльності. Вони дуже гостро реагують на

будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих.

Хлопці-підлітки часто переоцінюють свої можливості, зокрема і рухові. Вони прагнуть розібратися у всьому самі, зробити все своїми силами. У дівчат, навпаки, спостерігається невіра у свої сили.

3. Вікові особливості розвитку організму учнів старшого шкільного віку

Старший шкільний (юнацький) вік охоплює період 16 – 17 років. У цей час припадає навчання в 10 – 11 класах загальноосвітньої школи.

В юнацькому віці організм продовжує розвиватися, проте повільніше, ніж у попередні два періоди. До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла у довжину уповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.

Юнаки у фізичному розвитку не тільки наздоганяють дівчат, але й випереджають їх. Дівчата старшого шкільного віку мають зріст у середньому на 10 – 12 см нижчий, а масу тіла на 5 – 8 кг меншу, ніж юнаки. Існує велика різниця у розвитку м'язів і підшкірної тканини. Так, у дівчат відносна маса м'язів на 13 % менша, а маса жирового прошарку на 10 % більша, ніж у юнаків. Проте, поступаючись у силі, дівчата переважають юнаків у точності координації рухів.

Меншими, ніж у юнаків, є маса й об'єм дівчого серця (на 10 – 15 %), поступаються дівчата і життєвим об'ємом легень (на 1000 см³).

Окрім того, необхідно пам'ятати і про періодичне послаблення працездатності дівчат, обумовлене оваріально-менструальними циклами.

У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи достатньо еластичні, мають гарну нервову регуляцію. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження.

У 15 – 17 років завершується розвиток центральної нервової системи (ЦНС), зокрема набагато поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Учні старших класів здатні відтворювати за завданням учителя різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок.

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, будови тіла. Вони зіставляють свої фізичні дані з даними однолітків, оцінюють наскільки їхня зовнішність відповідає стереотипу чоловіка чи жінки.

У юнаків ще залишається тягіння до переоцінки своїх сил, бажання бути кращими. Дівчата ж найчастіше недооцінюють свої можливості, проявляють невпевненість, нерішучість. До того ж вони значно емоційніші, більш збудливі, їм властива підвищена чутливість.

4. Особливості завдань фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку, що зумовлені рівнем розвитку їхнього організму

Завдання фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку традиційно можна розподілити на три основні групи: освітні, оздоровчі та виховні.

Освітні завдання:

- а) засвоєння учнями доступних знань у галузі фізичної культури;
- б) формування необхідного в житті основного фонду рухових умінь і навичок, їхнє закріплення та вдосконалення;
- в) формування та закріплення в учнів гігієнічних навичок.

Оздоровчі завдання:

- а) загартування організму, підвищення його загальної опірності до температурних впливів зовнішнього середовища, сонячної радіації та негативного впливу підвищеного радіаційного фону;
- б) розвиток рухових якостей;
- в) закріплення і збереження раціональної постави в різноманітних умовах рухової діяльності;
- г) корекція окремих особливостей тілобудови (м'язових об'ємів, маси тіла тощо), якщо у цьому виникає потреба.

Виховні завдання:

- а) завдання із забезпечення достатньої мотивації до занять фізичними вправами (потреб та інтересів);
- б) виховання морально-вольових якостей;
- в) підготовка до громадської діяльності в ролі фізкультурного організатора, інструктора та спортивного судді (для старшого шкільного віку).

Заняття № 2

Особливості методики навчання техніки фізичних вправ учнів середнього та старшого шкільного віку

План

1. Особливості психобіологічного розвитку учнів середнього та старшого шкільного віку – основа методики оволодіння руховими діями.
2. Основи та закономірності формування знань, рухових умінь і навичок в учнів середнього та старшого шкільного віку.
3. Особливості методики планування і реалізації дидактичних завдань у процесі фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.
4. Алгоритмічний підхід у навчанні техніки фізичних вправ учнів середнього і старшого шкільного віку.

Рекомендована література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник [для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації]; 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248 с.
3. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
4. Дубенчук А. І. Робочий зошит вчителя фізичної культури : метод. посібник / Анатолій Іванович Дубенчук. – Рівне : Каліграф, 2011. – 108 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. [для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
6. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
8. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М. : Советский спорт, 1992. – 192 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – У 2-х частинах / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

1. Особливості психобіологічного розвитку учнів середнього та старшого шкільного віку – основа методики оволодіння руховими діями

Фізична вправа є основним засобом фізичного виховання. Тому навчання техніки фізичних вправ – одне із найважливіших завдань фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.

Загальні основи теорії і методики навчання техніки фізичних вправ науково обґрунтовано і достатньо повно висвітлено у науково-методичній літературі. Однак для різних вікових груп учнів властиві певні відмінності у рівні розвитку нервової системи та психічних функцій, які суттєво впливають на здатність школярів оволодівати руховими діями. У підлітковому та юнацькому віці учні відрізняються за типами мислення, уваги, пам'яті, сприймання, мотивацією до занять тощо. Окрім того, у навчанні техніки рухових дій необхідно враховувати особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів, які також визначають можливості учнів щодо засвоєння техніки фізичних вправ. Саме тому в основу методики оволодіння руховими діями учнями середнього та старшого шкільного віку повинні бути покладені особливості їхнього психобіологічного розвитку.

2. Основи та закономірності формування знань, рухових умінь і навичок в учнів середнього та старшого шкільного віку

У фізичному вихованні *навчання* характеризується як організований процес передачі та засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини. Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта.

Фізична освіта – набуття спеціальних систематизованих знань, умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Знання – перевірений практикою результат пізнання дійсності, правильне її відображення у свідомості людини.

Спеціальні знання з галузі фізичної культури можна умовно розподілити на чотири групи:

- знання, що сприяють організації учнів у процесі занять фізичними вправами;
- знання, які безпосередньо пов'язані із практичним матеріалом (виконанням фізичних вправ);
- знання медико-біологічного спрямування;
- знання з організації та методики проведення самостійних занять фізичними вправами.

До методики формування знань у процесі фізичного виховання ставляться такі вимоги:

- а) методика повинна забезпечувати повноцінність засвоєння знань без шкоди для рухової активності учнів;
- б) методика має передбачати реалізацію міжпредметних зв'язків;
- в) використання методів активізації пізнавальної діяльності учнів (самостійна робота, завдання для самоконтролю, само- та взаємоаналіз дій);

г) забезпечення контролю, що дає змогу вносити корективи у дії учнів та використовувати методику навчання.

Формування *рухової навички* у складних діях послідовно включає такі стадії її утворення:

- утворення вміння відтворювати техніку дії у загальній, “грубій” формі;
- уточнення рухового вміння, воно частково переходить у навичку;
- формування стійкої навички.

Відповідно виокремлюють *етапи вивчення техніки* рухової дії:

- початкового вивчення;
- поглибленого вивчення;
- закріплення і подальшого вдосконалення.

Зазначені етапи виокремлюють за об’єктивними ознаками стадій утворення рухової навички. Отже, зі зміною стадії володіння руховою дією виникає об’єктивна потреба змінювати завдання, а отже, добирати відповідні методи і засоби навчання.

Очевидним є те, що структура навчання простих рухів є елементарною і не потребує структуризації.

На етапі *початкового вивчення* передбачається вирішення наступних завдань:

- сформувані в учнів орієнтовну основу дії (ООД) фізичної вправи, яка є предметом вивчення з використанням основних опорних точок (ООТ) (створення комплексного образу фізичної вправи);
- сформувані психологічну установку на вивчення рухової дії і попередити виникнення можливих негативних емоцій;
- навчити частинам (фазам або елементам) техніки дії, що не були засвоєними раніше;
- сформувані загальний ритм рухового акту;
- попередити або усунути непотрібні рухи і грубі спотворення техніки дії.

На етапі *поглибленого вивчення* відбувається уточнення рухового вміння, воно частково переходить у навичку.

На цьому етапі необхідно довести початкове, “грубе” володіння технікою дії до відносно досконалого.

На етапі поглибленого розучування техніки фізичних вправ найважливішими у структурі навчальних завдань є:

- сформувані в учнів повну розгорнуту ООД з її усвідомленням у всіх опорних точках;
- на основі використання ООТ уточнити техніку рухової дії за кінематичними, динамічними та ритмічними характеристиками відповідно до індивідуальних особливостей учнів;
- домогтися цілісного засвоєння рухової дії відповідно до вимог стандартної техніки на рівні стереотипної рухової навички;
- створити передумови для формування в учнів варіативної рухової навички.

На другому етапі навчання підлітків і старших школярів використовується значно ширше коло методів і методичних прийомів.

Основою методики навчання на цьому етапі стають методи цілісної вправи з вибіркоvim відпрацюванням деталей техніки.

Можна застосовувати і змагальний метод, проте він використовується головно з установкою на краще, якісніше виконання фізичної вправи.

Для кращого аналізу й оцінки рухових відчуттів інколи корисно усунути участь зорового аналізатора в управлінні рухами (якщо це не створює загрози травми).

Ефективним у роботі з учнями середнього і старшого шкільного віку є застосування поперемінного способу виконання вправи. Такий спосіб використовують під час навчання техніки фізичної вправи, як правило, на етапі поглибленого вивчення, закріплення й удосконалення.

Мета цього етапу вважається досягнутою, якщо учні виконують вправу практично без помилок, вільно, невимушено, без докладання зайвих зусиль.

Етап *закріплення та вдосконалення* фізичної вправи є третім етапом навчання, який забезпечує формування стійкої навички на третій стадії її утворення.

Завдання етапу закріплення і подальшого вдосконалення:

- міцно закріпити техніку вивченої дії;
- навчити максимально ефективно виконувати дію у різноманітних умовах діяльності і, зокрема, за умов максимального прояву рухових якостей;
- домогтися надійного і варіативного виконання рухової дії залежно від умов її виконання.

Основними методами, що сприяють закріпленню та вдосконаленню утвореної навички, є метод стандартно-повторної (на етапі закріплення) та методи повторно-перемінної (з метою удосконалення навички) вправ.

На цьому етапі особливо важливо забезпечити раціональне поєднання методів стандартної і варіативної вправи. Використання лише варіативних умов виконання вправи без достатнього її закріплення в основному варіанті може призвести до небажаних відхилень у техніці. Таке відбувається внаслідок негативного переносу навички замість відповідної перебудови техніки.

Для того, щоб досягнути варіативності виконання дії необхідно створювати спеціальні педагогічні умови виконання вправи. Такими умовами фахівці вважають:

- ускладнення зовнішніх умов (наприклад, підвищення висоти та зменшення площі опори, обмеження простору для виконання вправи, несприятливі метеоумови);
- зміни у психічному стані учнів (втома, розпорошення уваги, хвилювання);
- виконання основної вправи у різноманітних поєднаннях з іншими діями;
- виконання вправи за умов зростаючих фізичних зусиль (виконання вправ з оптимальними зовнішніми обтяженнями, застосування змагального методу).

У роботі з учнями старшого шкільного віку на етапі вдосконалення техніки фізичної вправи характерним є використання складніших методів.

Зокрема, окрім методів ігрової та змагальної вправи, які вважаються провідними на цьому етапі для учнів молодшого шкільного віку, у роботі із старшокласниками доцільно використовувати методи потокової вправи та методи паралельного впливу.

3. Особливості методики планування і реалізації дидактичних завдань у процесі фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку

Більшість тем навчальної програми з фізичної культури в загальноосвітній школі не можуть бути вивченими за один урок. Успіх їхнього засвоєння залежить від низки факторів:

- відповідної готовності учнів (морфологічної, функціональної, психічної, інтелектуальної тощо);
- наявності відповідних умов для реалізації процесу навчання;
- добору ефективних засобів і методів навчання;
- вибору відповідних форм організації навчальної роботи;
- кількості уроків, що відводяться на засвоєння конкретної навчальної теми тощо.

Усі ці фактори необхідно враховувати, узгоджувати між собою, розподіляти в часі, здійснюючи тематичне планування, яке є необхідною стороною методики навчання.

Суть *тематичного планування* полягає у встановленні тривалості та узгодженні послідовності вивчення як окремих фаз, так і техніки фізичної вправи в цілому за етапами навчання.

Тематичний план розраховується на підставі календарного.

Для полегшення складання плану вивчення кожної конкретної навчальної теми можна орієнтуватися на схему, яка є основою складання планів із вивчення більшості навчальних тем (тобто фізичних вправ).

У науково-методичній літературі обґрунтовано три підходи у виборі послідовності вивчення техніки фізичних вправ:

- 1) від головної ланки;
- 2) за порядком розгортання рухової дії у часі (хронологічний підхід);
- 3) від рухів, які створюють безпечні умови виконання вправи.

Залежно від місцезнаходження головної ланки в основі техніки, можливими є три варіанти послідовності навчання фізичних вправ. Один із них застосовується тоді, коли головна ланка знаходиться на початку вправи, другий – усередині, третій – у кінці. Якщо головна ланка міститься на початку вправи, її вивчають першою. Потім вивчають середню частину і після цього до неї приєднують вже вивчену початкову частину. В подальшому окремо вивчають заключну частину, після чого до неї приєднують середню частину. Завершальним кроком є вивчення вправи в цілому. Описана послідовність поширюється і на той випадок, якщо головна ланка міститься всередині вправи або в кінці, тоді спочатку вивчають відповідно середню або кінцеву частину чи фазу.

Згідно з одним із підходів, при всіх відмінностях між фізичними

вправами вимоги до планування є єдиними:

1) вивчення будь-якої нової рухової дії завжди повинно розпочинатися із основної фази;

2) інші фази мають вивчатися до того, як основна фаза руху автоматизується, оскільки в подальшому ускладнюється “зведення” всіх елементів у цілісному русі;

3) вивчення кожної фізичної вправи повинно пройти через усі етапи дидактичного циклу;

4) тільки після автоматизованого виконання вправи в стандартних умовах сформована рухова навичка удосконалюється у нестандартних (варіативних) умовах;

5) вивчення рухів здійснюється у серії уроків, що проводяться послідовно один за одним.

Для розробки тематичного плану необхідно, передусім, визначити час, що відводиться для вивчення конкретної теми. Так, наприклад, якщо згідно з календарним планом для вивчення практичної теми “Техніка стрибка в довжину з розбігу способом “прогнувшись”” виділено 7 уроків, то за цей час необхідно провести рухову дію, що вивчається через повний дидактичний цикл. Такий цикл, як відомо, включає послідовні етапи: ознайомлення, мотивації, початкового вивчення, поглибленого вивчення, закріплення, удосконалення та контролю (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовна схема вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом “прогнувшись”

Фази рухів	Уроки						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Підготовча – розбіг			<u>1ПчВ</u>	<u>1ПгВ</u>			
2. Основна – відштовхування і політ	<u>2ПчВ</u>	<u>2ПгВ</u>	<u>2ПгВ</u>	<u>2ПгВ</u>			
3. Заключна – приземлення		<u>1ПчВ</u>	<u>3ПгВ</u>	<u>3ПгВ</u>			
4. Цілісне виконання вправи	<u>1О,М</u>			<u>4ПгВ</u>	<u>3</u>	<u>У</u>	<u>К</u>

Умовні позначення:

О – ознайомлення;

М – мотивація;

ПчВ – початкове вивчення;

ПгВ – поглиблене вивчення;

З – закріплення;

У – удосконалення;

К – контроль;

1, 2, 3 – послідовність виконання завдань на уроці.

Наступні дії полягають у визначенні конкретних навчальних завдань, які необхідно буде виконувати під час вивчення навчальної теми на кожному уроці. Зокрема, в обраному нами прикладі навчальні завдання можна поставити так:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка в довжину з розбігу способом “прогнувшись”;

- створити мотивацію до вивчення вправи;

- створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою;

- здійснити початкове вивчення основної фази стрибка в довжину з розбігу способом “прогнувшись” – відштовхування і польоту.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази стрибка в довжину з розбігу – приземлення;

- поглиблено, деталізовано вивчити техніку стрибка.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази розбігу;

- поглиблено вивчити техніку відштовхування, польоту та приземлення.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку розбігу;

- поглиблено вивчити розбіг у поєднанні з відштовхуванням, польотом та приземленням.

5-й урок – закріпити техніку стрибка в довжину з розбігу способом “прогнувшись” загалом.

6-й урок – удосконалювати техніку стрибка в довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння техніки стрибка в довжину з розбігу способом “прогнувшись” (перевірка, оцінювання, облік).

Залежно від стану матеріально-технічної бази школи, наявності нестандартних приладів із високою пропускнуою спроможністю кількість уроків, що планується для вивчення певної теми, може бути збільшена або зменшена.

Важливим фактором, що впливає на тривалість навчання техніці фізичної вправи, є її складність. Якщо вправа є відносно простою, то за один урок учні можуть пройти декілька етапів дидактичного циклу.

4. Алгоритмічний підхід у навчанні техніки фізичних вправ учнів середнього і старшого шкільного віку

Одним із найефективніших способів навчання техніки координаційно складних фізичних вправ є *метод запропонувань алгоритмічного типу*, або *алгоритмічний підхід*. Сутність цього методу полягає у розподілі навчального матеріалу на серії, частини та вивчення їх у певній послідовності (за алгоритмом). Алгоритм може бути складений як для вивчення техніки однієї фізичної вправи, так і для групи завдань, подібних за структурою і доступних на тому чи іншому етапі навчання. Складність фізичних вправ повинна поступово зростати.

У *першу серію* навчальних завдань включаються вправи для розвитку тих рухових якостей, які є необхідними для успішного виконання рухової дії, що

вивчається (тобто підготовчі вправи).

Друга серія алгоритму повинна містити вправи на засвоєння вихідних та кінцевих положень, якими розпочинаються та закінчуються рухові дії, що вивчаються.

Перша та друга серії навчальних завдань можуть вивчатися водночас разом або окремо – і в часі, і у просторі.

Третя серія передбачає засвоєння підвідних вправ.

Четверту серію складають вправи, що забезпечують вироблення вміння оцінювати дії третьої серії у просторі, часі і за ступенем м'язевих зусиль, тобто варіативне виконання підвідних вправ. Таке вміння сприяє швидшому та якіснішому формуванню рухових навичок.

У *п'ятій серії* учні оволодівають вправою в цілому. Виконання вправи учнем може здійснюватися самостійно за полегшених умов, за допомогою вчителя або товаришів.

Результатом послідовного виконання всіх кроків алгоритму має бути самостійне виконання фізичної вправи в цілому.

У разі, коли вихідні та кінцеві положення добре знайомі учням, можна не планувати завдань другої серії.

Третя та четверта серії можуть також поєднуватися тоді, коли основні дії повинні виконуватися за стандартних умов або коли їх складно диференціювати.

Алгоритм навчання дає змогу ефективно виконувати завдання першого етапу навчання і має низку *переваг*:

- зменшується ймовірність виникнення грубих помилок;
- скорочується тривалість навчання;
- враховуються індивідуальні особливості учнів, завдяки цьому всі учні засвоюють навчальний матеріал у повному обсязі, але в темпі, що є доступним кожному учневі;
- в учнів з'являється можливість самостійно виконувати рухові завдання, виробляти найефективніше та найраціональніше виконання рухової дії;
- зменшуються непродуктивні витрати часу на уроці. Школярі весь час активно та самостійно працюють над індивідуальним навчальним матеріалом;
- індивідуалізація навчання зберігається і в системі домашніх завдань, змістом яких можуть бути саме ті незасвоєні елементи, що не дають змоги перейти до виконання завдань наступної серії алгоритму.

Заняття № 3

Теоретико-методичні засади розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку

План

1. Розвиток рухових якостей як складова вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання школярів.
2. Особливості психобіологічного розвитку учнів середнього та старшого шкільного віку – основа розвитку рухових якостей.
3. Сприятливі періоди розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку.
4. Особливості застосування різних методів організації учнів для розвитку рухових якостей.
5. Планування і контроль процесу розвитку рухових якостей.

Рекомендована література

1. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Арєф'єв. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник [для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації]; 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248 с.
3. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Куриш В. І. Теорія і методика фізичного виховання : навчально-методичний посібник [для самостійної роботи студентів спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини”] / В. І. Куриш, Р. В. Чопик. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 84 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
7. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією

Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.

9. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2007. – 406 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – У 2-х частинах / Б. М. Шиян . – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

1. Розвиток рухових якостей як складова вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання школярів

У фізичному вихованні учнів середнього та старшого шкільного віку вирішують три основні групи *завдань*: освітні, оздоровчі та виховні. Одним із *оздоровчих завдань фізичного виховання* школярів є розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Належний рівень розвитку цих фізичних якостей забезпечує оптимальні умови для здійснення рухової активності людини. Окрім того, від рівня розвитку рухових якостей залежить працездатність людини. Тому розвиток рухових якостей є важливим завданням фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.

2. Особливості психобіологічного розвитку учнів середнього та старшого шкільного віку – основа розвитку рухових якостей

Під час розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку важливо враховувати особливості їхнього психобіологічного розвитку. У роботі з *підлітками* вправи, що зумовлюють значне навантаження на серце, потрібно чергувати із низькоінтенсивними, відновними та спеціальними (для тривалого бігу) вправами. Учням середнього шкільного віку не рекомендуються великі силові навантаження, оскільки вони прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток у довжину.

У *старшому шкільному віці* є сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи – достатньо еластичні, мають гарну нервову регуляцію. Опорно-руховий апарат – практично здатний витримувати значні навантаження. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, що є характерними для спортивного тренування.

Виправданим є застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль (для юнаків). Однак недостатньо зрощені кістки груднини потребують поступовості у збільшенні навантажень на верхній плечовий пояс (за амплітудою, величиною обтяжень тощо).

Корисними у цей період є вправи із обтяженнями, що виконуються з прискоренням, оскільки сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей.

У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку витривалості до динамічної праці: продовжується ріст маси серця, збільшується скорочувальна здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний

об'єм крові, поліпшується нервова і гуморальна регуляція серцево-судинної системи.

3. Сприятливі періоди розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку

Періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими або *сенситивними*, а також сприятливими (або продуктивними).

Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються, що слід враховувати у практиці фізичного виховання. Віковий період від 9 – 10 до 16 – 17 років характеризується найвищими темпами приросту *абсолютної сили* м'язів. До 10 – 11-річного віку величини річного приросту абсолютної сили у дівчаток і хлопчиків майже не відрізняються. Починаючи з 12 років, м'язова сила у дівчат зростає повільніше, ніж у хлопців.

Найбільш високі темпи приросту абсолютної сили, за показниками дев'яти основних скелетних м'язів, припадають на вікові періоди від 10 до 11, 12 до 14 та від 15 до 17 років (Ф. Казарян, 1975).

Вікова динаміка *відносної сили* має дещо інший характер. У 10 – 11-річному віці відносна сила досягає високих показників, які, особливо у дівчат, близькі до показників дорослих жінок. У 12 – 13 років вона стабілізується або навіть знижується внаслідок бурхливого розвитку тотальних розмірів і маси тіла. Повторне зростання темпів розвитку відносної сили припадає на період від 15 до 17 років (М. Линець, 1997).

Прогресивний природний розвиток швидкісних якостей спостерігається до 14 – 15 років у дівчат та до 15 – 16 років у хлопців. У подальшому швидкість цілісних рухів у дівчат навіть погіршується, а у хлопців дуже повільно зростає до 17 – 18 років і згодом стабілізується. Це означає, що після 15 – 16 років неможливо досягнути суттєвого поліпшення швидкості за рахунок спеціалізованого тренування (Л. Волков, 2001).

Віковий період від 7 – 8 до 11 – 12 років найбільш сприятливий для аналітичного розвитку швидкості рухових реакцій та частоти рухів. У 13 – 14-річному віці показники цих компонентів швидкісних якостей наближаються до величин, що характерні для дорослих людей. Віковий період від 7 – 8 до 11 – 12 років відзначається також найвищими темпами приросту координаційних здібностей. Тому саме у цьому віці необхідно акцентувати увагу на вдосконаленні міжм'язової координації у швидкісних рухах.

У віці від 11 – 12 до 14 – 15 років у дівчат та до 15 – 16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухів. Тому в підлітковому віці необхідно зосередити увагу на комплексному розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей у цілісних рухових діях.

Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту з 11 до 12 та з 14 до 15 років, а у період з 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості дещо знижуються.

Динаміка природного розвитку загальної витривалості у дівчат має дещо інший характер, ніж у хлопців. Високі темпи приросту цієї якості спостерігаються у віці від 10 до 13 років, а потім упродовж двох років загальна

витривалість зростає повільно. Середні темпи її приросту припадають на вік від 15 до 17 років (А. Сухарев, 1991).

Загалом гнучкість природно зростає до 14 – 15 років. Але ця рухова якість у різних суглобах має не однакову динаміку розвитку.

Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13-річного віку. Найвищі темпи її приросту спостерігаються з 11 до 13 років. У подальшому вона стабілізується, а у 16 – 17 років починає прогресивно погіршуватися.

Рухливість суглобів хребта зростає у дівчат до 14 років, а у хлопців – до 15. Високі темпи її приросту спостерігаються з 10 до 11 та з 12 до 14 років у дівчат, а у хлопців – з 7 до 11 та з 14 до 15 років. З огляду на ці сенситивні періоди, гнучкість доцільно цілеспрямовано розвивати із 7 – 8 до 14 – 15 років (М. Линець, 1997).

Координаційні здібності людини дуже різноманітні та специфічні. Тому і динаміка їхнього розвитку в онтогенезі має своєрідний для кожного різновиду характер. Координованість рухів у дівчат має високі темпи біологічного розвитку від 10 до 11 років. У 11 – 12 років темпи її приросту середні, від 12 до 14 років координованість погіршується, а у подальшому відновлюється і стабілізується.

У хлопців високі темпи природного розвитку координаційних здібностей мають місце також у віці 11 – 12 років. Із 13 до 14 років – середні темпи приросту. Вікові періоди від 12 до 13 і від 14 до 17 років характеризуються відносною стабілізацією координованості рухів, тобто суттєвих позитивних або негативних змін не відбувається (Л. Волков, 2001).

4. Особливості застосування різних методів організації учнів для розвитку рухових якостей

Для розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку застосовують різноманітні методи організації діяльності. Одним із найефективніших є *метод колового тренування*.

Сутність організації діяльності учнів *методом колового тренування* полягає у тому, що для виконання фізичних вправ учні розміщуються на “станціях” в умовному колі (фактично по периметру спортивного залу або майданчика); вправа на кожній станції виконується від сигналу про початок виконання і до сигналу про її завершення; тривалість виконання вправи і відпочинку задається стандартно для всіх учнів, а інтенсивність – індивідуально для кожного. Такий метод організації учнів використовується, як правило, у випадках, коли учні виконують серії завдань, що спрямовані на розвиток рухових якостей.

Ефективність методу колового тренування зумовлена:

- високою руховою щільністю заняття;
- підвищенням працездатності учнів;
- вихованням в учнів самостійності під час виконання фізичних вправ;
- можливістю індивідуалізації навантаження.

Метод колового тренування застосовується для розвитку здебільшого таких *рухових якостей*:

- витривалості – загальної, силової і швидкісної;
- силових якостей – максимальної, швидкісної та вибухової сили;
- швидкісних якостей – переважно частоти рухів і, як правило, у комплексі з розвитком швидкісної і вибухової сили;
- гнучкості – як правило, у комплексі із розвитком зазначених рухових якостей.

Кількість “станцій” в умовному колі визначають такі фактори:

- тип рухової якості, розвиток якої передбачається здійснювати (від 6 “станцій” під час роботи швидкісного характеру та до 12 за умов розвитку витривалості);
- можливості матеріально-технічної бази навчального закладу.

Тривалість виконання вправ на “станції” визначають такі фактори:

- вимоги до розвитку тієї чи іншої рухової якості. Так, для комплексу, що спрямований на розвиток переважно частоти рухів і швидкісної сили, тривалість виконання вправ становить близько 6 – 8 – 15 с; за умов розвитку витривалості – 30 – 60 с; максимальної сили – 20 – 35 с;
- рівнем фізичної підготовленості учнів.

Інтенсивність роботи також визначають:

- вимоги до розвитку тієї чи іншої рухової якості. Зокрема, у процесі розвитку швидкісних і силових якостей інтенсивність роботи коливається в межах 70 – 100% від показників максимального тесту (МТ); розвиток витривалості передбачає інтенсивність навантаження від 25 до 75% від МТ;
- рівень фізичної підготовленості учнів; в міру збільшення фізичних можливостей учнів інтенсивність навантаження поступово підвищується.

Кількість кіл визначається:

- спрямованістю комплексу на розвиток певної рухової якості. Від одного кола у процесі розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей до трьох кіл із метою розвитку витривалості;
- рівнем фізичної підготовленості учнів.

Інтервали відпочинку: від 45 – 60 с під час розвитку швидкісних і силових якостей до їхньої повної відсутності під час розвитку загальної витривалості.

Кількість учнів на “станції” лімітується пропускнуою спроможністю кожної “станції”.

Вимоги до фізичних вправ. Вправи добирають:

- технічно нескладні;
- такі, що не потребують страхування і допомоги;
- як правило, попередньо добре засвоєні для того, щоб не витратити зайвого часу на їхнє вивчення;
- добір і послідовність чергування фізичних вправ передбачають їхній “розсіяний” вплив на різні групи м’язів і системи організму учня (під час кожної вправи одна група м’язів отримує імпульс для розвитку, а інша – активно відпочиває).

На перших заняттях вирішуються такі завдання:

- ознайомити учнів із завданнями і змістом колового тренування та технікою виконання фізичних вправ комплексу;
- кожному учневі визначити показники МТ і заповнити індивідуальну картку.

Технологія визначення показників МТ. Учні виконують максимально можливу для себе кількість повторень фізичної вправи на кожній “станції” за визначений для конкретного комплексу час. Кількість виконаних разів учні підраховують самостійно. Визначена кількість повторень на кожній “станції” заноситься у індивідуальну картку і визначається за 100%.

Під час застосування методу колового тренування можна використовувати декілька методів розвитку рухових якостей:

I метод – метод тривалої, безперервної роботи – передбачає виконання всіх вправ комплексу без перерви. Основний педагогічний ефект, який досягається за допомогою цього методу, – розвиток загальної витривалості.

II метод – метод інтервальної вправи. Використовується для розвитку практично всіх рухових якостей. Тривалість виконання вправи та інтервалу відпочинку регламентуються тим, яка рухова якість розвивається.

III метод, по суті, є поєднанням методів безперервної та інтервальної вправи:

- на кожній “станції” працює парна кількість учнів (2, 4, ...);
- учитель регламентує тільки час виконання вправи на “станції” (наприклад, 30 с);
- за цей час один учень із пари виконує вправу, а інший – відпочиває, контролює якість виконання вправи партнером, відповідність інтенсивності роботи, тощо;
- за сигналом учні міняються ролями;
- перехід на наступну “станцію” відбувається після того, коли двоє учнів виконають попередню вправу.

Позитивний педагогічний ефект третього варіанта колового тренування полягає в тому, що він сприяє не лише розвитку рухових якостей учнів, а й вирішенню цілого комплексу освітніх і виховних завдань. Учні навчаються проводити самоконтроль, аналіз і оцінку дій партнера, визначати помилки. У них формується уважність, почуття поваги до товариша, прагнення до взаємодопомоги.

5. Планування і контроль процесу розвитку рухових якостей

Планування розвитку рухових якостей здійснюється у вигляді перспективного, етапного та оперативного видів планувань.

Перспективне планування фізичної підготовки передбачає врахування сенситивних (сприятливих) періодів у розвитку тих чи інших рухових якостей школяра. Так, у середньому шкільному віці продовжується вирішення завдань попереднього етапу з розширенням впливу на розвиток окремих силових якостей: максимальної сили шляхом удосконалення міжм’язової координації та

швидкісно-силових здібностей. Однак учителям необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці ці впливи не повинні пов'язуватися з граничними силовими напруженнями.

У старшому шкільному віці збільшуються можливості старшокласників щодо розвитку силових якостей: ефективними стають методики з розвитку силової витривалості, збільшення м'язової маси і вдосконалення внутрішньом'язової координації. Проте, плануючи розвиток цих якостей, учитель не повинен форсувати інтенсивність навантаження, надаючи перевагу обтяженням масою 50 – 70 та 70 – 80% від індивідуального максимуму школярів.

Етапне планування фізичної підготовки передбачає, передусім, випереджувальний розвиток тих рухових якостей, які є необхідними для швидкого засвоєння техніки фізичних вправ. Наприклад, на заняттях з гімнастики планують розвиток різних видів сили; з лижної підготовки – розвиток силової витривалості.

Оперативне планування передбачає подальшу конкретизацію завдань з розвитку рухових якостей для кожного окремого уроку фізичної культури. Виконання цих завдань планується переважно у другій половині основної частини уроку після вирішення освітніх завдань. Учителю необхідно дотримуватися загальних рекомендацій у послідовності розвитку різних рухових якостей.

Окрім планування, важливим розділом процесу розвитку силових якостей є систематичний контроль.

Контроль за рівнем розвитку рухових якостей здійснюється за допомогою спеціальних рухових тестів. Наприклад, абсолютна сила визначається за допомогою динамометрії (кистьової та станової); вибухова сила – за стрибками в довжину і за метаннями на дальність; силова витривалість – підтягування, віджимання від опори, утримання ніг під час вису у положенні прямого кута. Рівень розвитку швидкісних якостей визначається за результатами бігу на коротку дистанцію (60 м, 100 м). Для визначення гнучкості учнів, як правило, використовують нахил тулуба в положенні сидячи (стоячи). Результати човникового бігу (4х9 м) слугують критерієм рівня спритності. Для кожної вікової групи є науково обґрунтовані шкали оцінки рівня фізичної підготовленості.

Учителям необхідно усвідомлювати, що тестування рівня фізичної підготовленості не є метою фізичного виховання школярів. Це лише засіб для діагностування індивідуальних показників розвитку рухових якостей учнів та ефективності навчального процесу.

Варто наголосити, що проблема вдосконалення фізичної підготовки школярів на сучасному етапі набула особливої актуальності. Тому для виконання Наказу Міністерства освіти і науки України “Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури” необхідно підвищити вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами. Це значною мірою стосується раціонального планування фізичної підготовки відповідно до середньовікових та індивідуальних

можливостей учнів і проведення систематичного контролю за розвитком рухових якостей.

Заняття № 4

Особливості методики розвитку рухових якостей учнів середнього та старшого шкільного віку

План

1. Особливості методик розвитку силових якостей.
2. Особливості методик розвитку швидкісних якостей.
3. Особливості методик розвитку витривалості.
4. Особливості методик розвитку гнучкості.
5. Особливості методик розвитку спритності.

Рекомендована література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник [для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації]; 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Куриш В. І. Теорія і методика фізичного виховання : навчально-методичний посібник [для самостійної роботи студентів спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини”] / В. І. Куриш, Р. В. Чопик. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 84 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
6. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2007. – 406 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

1. Особливості методик розвитку силових якостей

Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому завдяки м'язовим напруженням.

Основними *засобами* розвитку сили є такі групи вправ:

- з обтяженням вагою предметів;
- на силових тренажерах;
- з обтяженням опором пружних та еластичних предметів;
- з обтяженням вагою власного тіла;
- з комбінованим обтяженням;
- ізометричні вправи.

Необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж у поперек. Через це застосування вправ і методів, що сприяють нарощуванню м'язової маси, є малоефективним і недоцільним.

Засобами силової підготовки підлітків є вправи з обтяженням вагою власного тіла (підтягування) або зовнішнім опором (з гантелями тощо).

Засоби розвитку сили у старшокласників мають бути більш диференційованими і повинні враховувати не лише особливості фізичного розвитку учнів. Необхідно використовувати захоплення старшокласників атлетичною гімнастикою для формування інтересу до занять силовими вправами. До цих засобів розвитку сили треба додавати вправи в парах з елементами боротьби, лазіння по канату, підйом силою з вису в упор.

Окрім уроків фізичної культури, силові вправи повинні включатися у заняття спортивних секцій, групи ЗФП, а також під час самостійних занять, у тому числі при виконанні домашніх завдань. У домашніх завданнях із фізичної культури силовим вправам належить одне з провідних місць.

Перш ніж здійснювати силову підготовку учнів, потрібно визначити рівень розвитку сили за допомогою відповідних тестів. Якщо результати тестувань будуть усвідомлені учнями, це може відіграти значну роль в активному виконанні домашніх завдань.

При використанні будь-яких методів силової підготовки дітей середнього та старшого шкільного віку варто розпочинати із формування у них мотивації. Розвиток сили супроводжується достатньо великими навантаженнями, що зумовлюють втому та біль у м'язах. Для подолання цих негативних відчуттів потрібен сильний поштовх, мотив, потреба.

Для всіх вікових груп школярів (у плані силової підготовки) потрібно передбачити зміцнення якомога більшої кількості м'язових груп. Особливої уваги заслуговують групи м'язів, які сприяють *формуванню постави*.

У середньому шкільному віці рекомендовано здійснювати розвиток окремих силових якостей: максимальної сили шляхом удосконалення міжм'язової координації та швидко-силових здібностей. Найбільш прийнятним методом для підлітків є методика розвитку сили шляхом удосконалення міжм'язової координації (величина обтяження масою 30 – 50% від індивідуального максимуму). Він дає змогу уникати надмірного напруження, і вибірково впливати на окремі м'язові групи.

При розвитку сили в учнів середнього шкільного віку, особливо у

школярів 11 років, рекомендується використовувати обтяження малої маси і після кожної вправи робити відпочинок 20 – 30 с.

Вважається, що у старших підлітків для підвищення м'язової сили не частіше, ніж один раз на тиждень можуть бути використані обтяження біляграничних і граничних величин.

Розпочинаючи з 13 – 14 років, силові навантаження у дівчат і хлопців суттєво відрізняються, як за інтенсивністю, так і за обсягом. У дівчаток мають перевагу вправи з обтяженням вагою власного тіла.

У старшому шкільному віці використовуються методики з розвитку силової витривалості, удосконалення міжм'язової координації і збільшення м'язової маси.

Юнаки 16 – 17 років володіють найбільшими можливостями в межах шкільного періоду для спрямованого розвитку сили шляхом збільшення м'язової маси. Поступове привчання старшокласників до великих, близько граничних і граничних зусиль вважається виправданим.

Для дівчат 16 – 17 років використовуються вправи, що сприяють зміцненню м'язів живота та спини, малого таза. Ці вправи не повинні зумовлювати сильних напружень.

Методики розвитку максимальної сили.

Методика спрямована на вдосконалення міжм'язової координації. Величина обтяжень 30 – 50% від максимального. Кількість повторів складає 4 – 6 разів. Кількість підходів у серії залежить від рівня підготовленості і коливається у межах 2 – 6 разів. Інтервал відпочинку між підходами – екстремальний (1 – 3 хв), між серіями – повний. Характер відпочинку між підходами – активний, між серіями – комбінований. Кількість занять у тижневому циклі від 2 – 3 до 5 – 6 разів, тривалість тренувальної програми повинна складати 4 – 6 тижнів.

Метод спрямований на збільшення м'язової маси. Величина обтяжень зумовлюється можливістю виконати вправу 6 – 12 разів до повної втоми. Тобто, останні повторення потрібно виконувати з докладанням максимальних зусиль. Інтервал відпочинку між підходами – екстремальний (1 – 3 хв), між серіями – повний. Характер відпочинку між підходами – активний, між серіями – комбінований. Кількість занять у тижневому циклі 2 – 3 рази, тривалість тренувальної програми повинна складати 4 – 6 тижнів.

Важливим в організації уроків фізичної культури є правильна послідовність вправ, спрямованих на розвиток різних видів сили та їхнього поєднання із іншими вправами. Так, в одному занятті силові вправи слід розподіляти у такій послідовності: вправи на вибухову силу, потім – на максимальну, і далі – на силову витривалість. Силові вправи виконуються на уроці після швидкісних, перед розвитком витривалості.

2. Особливості методик розвитку швидкісних якостей

Швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;

– частоту (темп) необтяжених рухів.

З підлітками доцільно *комплексно* розвивати всі види швидкості за допомогою різноманітних вправ. До того ж перевагу в розвитку швидкості учнів середнього шкільного віку надають *методикам розвитку рухових реакцій* (простої і складної) та *методиці вдосконалення швидкості циклічних рухів*. Велике значення у розвитку швидкісних якостей набуває швидкісно-силова підготовка.

У середньому шкільному віці домагаються зростання швидкості рухів головно за рахунок ЗФП, все вагомніше місце посідають швидкісно-силові вправи. У старшому шкільному віці застосовується комплекс власне швидкісних, швидкісно-силових вправ і вправ для розвитку швидкісної витривалості. Застосовуються також спеціалізовані фізичні вправи і спортивні ігри.

До фізичних вправ, що використовуються для розвитку швидкості, ставляться такі вимоги:

- їхня техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони мають бути добре засвоєні;
- їхня тривалість не повинна перевищувати 30 с;
- вони мають бути різноманітними і забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні із розвитком інших рухових якостей.

Основою методики вдосконалення *швидкості простих рухових реакцій* є багаторазове виконання вправ із акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали (вправи на “швидкість реагування”). Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості найефективнішими вважаються рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, на менших щодо стандартних майданчиках. Також виконуються циклічні вправи з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху за командою.

Методика розвитку швидкості реакції базується на аналітичному підході, який передбачає:

- оволодіння технікою фізичної вправи (моторного компонента), яка включає рухову реакцію – відповідь;
- виконання різноманітних вправ змагального характеру, що спрямовані на поліпшення латентного часу реагування у неспецифічних умовах;
- комплексне вдосконалення швидкості латентного часу та моторного компонента реакції в специфічних умовах виконання конкретної рухової дії;
- комплексне вдосконалення швидкості реагувань у варіативних умовах простору, часу, зміни виду подразника та сили його впливу.

При цьому необхідно дотримуватися таких методичних порад:

- реагування виконувати з максимально можливою швидкістю;
- концентрувати увагу на швидкому початку руху-відповіді, а не на сприйнятті сигнального подразника;
- кількість повторень в одній серії не повинна зумовлювати збільшення часу реагування (від 4 – 6 до 15 – 20 реагувань);

- кількість серій повторних реагувань залежить від стану тренованості і складає 3 – 6;
- інтервал відпочинку – екстремальний (2 – 3 хв.);
- характер відпочинку між серіями – активний;
- реагування слід виконувати із різних вихідних положень;
- необхідно змінювати силу і характер сигнального подразника;
- виконувати вправи необхідно у стані оптимальної оперативної працездатності, тобто безпосередньо після розминки.

Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів базується на використанні фізичних вправ, які подібні до основних за координацією або за характером енергозабезпечення рухової діяльності. Тренувальні завдання виконують інтервальним, комбінованим, ігровим та змагальним методами. Інтенсивність навантаження складає 70 – 120%. Тривалість виконання вправи визначається можливістю учнів виконувати їх із заданою інтенсивністю і складає від 5 – 6 до 17 – 20 с. Кількість повторень визначається можливістю підтримувати задану швидкість при оптимальній тривалості інтервалів відпочинку (2 – 6 серії із 3 – 4 повтореннями у кожній). Відпочинок між підходами – екстремальний (2 – 3 хв, ЧСС 100 – 120 уд/хв), між серіями – повний (6 – 8 хв, ЧСС 90 – 100 уд/хв). У тижневому циклі проводиться 1 – 2 тренування.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухів застосовують саме ці вправи у варіативних умовах. Для вдосконалення швидкості виконання циклічних рухів тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим і змагальним методами.

Кількість вправ або довжину дистанції підбирають так, щоб за час їхнього виконання швидкість не зменшувалася. Для виявлення оптимальної тривалості й інтенсивності навантаження, числа повторень, тривалості пауз відпочинку між вправами слід мати інформацію про відповідну реакцію організму на виконану роботу. Критерієм оцінки працездатності є ЧСС.

Необхідно врахувати, що стандартне повторення вправ із максимально можливою швидкістю може призвести до виникнення швидкісного бар'єра. Через це рухливі та спортивні ігри у середньому та старшому шкільному віці мають перевагу перед стандартними пробіжками на швидкість.

Щоб уникнути стабілізації швидкості, доцільний, наприклад, такий порядок виконання швидкісних вправ на занятті:

- а) швидкісні вправи в ускладнених умовах: 3 – 4 прискорення під гору або по східцях;
- б) повторний біг з близькограничною швидкістю по гаровій доріжці;
- в) короточасні прискорення у полегшених умовах.

3. Особливості методик розвитку витривалості

Витривалість – як рухова якість людини – здатність долати втому в процесі рухової діяльності.

Загальна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості

скелетних м'язів.

Витривалість щодо конкретного виду рухової діяльності називають *спеціальною*. Відповідно до цього розрізняють такі види витривалості: швидкісна, силова, координаційна тощо.

Основними *засобами* розвитку витривалості в учнів середнього і старшого шкільного віку є фізичні вправи, які повинні відповідати таким вимогам:

- простота техніки виконання і доступність для всіх учнів;
- залучати до активної роботи більшість скелетних м'язів;
- виконання цих вправ повинно зумовлювати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- можливість дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- можливість виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Цим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання тощо). Вони є доволі монотонними та зумовлюють низький рівень емоційності, що робить їх малоефективними для підлітків, але доволі ефективними для учнів старшого шкільного віку.

Окрім того, досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є танці, аеробіка, спортивні та рухові ігри.

Допоміжним засобом комплексного розвитку витривалості є спеціальні *дихальні вправи*. Вони полягають у регулюванні зміни частоти, глибини та ритму дихання, легеневої гіпервентиляції та нормованій затримці дихання, доцільній синхронізації дихання з фазами рухових дій, вибіркового застосування дихання різного типу – ротового і носового, грудного і черевного.

Розпочинати вдосконалювати загальну витривалість доцільно із застосування *методу безперервної стандартизованої вправи*.

Цей метод дає змогу підвищити рівень потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення, узагальненим показником якого є максимальне споживання кисню (МСК). Використання методу безперервної стандартизованої вправи сприяє розвитку ємності аеробного джерела енергозабезпечення та забезпечує швидше розгортання систем енергозабезпечення внаслідок удосконалення їхньої рухливості. Окрім того, застосування вказаного методу розвитку витривалості дає змогу підвищити потужність і ємність буферних систем організму, які характеризують здатність учнів переносити негативні зміни у внутрішньому середовищі організму.

Оптимальна тривалість вправи для підлітків-початківців – від 10 – 15 до 20 – 30 хв. Але підходити до цієї тривалості безперервного навантаження необхідно поступово. До того ж варто пам'ятати, що втома більше залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження. Тому спочатку слід досягнути необхідної тривалості безперервного навантаження на нижній межі його впливової інтенсивності (120 – 130 уд/хв), а вже потім збільшувати інтенсивність (160 – 170 уд/хв) і тривалість виконання вправи.

Розпочинати тренування рекомендується із дозованої швидкої ходьби у поєднанні з бігом підтюпцем, надаючи спочатку перевагу ходьбі. Поступово

переходять до бігу в поєднанні з дозованою ходьбою і доводять безперервний біг до оптимальної тривалості. Міцно закріпившись на досягнутій необхідній тривалості вправи, поступово підвищують інтенсивність навантаження.

Такий підхід є особливо важливим для підлітків, оскільки, зважаючи на особливості вікового розвитку, цей період не вважається сприятливим для розвитку витривалості, й учні зазнають труднощів під час виконання тривалої інтенсивної роботи.

Незважаючи на фізіологічну ефективність методів суворо регламентованої вправи, у роботі з підлітками перевагу необхідно надавати *ігровому методу*. Для цього використовують спеціально підібрані рухові ігри, естафети, елементи спортивних ігор та найрізноманітніші фізичні вправи. Цей метод найбільшою мірою відповідає особливостям діяльності ЦНС підлітків, у яких процеси збудження переважають над процесами гальмування, внаслідок чого вони швидко втомлюються від монотонної роботи.

При використанні ігрового методу навантаження регулюють шляхом зміни тривалості ігрових завдань та перерв для відпочинку, зменшенням або збільшенням розмірів ігрового майданчика, кількістю гравців, зміною їх ігрового амплуа.

Сумарна *тривалість* ігрових завдань становить від 20 – 30 до 60 хв при ЧСС від 110 – 120 до 160 – 170 уд/хв.

Тренування ігровим методом сприяють комплексному вдосконаленню загальної, швидкісної та силової витривалості.

У роботі із учнями старших класів для розвитку загальної витривалості доцільно застосовувати методи безперервної варіативної та інтервальної стандартизованої вправи.

Метод безперервної варіативної вправи дає змогу розвивати потужність функціональних систем аеробного енергозабезпечення, вдосконалювати рухливість функціональних систем аеробного енергозабезпечення, підвищувати потужність і ємність буферних систем організму. Тривалість виконання тренувального завдання залежить від рівня тренуваності і може становити від 20 – 30 хв. до 1 – 2 год. Інтенсивність навантаження варіативно змінюється в межах від аеробного порога (АП, ЧСС=150 уд/хв) до анаеробного порога (АнП, ЧСС=170 уд/хв). На початковому етапі використання цього методу тривалість фази із підвищеною інтенсивністю складає 40%. Наприклад, біг на 3 км із варіативною інтенсивністю: 600 м із зниженою інтенсивністю (150 уд/хв.) + 400 м із підвищеною інтенсивністю (170 уд/хв) + 600 м із зниженою інтенсивністю (150 уд/хв) + 400 м із підвищеною інтенсивністю (170 уд/хв) і т.д.

Метод інтервальної стандартизованої вправи дає змогу насамперед розвивати рухливість, потужність та економічність роботи кардіореспіраторної системи організму. Суть цього методу полягає у виконанні строго дозованих тренувальних завдань за тривалістю та інтенсивністю робочих фаз і тривалістю та характером інтервалів відпочинку. Його застосування передбачає таку послідовність дій:

– за допомогою спеціальної розминки довести ЧСС до 120 – 130 уд/хв;

- виконати вправу (біг, плавання тощо) тривалістю від 15 до 60 с з інтенсивністю, яка спричиняє ЧСС від 120 – 130 уд/хв до 150 – 160 уд/хв;
- між вправами відпочивати активно продовжуючи виконання рухової дії з інтенсивністю у 2 – 3 рази нижчою, ніж у робочій фазі;
- тривалість інтервалу відпочинку повинна забезпечити повернення ЧСС в межі 120 – 140 уд/хв, але не більше 90 с;
- кількість повторень залежить від рівня тренуваності учня і педагогічної задачі;
- якщо за 90 с активного відпочинку ЧСС не знижується до 120 – 140 уд/хв, виконання вправи необхідно припинити.

Розвитку загальної витривалості доцільно присвячувати *окремі заняття*, але якщо її вдосконалення здійснюється на уроці у поєднанні з іншими педагогічними завданнями, то це варто робити після їхнього вирішення.

Залежно від мети та індивідуального рівня фізичної підготовленості кількість занять із розвитку загальної витривалості може коливатись від 3 – 4 до 6 – 7 на тиждень. До того ж варто враховувати, що відновлення після великого навантаження з розвитку загальної витривалості може тривати 2 – 3 доби.

4. Особливості методик розвитку гнучкості

Гнучкість як рухова якість людини – це здатність виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість. Різниця між пасивною та активною гнучкістю називається “резерв” гнучкості. Ніж більший резерв, тим гнучкість легше піддається розвитку.

Засоби розвитку гнучкості:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м’язів;
- вправи на розтягнення м’язів та зв’язок.

У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Враховуючи сенситивні періоди розвитку рухових якостей цілеспрямовано розвивати гнучкість доцільно від 7 – 8 до 14 – 15 років.

Вправи з метою розвитку гнучкості рекомендується застосовувати шляхом виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується; використання пружних рухів, погойдувань, махів із великою амплітудою; застосувань захватів руками та притягувань тулуба до ніг і ніг до тулуба з активною допомогою партнера. Зі збільшенням маси м’язів і зменшенням деформації зв’язок доцільно застосовувати пасивні та статичні вправи. До того ж слід дотримуватися таких правил: 1) не допускати больових відчуттів; 2) рухи виконувати повільно (особливо слід бути обережними учням середнього шкільного віку); 3) поступово збільшувати амплітуду рухів і ступінь застосування сили партнера, добираючи учнів до пари приблизно однакового зросту та маси.

При виконанні вправ на гнучкість дуже важливим є правильне дозування

навантажень. Орієнтовна кількість повторень у серії для розвитку рухливості у плечових, кульшових суглобах і хребті становить 25 – 45 разів у середньому та старшому шкільному віці. Темп при активних вправах – в середньому одне повторення за 1 с; при пасивних – одне повторення за 1 – 2 с; затримка у статичних положеннях повинна складати 4 – 6 с. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3 – 5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення.

Рухливість у суглобах дівчат більша, ніж у суглобах хлопців і юнаків. Відповідно обсяг та інтенсивність навантажень, спрямованих на досягнення відповідних зрушень у розвитку гнучкості у хлопців і юнаків, повинні бути більш значними.

Для забезпечення ефективності вправ на гнучкість важливе значення має методика їхнього виконання. Головна умова, якої слід дотримуватися, – обов'язкова розминка перед виконанням цих вправ.

При виконанні вправ на гнучкість треба ставити перед учнями конкретну мету: досягнути до певної точки або предмета. Використання такої методики завжди зумовлює велику амплітуду рухів.

Головною умовою при виконанні вправ махового характеру є необхідність максимального розслаблення м'язів ноги, оскільки тільки так можна досягнути максимальної амплітуди у цьому русі. З цією метою рекомендується ставати опірною ногою на підвищення (лаву) у такий спосіб, щоб нога, виконуючи згинання та розгинання, відведення та приведення, вільно звисала і не зачіпала площі опори при виконанні вправи.

При виконанні вправ із обтяженням необхідно керуватися правилом: чим більша маса обтяження – тим менша кількість повторень “до відмови”. Оптимальна маса обтяжень повинна складати 1 – 2 кг.

За необхідності забезпечити значні зрушення у розвитку гнучкості за відносно стислі терміни рекомендують такі пропорції у вправах: приблизно 40% активних динамічних, 40% – пасивних і 20% – статичних вправ. До того ж у процесі виконання комплексу не слід добиватися граничного розвитку гнучкості. Її слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухів.

На початковому етапі достатньо 2 – 3 разових занять на тиждень, а у подальшому необхідно переходити до щоденних занять.

5. Особливості методик розвитку спритності

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки, перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалася.

Головною складовою спритності є *координаційні здібності (можливості)* людини.

Види координаційних здібностей:

– здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;

- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслаблювати м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із цих видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика його розвитку. В межах цієї лекції розглядаються загальні питання методики розвитку спритності в учнів середнього та старшого шкільного віку.

Завдання розвитку координаційних здібностей у середньому шкільному віці:

- розширення координаційного базису-фонду нових умінь і навичок, рекомендованих шкільною програмою для 5 – 6 класів, і на цій основі подальший розвиток (різносторонній) координаційних здібностей;

- подальший розвиток специфічних координаційних здібностей, передусім здібностей до ритму, орієнтування в просторі, рівноваги і довільному розслабленні м'язів;

- виховання не лише загальних, але і спеціалізованих психофізіологічних функцій, зокрема спеціалізованих сприйняття або відчуттів (м'яча, дистанції, снаряду), сенсомоторних реакцій (швидкість і правильність реагування), інтелектуальних процесів (оперативна рухлива пам'ять, швидкість і раціональність мислення в спортивних іграх, єдиноборствах) тощо.

Ці завдання слід вирішувати в тісному зв'язку з завданнями загальної і спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовки школяра. Насамперед необхідно забезпечити:

- розвиток координаційних здібностей у тісному зв'язку з технічним і тактичним навчанням й удосконаленням;

- гармонійне поєднання процесу розвитку координаційних здібностей з вихованням фізичних здібностей (швидкісних, швидкісно-силових, силових, витривалості, гнучкості).

До того ж необхідно врахувати вікові особливості розвитку школярів. У середньому шкільному віці процес розвитку координаційних здібностей повинен здійснюватися водночас із вихованням швидкісних, швидкісно-силових, здібностей, витривалості та гнучкості.

Основним положенням у методиці розвитку координаційних здібностей дітей шкільного віку є систематичне і послідовне навчання новим різноманітним руховим діям (умінням, навичкам) і створення на цій основі більш складних форм координацій рухів. Цей напрям визначається в комплексній програмі фізичного виховання, яка передбачає для дітей середнього віку новий матеріал для засвоєння й удосконалення все більш складних у координаційному відношенні рухових дій, нових або незвичних їхніх варіантів з основної і спортивної гімнастики, акробатики, легкої атлетики, лижного спорту, плавання. Велике значення для розвитку координаційних здібностей мають єдиноборства, комбіновані вправи й естафети, рухливі та спортивні ігри, які діють на дві (і більше) координаційні здібності.

Слід зауважити, що розвиток спритності у шкільному віці відбувається передусім шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди, фонду нових форм координації рухів. Це передбачено змістом шкільної програми з предмету фізична культура.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, доки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Отже, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

Як методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання, використовують “суміжні завдання” (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); “контрастні завдання” (наприклад, кидки м’яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м’яча із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов’язково пов’язуються з технічним і тактичним навчанням, а також із розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, усіляких естафет, спортивних ігор тощо.

Необхідно пам’ятати і про зв’язок спритності із функцією рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12 – 13 років досягають рівня показників дорослих.

Для вдосконалення рівноваги необхідно ставити учнів в такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку. Це 2 – 3 вправи, які виконують по 6 – 12 разів при нетривалій роботі (до 5 с) або 2 – 3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1 – 2 хв.

Учням середнього і старшого шкільного віку для розвитку координаційних здібностей рекомендуються індивідуальні завдання, додаткові вправи і завдання додому з урахуванням типу будови тіла.

Заняття № 5

Диференційоване фізичне виховання учнів середнього та старшого шкільного віку

План

1. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання.
2. Диференційований підхід у навчанні фізичних вправ і розвитку рухових якостей школярів.
3. Дозування навантаження на заняттях фізичними вправами у школярів із різним соматотипом, рівнем фізичної підготовленості і фізичного стану.
4. Основи методики фізичного виховання школярів із послабленим здоров'ям. Розподіл школярів на медичні групи для занять із фізичної культури.
5. Особливості змісту програми “Фізична культура для спеціальних медичних груп” для учнів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи (СМГ).
6. Особливості методики проведення різних форм фізичного виховання для учнів СМГ.

Рекомендована література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : учебник / В. Г. Арефьев. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник [для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації]; 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Дубенчук А. І. Робочий зошит вчителя фізичної культури : метод. посібник / Анатолій Іванович Дубенчук. – Рівне : Каліграф, 2011. – 108 с.
5. Методика викладання фізичної культури в школі : навч. посібник / В. Г. Арефьев. – К. : ІСДО, 1995. – 135 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
7. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М. : Советский спорт, 1992. – 192 с.

1. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання

Пропоновані для викладання методики фізичного виховання розроблені з урахування вікових закономірностей розвитку організму, тобто складені для “середнього” учня конкретної статеві-вікової групи. Однак у процесі занять фізичними вправами необхідно враховувати морфофункціональні відмінності учнів.

Діти одного хронологічного віку і статі не є однорідною групою. Віковому процесу росту та розвитку організму школярів властиві чималі індивідуальні коливання. Так, шкільна морфологія засвідчує індивідуальні відмінності дітей одного віку у формі та розмірах серця, а також його функціонування; у розмірах і структурі кісткового апарату, м'язової системи; у показниках довжини та маси тіла.

Руховим можливостям осіб одного віку і статі також властива велика варіабельність. Здебільшого це стосується м'язової сили, витривалості та швидко-силових якостей. Так, у дівчат 16–17 років різниці між мінімальним і максимальним результатами за показниками станової динамометрії дорівнює – 80 кг, витривалості (70% від максимальної) – 69 с, швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця) – 70 см.

Серед дітей одного хронологічного віку і статі спостерігаються суттєві відмінності у показниках фізичного розвитку (довжина тіла, вага, ОГК, ЖЄЛ, кистьова та станова динамометрія).

Індивідуальні відмінності учнів зумовлені такими чинниками:

- біологічними (вік, стать, генетично зумовлені особливості тощо);
- соціальними (сім'я, оточення, школа);
- психологічними (сприйняття, мислення, характер здібності тощо);
- особливостями фізичного розвитку.

Усе це зумовлює індивідуальний підхід до фізичного виховання того чи іншого учня, передбачаючи необхідність застосування таких методик дозування фізичних навантажень, які відповідають фактичному стану фізичного розвитку організму учнів. Застосування засобів і методів фізичного виховання без урахування їхньої відповідності фізичному стану школярів призводить до того, що одні й ті ж вправи можуть бути важкими для одних учнів, проте легкими для інших. Як наслідок, зменшується оздоровчий вплив занять фізичними вправами. Але класно-урочній системі занять властиві труднощі в реалізації індивідуального підходу. Тому необхідно використовувати такі способи навчання, в яких певною мірою зберігаються переваги фронтального та індивідуального методів й одночасно нейтралізуються їхні недоліки. Саме таким вимогам відповідає організація навчально-виховної роботи на основі диференційованого підходу. Цей підхід у фізичному вихованні зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами та міцному засвоєнню рухових навичок вдосконаленню рухових якостей.

2. Диференційований підхід у навчанні фізичних вправ і розвитку рухових якостей школярів

Диференційоване навчання полягає у пристосуванні навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп із приблизно однаковими можливостями та рівнем підготовленості.

Для реалізації диференційованого підходу насамперед слід визначити критерії, за якими можна формувати групи учнів. Такими критеріями можуть бути: вік, стать, морфологічні дані і фізіологічні показники, рівень розвитку рухових якостей, особливості інтелектуальної сфери та рухової пам'яті і сенсорики, типологічні особливості вищої нервової діяльності.

Із *морфологічних* ознак учня увагу вчителя повинні привертати передусім довжина і маса тіла. І якщо в одних видах вправ інформативним показником успішного оволодіння технікою є високий ріст, то в інших – середній і навіть низький. Для успішного виконання низки вправ значення має співвідношення розмірів окремих частин тіла.

Із *фізіологічних* показників враховують ті, що характеризують стан здоров'я. Для їхнього визначення залучають лікарів. Окрім того, використовують тести, на основі яких можна визначати здатність успішного засвоєння техніки фізичних вправ. Наприклад, вимірювання ЧСС після фізичних навантажень, артеріального тиску, електрокардіограми тощо.

Рівень розвитку рухових якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість) – ще один із показників, який дає уявлення про можливості учнів у оволодінні технікою фізичних вправ.

Особливості *інтелектуальної сфери, рухової пам'яті і сенсорики* також впливають на навчання техніки фізичних вправ. Прямий зв'язок між рівнем інтелекту учнів та їхньою здатністю до оволодіння технікою елементарних рухових дій – відсутній. Що ж стосується складнокоординованих дій, то дослідники стверджують про наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку інтелекту й успішністю навчання техніки складнокоординованих вправ. Але вирішальне значення у навчанні техніки рухових дій має *рухова пам'ять* – здатність самого рухового апарату, зокрема м'язів, зберігати "сліди" від різних параметрів виконуваних рухів.

На процес навчання техніки рухових дій суттєво впливають *типологічні особливості вищої нервової діяльності (ВНД)*. Представники цих типів по-різному навчаються і тренуються. Вважають, що учні сильного врівноваженого рухливого типу (сангвініки) швидше оволодівають спортивною технікою, легко справляються зі складними руховими завданнями, краще переносять навантаження. Вони об'єктивно оцінюють свої успіхи і невдачі, а в процесі роботи – більш працездатні й активні. Сильні врівноважені та недостатньо рухливі (флегматики) успішно оволодівають технікою спортивних рухів, але повільніше ніж сангвініки; вони здатні на багаторазове повторення, але погано пристосовуються до ситуацій, що змінюються; заучені помилки в техніці виправляються з труднощами. Сильні неврівноважені типи (холерики) швидко опановують спортивну техніку, але з труднощами її закріплюють, погано

переносять великі навантаження, швидко, не завжди адекватно реагують на зовнішні подразники. Типи із слабою, невірноваженою і малорухливою нервовою системою (меланхоліки) повільно оволодівають технікою спортивних вправ, не виявляють великого інтересу до предмету занять, погано реагують на складні ситуації. Їх часто доводиться заставляти виконувати ту чи іншу вправу; вони не вірять у свої сили і завжди скаржаться на невдачі.

До груп, сформованих за описаними критеріями, диференційовано застосовують засоби та методи навчання. Залежно від особливостей цих груп (вік, кількість учнів, критерії, за якими створено групу) вчитель застосовує ту чи іншу систему педагогічного впливу.

Фізична підготовка дітей значною мірою залежить від темпів фізичного розвитку, особливостей тілобудови та типологічних особливостей нервової системи.

За темпами фізичного розвитку визначається біологічний вік дитини. *Біологічний вік* – це досягнутий окремим індивідумом рівень розвитку морфологічних структур і функціональних проявів життєдіяльності організму, який відповідає середньому для всієї популяції рівню, характерному для хронологічного віку.

Біологічний вік може випереджати паспортний, збігатися з ним або відставати від нього. У зв'язку з цим проводять розподіл учнів на: з прискореними темпами фізичного розвитку або *акселератів*, учнів із середніми темпами фізичного розвитку або *медіантів* та учнів із уповільненими темпами фізичного розвитку або *ретардантів*.

Для визначення біологічного віку підлітків у школі рекомендується його експрес-оцінка оперативного визначення темпу біологічного розвитку: уповільнений (Р), середній (С) і пришвидшений (А) – щодо календарного віку школяра. Експрес-оцінка включає два показники: вимірювання довжини тіла та оцінку розвитку волосся у паховій ямці. Ефективність цієї методики у визначенні біологічного віку хлопчиків підлітків 14 – 15 років становить 71,3%.

Діти з прискореними темпами фізичного розвитку мають зріст вищий за середній та високий при середніх (нормальних) показниках відносної маси тіла (маса/зріст) і пропорційної тілобудови (ОГК/зріст).

Особи із середніми темпами фізичного розвитку мають середні показники зросту при середніх показниках відносної маси тіла і пропорційної тілобудови.

Учні з уповільненими темпами фізичного розвитку мають зріст нижчий за середній або низький при середніх показниках відносної маси тіла і пропорційної тілобудови.

Індивідуальний підхід до фізичного виховання школярів зумовлюється соматичним типом конституції дитини або тілобудовою. У зв'язку з цим, різні науковці пропонують класифікації соматотипів із різною їхньою кількістю (від 3 і більше). При визначенні соматотипів звертається увага на розвиток і співвідношення таких ознак, як форма спини, грудної клітки, живота, ніг, розвиток скелета, м'язової і жирової тканини.

Найбільш часто використовують класифікацію за *соматотипами*: астеноїдний, торакальний, м'язовий та дигестивний типи. Крім цих основних

типів, розрізняють і проміжні: астеноїдно-торакальний, торакально-м'язовий, дигестивно-м'язовий.

У процесі фізичного виховання необхідно враховувати властивості нервової системи школярів або їхній темперамент. Нервові процеси збудження і гальмування характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю. Залежно від сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів однолітків поділяють на холериків, сангвініків, флегматиків і меланхоліків.

Цим типам темпераменту властиві різні показники працездатності під час виконання окремих фізичних вправ.

Холерик – підвищена збудливість і емоційна реактивність. Спостерігається циклічність дій, сильний, нервовий підйом, потім спад. Висока працездатність під час виконання швидких, динамічних вправ, вправ із частою зміною завдань або умов діяльності; якість виконання вправ тривалий час не знижується; проявляють рішучість при виконанні складних рухів із ризиком; швидко засвоюють складнокоординовані рухи.

Сангвінік – урівноважений, впевнений у собі, діяльність проходить рівномірно; спади спостерігаються рідко; працездатність підвищується під час виконання швидких, динамічних вправ і знижується під час виконання повільних або статичних вправ; швидко засвоюють рухові завдання і добре орієнтуються в складних умовах під час виконання рухів.

Флегматик – знижена реактивність, діяльність проходить із рівномірною втратою сил і методичного напруження; висока витривалість; краща працездатність під час виконання повільних і статичних вправ; якість виконання вправ тривалий час не знижується; при виконанні рухів – повільні, особливо в момент негативних переживань; не вміють швидко долати раптові труднощі; можуть відмовитися виконувати нові вправи, що не передбачені завданням.

Меланхолік – надмірно чутливий, сором'язливий, гальмівні процеси переважають над збудливими. Низька працездатність; слабка витривалість; одна вправа виконується не більше 3 – 5 разів; якість виконання вправ швидко знижується; перед виконанням складної вправи проявляють нерішучість, а то й страх, через що для їхнього навчання потребується багато часу.

Тип темпераменту визначають за тестовими таблицями, розробленими психологами. За типологічними особливостями нервової системи школярів можна визначати особливості їхньої діяльності і працездатність на заняттях та особливості методики й організації вивчення нових рухових дій.

У процесі навчання рухових дій необхідно враховувати природні особливості поведінки школярів із різними типами темпераменту. Школярі з сильною нервовою системою як при показі, так і при поясненні засвоюють вправу швидше, ніж школярі зі слабкою нервовою системою. У меланхоліків нова вправа зумовлює напружений стан, особливо у період початкового вивчення.

Під час навчання рухів серед методів навчання для “сильних” перевагу слід надавати поясненню, а для “слабких” – показу. Особливо ефективний такий підхід, коли “сильні” виконують вправу на точність, а “слабкі” – на силу.

Крім цих ознак, для диференціації фізичних навантажень школярів необхідно враховувати рівень їхньої фізичної підготовленості та стан здоров'я.

3. Дозування навантаження на заняттях фізичними вправами у школярів із різним соматотипом, рівнем фізичної підготовленості і фізичного стану

Учні з прискореними темпами фізичного розвитку здебільшого мають знижені (порівняно з іншими) відносні показники ЖЄЛ, відносні показники сили та спритності, силової витривалості при добрих показниках абсолютної сили (динамометрії). Такі діти можуть досягати добрих результатів у бігу на короткі дистанції, у стрибках, в підніманні ваги, але відчувати труднощі у виконанні вправ на гімнастичних приладах, у лазінні по канату, в підтягуванні тощо. Для них слід рекомендувати вправи: дихальні, для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу і тулуба, силової та загальної витривалості, для поліпшення постави.

Для учнів із середніми темпами фізичного розвитку рекомендуються вправи для поліпшення постави, розвитку швидкості, сили, гнучкості, спритності.

Учні з уповільненими темпами фізичного розвитку у зв'язку із заниженим зростом й абсолютною масою поступаються іншим дітям в абсолютних показниках сили і швидко-силових якостей (в стрибках), проте нерідко вони перевищують учнів акселератів у відносних показниках сили та стрибучості, силової витривалості. Оцінювати рівень їхньої підготовленості у стрибках і силі слід з урахуванням їхнього зросту та маси. Їм рекомендуються вправи для поліпшення постави, розвитку швидкості рухів, швидко-силових якостей.

Ці характеристики – основа для диференційованих (загальногрупових) рекомендацій із фізичного виховання. Водночас, в однорідних за рівнем фізичного розвитку підгрупах є учні, які мають значні відхилення від середніх норм за одним чи кількома показниками фізичної підготовленості. Тому, групові рекомендації слід доповнювати індивідуальними, з огляду на фізичну підготовленість кожного учня.

Для розвитку конкретної рухової якості на уроках фізичної культури у хлопчиків 14 – 15 років доцільно дозувати навантаження з урахуванням біологічного віку учнів. У зв'язку з цим рекомендується повторне виконання вправи, контролюючи стан організму. Викладачеві необхідно визначити: скільки повторень буде в серії, скільки серій здатні виконати учні без зниження результативності; яким повинен бути відпочинок між серіями дітей різного біологічного віку.

Дослідження цих аспектів навантаження на силу, швидкість і витривалість дало змогу виявити у підлітків 14 – 15 років із різним біологічним віком суттєві відмінності. Специфіка полягає у практично значущих відмінностях щодо кількості підходів у серії, числа серій і тривалості відпочинку між підходами та серіями.

У школярів із різним рівнем тілобудови спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей. У зв'язку з цим навантаження,

спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають високий природний рівень розвитку, повинні бути більшими від загальноприйнятих. Інакше, ці навантаження не матимуть тренувального ефекту. З іншого боку, навантаження, спрямовані на розвиток рухових якостей, що мають низький природний рівень розвитку, повинні бути меншими від загальноприйнятих. Інакше вони можуть зумовлювати перенавантаження.

Необхідно враховувати такі особливості розвитку рухових якостей у дітей з різними типами будови тіла.

В учнів астеноїдного типу – низькі показники витривалості, сили, рівноваги, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

У школярів торакального типу – високі показники рівноваги, середні показники витривалості, гнучкості, відносної сили, швидкісно-силових якостей, швидкості.

Представникам м'язового типу властиві високі показники гнучкості, швидкісно-силових якостей, рівноваги, сили м'язів-згиначів кисті; середні показники витривалості і відносної сили.

У школярів дигестивного типу – середні показники рівноваги, гнучкості, сили м'язів-згиначів кисті, низькі показники швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості і відносної сили.

Проведені дослідження особливостей розвитку рухових якостей в учениць старшого шкільного віку показали, що за соматотипологічним складом дівчата розподіляються на вісім груп. Але найбільш репрезентативними є чотири типи: м'язово-торакальний (М-Т) – 38,45%, торакально-м'язовий (Т-М) – 25,2%, м'язовий (М) – 15,1%, дигестивно-м'язовий (Д-М) – 9,0%.

Для 72% школярок нормативи швидкісно-силового спрямування та на витривалість є найважчими. Здебільшого це учениці з М-Т, Т-М, Д-М – типами будови тіла, що мають нижчий за середній рівень прояв відповідних якостей. Із огляду на те, що у представників М-Т і Т-М – типів виявлений практично однаковий рівень прояву цих якостей і схожа будова тіла, вони розглядаються як однорідна група.

Визначення соматичних типів на практиці фізичного виховання можна проводити за візуальною оцінкою:

а) школярки Д-М – типу мають масивний скелет, чітко виражений жировий і добре розвинений м'язовий компоненти. Форма грудної клітки – переважно конічна, порівняно коротка. Живіт – випуклий, спина – ущільнена. Ноги – здебільшого Х-подібні;

б) школярки Т-М та М-Т – соматичних типів характеризуються помірним розвитком кісткового, м'язового та жирового компонентів маси тіла. Грудна клітка – циліндрична, спина та живіт – прямі.

4. Основи методики фізичного виховання школярів із послабленим здоров'ям. Розподіл школярів на медичні групи для занять із фізичної культури

На початку навчального року на основі медогляду визначають рівень фізичного розвитку дітей та приналежність до групи для занять із фізичної

культури. Медичний працівник школи на підставі результатів медогляду (про що свідчить довідка) розподіляє учнів на три групи: основну, підготовчу і спеціальну. Характеристики груп учнів для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах представлено у *Додатку 1*. Учні, які не пройшли медичне обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їхні батьки.

Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної медичних груп відповідно до “Інструкції про розподіл учнів для занять на уроках фізичної культури” (затвердженої наказом Міністерства охорони здоров’я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674), затверджуються наказом керівника навчального закладу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника і вчителя фізичної культури. На підставі цього наказу класний керівник спільно з медичним працівником навчального закладу веде “Листок здоров’я” (*Додаток 2*). Цей документ ведеться в журналі обліку навчальних занять на окремій сторінці і містить інформацію про групу з фізкультури, термін її дії, зміну групи.

У разі необхідності зміни щодо групи заносяться в “Листок здоров’я” класу з обов’язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.

Визначення гармонійності та рівня фізичного розвитку учнів проводиться з використанням стандартів фізичного розвитку.

Функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи дітей визначаються в амбулаторно-поліклінічних закладах медичним працівником, результати проби вносяться до амбулаторної карти та довідки про дозвіл відвідування навчального закладу з визначенням групи для занять на уроках фізичної культури.

Визначення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проводиться за пробою Руфьє (*Додаток 4*).

Показання для проведення проби Руфьє після перенесеного гострого захворювання визначає лікар-педіатр або сімейний лікар залежно від особливостей індивідуального розвитку та перебігу хвороби.

У разі визначення зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи за відсутності клінічних проявів хвороби проводиться додаткове обстеження відповідного спеціаліста зі зміною групи для занять на уроках фізичної культури.

До спеціальної групи також належать учні, які мають дефекти опорно-рухового апарату і не можуть займатися за загальною програмою.

Після перенесення гострих захворювань, оперативного втручання чи травмування на період реабілітації учні тимчасово зараховуються за призначенням лікаря до підготовчої групи, оскільки повне звільнення від фізкультури призводить до явищ гіпокінезії з несприятливими наслідками для організму.

Оцінювання у цей період проводиться згідно з навчальними програмами груп.

За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду з метою визначення групи для занять фізичною культурою. Перші визначення групи для занять на уроках фізичної культури проводяться при поглибленому обстеженні дитини перед вступом до навчального закладу.

Незалежно від рівня фізичного розвитку і медичної групи учні обов'язково повинні бути присутніми на уроках фізичної культури. Ця вимога поширюється також на учнів, які тимчасово звільнені від занять.

До *основної групи* належать учні, які не мають відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я, а також школярі з незначним відхиленням в стані здоров'я функціонального характеру при умовах достатньої фізичної підготовленості.

Основна група виконує шкільну програму з предмету – фізична культура – у повному обсязі. Додатково їм рекомендуються заняття різними видами спорту.

До *підготовчої медичної групи* належать учні без відхилень у стані здоров'я, з незначними відхиленнями в стані здоров'я за умов недостатнього фізичного розвитку. До цієї ж групи доцільно також зараховувати реконвалісцентів (вірусоносіїв) – особливо тих, які перенесли інфекційні захворювання; учнів із загальною затримкою фізичного розвитку (без ендокринних патологій) та із значним дефіцитом маси тіла; а також дітей, які часто (понад 4 рази на рік) хворіють.

Фізичне виховання учнів підготовчої медичної групи здійснюється спільно з учнями основної медичної групи за однією навчальною програмою з фізичної культури. Основна відмінність у роботі з такими школярами полягає в тому, що маючи нижчий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, вони потребують постійного збільшення обсягу фізичних навантажень і збільшення часу на засвоєння комплексу рухових умінь і навичок. Тобто, у роботі з учнями, які належать до підготовчої медичної групи, необхідними є додаткові заняття з фізичної культури (самостійні й у групах ЗФП).

Отже, загальні рекомендації з фізичного виховання учнів підготовчої медичної групи передбачають:

- проведення занять за навчальними програмами з фізичної культури для учнів основної медичної групи;
- матеріал програми проходиться поступово;
- необхідними є уроки фізичної культури (не менше трьох разів на тиждень), заняття ЛФК, і зокрема, корегувальною гімнастикою, піші прогулянки та ближній теренкур, різноманітні загартовувальні заходи, самостійні заняття фізичними вправами;
- учні не складають контрольні випробування і нормативи.

До *спеціальної медичної групи* належать учні, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру і потребують певних обмежень фізичного навантаження. Проте йдеться про обмеження фізичних навантажень, а не обмеження фізичної активності.

Для занять спеціальних медичних груп контингент учнів розподіляють на підгрупи.

Заняття плануються в розкладі та проводяться до або після уроків, 2 рази на тиждень по 45 хв або три рази по – 30 хв.

Основні завдання фізичного виховання учнів, що належать до СМГ:

- зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, загартування школярів;

- розширення функціональних можливостей основних фізіологічних систем організму;

- посилення захисних функцій організму школярів до різних захворювань;

- формування та закріплення рухових умінь та навичок;

- виховання в дітей морально-вольових якостей і стійкого інтересу до регулярних самостійних занять фізичними вправами;

- роз'яснення учням основних положень здорового способу життя (ЗСЖ), принципів гігієни праці і відпочинку, раціонального харчування.

Заняття з учнями СМГ діляться на два періоди: підготовчий та основний. Підготовчий період триває перші два місяці навчального року. Його завдання:

- 1) поступово підготувати серцево-судинну та дихальну системи і організм загалом до виконання фізичних навантажень;

- 2) виховувати в учнів потребу до систематичних занять фізичними вправами;

- 3) навчити учнів швидко знаходити і підраховувати пульс;

- 4) навчити елементарним правилам самоконтролю (аналіз самопочуття, характеру сну, апетиту, поява втоми на уроках фізичної культури).

У перші 6 – 8 тижнів занять із учнями разом із загальнорозвиваючими вправами використовуються спеціальні (для кожного конкретного захворювання). Типова схема побудови перших 12 уроків: шикування, підрахунок пульсу, відпочинок сидячи, індивідуальне виконання спеціальних вправ із врахуванням характеру захворювання, рівня функціональних можливостей учня.

Особлива увага приділяється правильному поєднанню дихання із виконанням вправ. 50% всіх вправ проводяться в положенні “сидячи” і “лежачи” в повільному темпі. Кожна вправа виконується 3 – 4 рази, потім 6 – 8 повторень. Протягом підготовчого періоду вивчаються індивідуальні особливості кожного учня, здатність організму переносити фізичні навантаження.

Тривалість основного періоду залежить від того, як пристосовується організм учнів до фізичних навантажень, від стану здоров'я. У цьому періоді діти можуть бути переведені у підготовчу і навіть основну групу.

Завдання основного періоду:

- 1) підвищення загальної тренуваності, функціональних можливостей організму до фізичних навантажень в школі та домашніх умовах;

- 2) засвоєння основних умінь та навичок із програми фізичної культури для учнів СМГ.

У цьому періоді включаються майже всі загальнорозвиваючі вправи, види легкої атлетики, елементи спортивної і художньої гімнастики, рухові ігри й елементи спортивних ігор.

5. Особливості змісту програми “Фізична культура для спеціальних медичних груп” для учнів, які за станом здоров’я належать до спеціальної медичної групи

Для учнів СМГ в Україні (1997 р.) створено навчальні програми з фізичної культури – одна для учнів 1 – 9 класів, а інша для учнів 10 – 11 класів і І – ІІ курсів професійно-технічних училищ. Програми розраховані на 102 години обов’язкових занять із фізичної культури на рік.

Навчальний матеріал програми розроблено так, щоб забезпечити послідовну підготовку учнів для переведення їх до підготовчої або основної медичної групи. У цих програмах, у порівнянні з програмами для основної медичної групи, обмежено вправи, що потребують прояву швидкісних якостей, сили і витривалості, зменшено дистанції ходьби та бігу, знижено вимоги до учнів. Як обов’язковий, уведено розділ дихальних вправ, які рекомендуються програмою включати до кожного уроку. Розширено розділ засобів виховання правильної пози та формування правильної постави. Уведено розділ вправ на розслаблення м’язів. До програми включені різні стрибки без значних одномоментних напружень. Програма надає і методичні рекомендації з їхнього оптимального застосування (чергування 2 – 3 стрибків з дихальними вправами і вправами на розслаблення). Із розділу “Гімнастика” вилучено лазіння по канату, акробатичні та силові вправи з натужуванням та затримкою дихання.

Загалом програмою передбачається повідомлення теоретичного матеріалу з фізичної культури, вправи з основної гімнастики і художньої гімнастики для дівчат, легкої атлетики, рухові і спортивні (баскетбол і гандбол) ігри, лижна та ковзанярська підготовка, плавання. У разі неможливості реалізувати розділи з лижної і ковзанярської підготовки, з плавання програмою передбачено рівномірний розподіл призначених для них годин на закріплення і повторення елементів із гімнастики, легкої атлетики та обраної для вивчення спортивної гри.

До кожного розділу програми у конкретному класі подається матеріал з умінь і навичок, розвитку рухових якостей, орієнтовні домашні завдання, вимоги до учнів. У програмі наводяться окремі особливості методики проведення уроку фізичної культури для учнів СМГ.

У *Додатку 1* навчальної програми для учнів 1 – 9 класів наведено орієнтовні середні рівні сили кисті, дальності кидка м’яча, дальності стрибка у довжину з місця для хлопчиків і дівчаток 10 – 15 років. У *Додатку 2* цієї ж програми подається зразок щоденника обліку фізичного розвитку та фізичної підготовленості учня, а у *Додатку 3* – ігри для учнів 1 – 4 класів.

У двох додатках навчальної програми з фізичної культури для учнів 10 – 11 класів подається відповідно щоденник фізичного розвитку і фізичної підготовленості, а також таблиця індивідуальної оцінки фізичного розвитку для учнів 15 – 17 років.

6. Особливості методики проведення різних форм фізичного виховання для учнів СМГ

Схема побудови уроку в СМГ відрізняється від звичайних уроків фізичної культури і залежить від конкретних завдань цього навчального заняття, періодів календарного року, осіб, які займаються, об'єктивних, умов у певному навчальному закладі. Урок фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи складається із *чотирьох частин*, взаємозалежних між собою: вступної, підготовчої, основної і заключної.

Перша частина, *вступна*, спрямована на підготовку необхідних умов для подальшого проведення занять. Шиккування групи, рапорт, пояснення задач заняття – усе це організує учнів, зосереджує їхню увагу. Учнями виконуються перешикування і дихальні вправи. Також рекомендується провести вимірювання ЧСС, ЧД. Діти, у яких ЧСС – вище 90 уд/хв, стають на лівий фланг (до слабо підготовлених). Підрахунок пульсу, частоти дихання самими учнями при умові правильного і чіткого виконання також значною мірою налаштовує учнів на роботу на уроці. Вчителем в учнів молодших класів виховується потреба з'являтися на урок в належній спортивній формі, вмінні перебувати в строю, виконувати команди, відповідати на привітання вчителя.

Шикувати учнів СМГ рекомендують не за зростом, а за функціональними відхиленнями. Окремі фахівці пропонують такий підхід: на правому фланзі шикуються діти із захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем, за ними – діти із захворюваннями внутрішніх органів і зниженим зором, далі – учні з відставанням у фізичному розвитку. Іншими фахівцями рекомендується шикувати дітей з слабою функціональною підготовленістю – на лівому, сильних – на правому фланзі. Це дає змогу відносно точно диференціювати фізичне навантаження, наприклад, учні на правому фланзі продовжують присідання, на лівому – відпочивають, таким чином, сильні діти виконують на 2 – 4 повторення більше.

Рекомендована тривалість вступної частини – 3 – 4 хв.

Підготовча частина (3 – 5 хв) передбачає тонізуючий вплив фізичних вправ на організм, формування правильної постави, створення сприятливого емоційного фону. На всіх заняттях у підготовчій і вступній частинах обов'язково повинні виконуватися корегувальні вправи. Необхідно звертати увагу учнів на правильне виконання навіть самих звичайних і простих вправ, вчасно виправляти неточності. Складні вправи розучуються тільки після міцного засвоєння простих, до того ж необхідно домагатися краси у виконанні.

В *основній частині* (25 – 35 хв) вирішуються завдання підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, формування навичок, розвиток рухових якостей.

У СМГ проводяться заняття з дітьми, що мають різні захворювання.

Дітям, які мають відхилення в роботі серцево-судинної системи (ССС), необхідно виключити з процесу фізичного виховання такі вправи:

- статичні;
- у швидкому темпі;

- із затримкою дихання;
- з натужуванням;
- на тренажерах;
- для розвитку швидкості.

Вправи, які можна застосовувати в процесі фізичного виховання:

- без предметів;
- з предметами та малим обтяженням (гімнастична палиця, набивний м'яч);
- спеціальні дихальні вправи з акцентом на грудне і черевне дихання;
- циклічні вправи (дозована ходьба, біг, плавання, лижі тощо).

З учнями із захворюваннями опорно-рухового апарату необхідно проводити заняття корегувальної гімнастики.

Вправи, які необхідно вибрати з процесу фізичного виховання:

- з вихідного положення “сидячи” – велике навантаження на хребет;
- у висі (на перекладині, кільцях, гімнастичній стінці) – сприяють надмірному розтягуванню хребта;
- із значним струсом хребта (стрибки, зістрибування з великої висоти);
- з асиметричними рухами.

Вправи, які можна застосовувати в процесі фізичного виховання:

- на приладах (гімнастична лава, гімнастична стінка);
- біля дзеркала (оцінюючи симетричність рухів);
- у парах (партнер оцінює симетрію рухів);
- статичні вправи – зміцнюють м'язовий корсет.

При можливості 2 – 3 рази на тиждень необхідно займатися лікувальним плаванням (стиль “брас”) по 20 – 30 хв. У цей день урок корегувальної гімнастики можна не проводити.

Школярам із захворюваннями органів дихання не можна виконувати вправи, що ведуть до затримки дихання, натужування. Необхідно більше приділяти уваги диханню. На заняттях з учнями, що мають захворювання нирок, не допускаються стрибкові вправи, не можна охолоджувати тіло.

Для школярів із порушеною нервовою системою обмежуються вправи, що зумовлюють нервову напругу (вправи у рівновазі на підвищеній опорі, рухливі ігри, елементи спортивних ігор).

При захворюваннях органів зору не допускаються стрибкові вправи, перекиди, вправи з натужуванням, стійки на руках і на голові.

При хронічних захворюваннях шлунка, печінки, жовчного міхура знижується навантаження на м'язи живота, обмежуються стрибкові вправи як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Для контролю за рівнем фізичної підготовленості використовуються такі тести:

- кистьова динамометрія;
- стрибок у довжину з місця;
- метання набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови із вихідного положення сидячи, ноги – нарізно.

З метою підвищення оздоровчого і виховного впливу фізичної культури

на учнів СМГ, з ними в режимі дня необхідно проводити такі заходи:

- ввідна гімнастика;
- організовані рухливі перерви і вправи невисокої інтенсивності на годинах здоров'я;
- фізична підготовка після 2 – 3 уроку;
- фізична підготовка після виконання домашнього завдання;
- самостійне виконання індивідуальних комплексів фізичних вправ за рекомендаціями вчителя фізичної культури.

Необхідно пам'ятати, що оздоровчий вплив фізичних вправ буде більш ефективним, якщо вони використовуються в поєднанні з природними чинниками (сонце, повітря, вода). Систематичні заняття фізичними вправами в заздалегідь провітрених залах, на відкритому повітрі, в полегшеному одязі, з дотриманням температурних норм, з широким використанням ігор і прогулянок, занять на лижах є найважливішим чинником загартування учнів.

Заклучна частина (3 – 5 хв) повинна забезпечити зниження фізіологічного навантаження, нормалізацію функцій систем організму, створення хорошого настрою на наступні уроки.

Заняття № 6

Теоретико-методичні засади проведення урочних форм занять та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього і старшого шкільного віку

План

1. Характеристика форм занять, що використовуються у фізичному вихованні учнів середнього та старшого шкільного віку.
2. Урок – основна форма занять фізичними вправами. Типи і структура уроку фізичної культури та завдання його частин.
3. Підготовка та проведення уроку фізичної культури для учнів середнього та старшого шкільного віку.
4. Характеристика неурочних форм занять, що використовуються у роботі з учнями середнього та старшого шкільного віку.
5. Методичні вимоги щодо форм організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня.
6. Теоретико-методичні засади проведення фізкультурно-художніх свят, Дня здоров'я і спорту для учнів середнього та старшого шкільного віку.

Рекомендована література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник [для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації]; 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248 с.
3. Куриш В. І. Теорія і методика фізичного виховання : навчально-методичний посібник [для самостійної роботи студентів спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини”] / В. І. Куриш, Р. В. Чопик. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 84 с.
4. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
5. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання :

навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2007. – 271 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – У 2-х частинах / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

1. Характеристика форм занять, що використовуються у фізичному вихованні учнів середнього та старшого шкільного віку

Для ефективного вирішення завдань фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку використовують комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнювальних форм занять фізичними вправами. Вони володіють різними педагогічними можливостями щодо вирішення окремих завдань фізичного виховання. У методичній літературі висвітлено різні підходи щодо класифікації форм занять фізичними вправами. В деяких із них (за Л. П. Матвєєвим, Т. Ю. Круцевич) усі *форми занять* фізичними вправами розподілено на дві умовні групи – урочні та неурочні. Урочні форми занять поділяються на власне урочні та заняття урочного типу. Власне урочні форми занять – це урочні заняття з обов'язкового курсу фізичного виховання в освітньо-виховних закладах, зокрема урок фізичної культури в загальноосвітній школі. Заняття у спортивних гуртках та секціях із різних видів спорту належать до занять урочного типу.

Неурочні форми занять також поділяються на дві підгрупи – малі та великі (крупні). До малих форм занять фізичними вправами належать:

- гімнастика до уроків;
- фізкультурна хвилина;
- фізкультурна пауза;
- рухова перерва.

Великі форми занять:

- змагання;
- фізкультурно-художні і спортивні свята;
- Дні здоров'я;
- туристичні походи;
- самостійні тренувальні заняття.

Досить поширеною є класифікація форм занять фізичними вправами (за Б. М. Шияном), згідно з якою усі форми поділяються на урок фізичної культури та позаурочні форми занять. Зі свого боку, до позаурочних форм занять фізичними вправами належать: заняття в режимі навчального дня (гімнастика до уроків, фізкультурна хвилина, фізкультурна пауза, рухова перерва); позакласні заняття (секції з видів спорту та загальнофізичної підготовки, фізкультурно-художні та спортивні свята, змагання, туристичні походи, Дні здоров'я тощо); позашкільні (секції з видів спорту в ДЮСШ, заняття в гуртках та секціях у будинку школяра, заняття у спортивно-оздоровчих таборах, самостійні заняття тощо).

2. Урок – основна форма занять фізичними вправами. Типи і структура уроку фізичної культури та завдання його частин

Урок фізичної культури є основною формою занять фізичними вправами, у тому числі і для учнів середніх і старших класів, оскільки дає змогу найбільш повно вирішити весь комплекс завдань фізичного виховання.

Типи уроків. За змістом уроки фізичної культури поділяються на:

- тематичні (односпрямовані) – зміст уроку складають вправи одного розділу (варіативного модуля) навчальної програми;
- комплексні – зміст уроку складають вправи декількох розділів (варіативних модулів) навчальної програми.

За ознакою пріоритетного вирішення дидактичних завдань уроки фізичної культури поділяються на:

- ввідні – проводяться на початку року, семестру, варіативного модуля;
- навчальні (урок вивчення нового матеріалу) – переважна частина часу уроку відводиться на вирішення освітніх завдань;
- тренувальні – переважна частина часу уроку відводиться на розвиток рухових якостей;
- комбіновані – час уроку, відведений на вирішення освітніх та оздоровчих завдань, – приблизно однаковий;
- контрольні – основним видом діяльності є контроль навчальних досягнень учнів.

Структура уроку – у процесі побудови уроку вчитель проектує елементи його змісту. Основою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність, а отже, логіка перебігу навчально-виховного процесу зумовлюється біологічною працездатністю.

Як відомо, існують чотири зони працездатності: *зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності*. Це зумовлює і відповідну логіку перебігу навчально-виховного процесу, яка передбачає:

- послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
- поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психічної працездатності;
- розв'язання передбачених для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- забезпечення оптимального післяробочого стану організму, котрий сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

Згідно з цією логікою, урок умовно поділяють на три частини: *підготовчу* (припадає на перші зони працездатності), *основну* (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), *заклучну* (забезпечує підготовку учнів до наступних дій після уроку). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоби переходи від однієї частини до іншої були м'якими і непомітними.

Тривалість цих частин у різних вікових групах відрізняється. Зокрема,

тривалість підготовчої частини уроку фізичної культури поступово зменшується від 9 – 10 хв для учнів середніх класів до 7 – 8 хв для учнів старших класів, а заключної, відповідно, від 3 – 5 до 2 – 3 хв. Проте в кожному конкретному випадку може виникнути обґрунтована необхідність у тривалішій або дещо скороченій підготовчій (заключній) частині уроку.

У *підготовчій частині* уроку фізичної культури необхідно створити оптимальну оперативну готовність до виконання завдань основної частини.

Завдання підготовчої частини:

- сформулювати в учнів активну установку на вирішення завдань уроку (створити відповідне емоційно-вольове налаштування учнів);
- забезпечити оптимальне впрацювання систем організму відповідно до вимог основного змісту заняття (загальна та спеціальна розминка);
- формування правильної постави (закріплення та збереження);
- розвиток фізичних якостей.

У підготовчій частині проводять:

- загальне шикування класу;
- рапорт чергового;
- взаємне привітання;
- повідомлення завдань уроку;
- загальну і спеціальну розминку та підготовку місць занять.

У підготовчій частині уроку використовується, як правило, фронтальний метод організації учнів та одночасний спосіб виконання вправ, за винятком спеціальної розминки.

В *основній частині* уроку фізичної культури вирішують найскладніші завдання. Головні з них:

- формування правильної постави (закріплення та збереження);
- навчання техніки фізичних вправ;
- розвиток фізичних якостей.

Тривалість основної частини уроку коливається від 25 до 35 хв залежно від віку учнів, рівня підготовленості та типу уроку – ніж молодші учні, тим нижчий рівень їхньої підготовленості, тим тривалішою є підготовча і заключна частини, а отже, коротшою стає основна. І навпаки, основна частина уроку для учнів старших класів є найтривалішою.

Завдання *заключної частини* уроку фізичної культури:

- зниження і приведення показників функціонального та психічного стану учнів до вихідного рівня;
- підведення підсумків уроку;
- визначення домашнього завдання.

У заключній частині уроку, яка у середніх та старших класах триває 2 – 3 хв, поступово зменшується фізичне навантаження й організм учнів приводиться у відносно спокійний стан.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Загалом час, відведений на різні частини уроку, може змінюватися і

залежить від типу уроку, віку та рівня підготовленості учнів, місця проведення занять.

3. Підготовка та проведення уроку фізичної культури з учнями середнього та старшого шкільного віку

Для чіткого планування структурних частин уроку складається *конспект*, що є одним із головних етапів підготовки вчителя до уроку. Конспект уроку складається на підставі робочого плану проходження навчального матеріалу на чверть (семестр).

Перший етап планування починається з визначення провідних навчально-виховних завдань. Умовно визначають такі основні групи завдань: освітні, оздоровчі та виховні.

Конспект уроку складається у табличній формі і містить такі вертикальні графи: “Частини уроку”, “Зміст уроку”, “Дозування”, “Організаційно-методичні вказівки”.

У першій графі – “Частини уроку” – визначаються частини уроку, розподілені за часом, – підготовча, основна та заключна.

У другій графі – “Зміст уроку” – визначається перелік усіх видів вправ, що використовуються для вирішення поставлених на уроці завдань: загально- і спеціальнопідготовчих, підвідних, основних, додаткових, контрольних, ігрових тощо.

Зміст навчального матеріалу в конспекті викладається у такій послідовності, яка буде застосована на уроці.

У третій графі – “Дозування” – відзначаються кількісні або часові характеристики запланованих вправ у метрах, кількості повторень, у хвилинах або секундах.

У четвертій графі – “Організаційно-методичні вказівки” – , як правило, вказують:

- умови для проведення уроку;
- вказівки з організації уроку;
- вказівки з методики викладання і використання різноманітних методичних прийомів під час виконання вправ;
- вказівки з режиму навантаження;
- вказівки з обліку успішності, перевірки виконання домашнього завдання і нових завдань.

Важливе місце у приготуванні вчителя до проведення уроку фізичної культури займає попередня перевірка стану та підготовка спортивних споруд та інвентарю.

4. Характеристика неурочних форм занять, що використовуються у роботі з учнями середнього та старшого шкільного віку

Невід’ємною частиною процесу фізичного виховання школярів є фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня, а також позакласна та позашкільна фізкультурно-оздоровча робота.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі

значно залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути об'єднані спільною метою і завданнями. Водночас кожна з цих форм фізичного виховання, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і свої специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання усіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних гуртків і секцій, популяризації масових спортивно-художніх свят і Днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Характерною рисою позаурочних занять є їхня добровільність (окрім *гімнастики до уроків*, яка вважається обов'язковою). Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів інтерес до позаурочних форм занять фізичними вправами. Це досягається передусім їхньою високою емоційністю. Дуже важливо, щоб кожен учень міг проявити себе в позаурочних формах занять фізичними вправами, незважаючи на рівень своєї підготовленості.

Необхідною умовою активного залучення учнів до занять позаурочними формами фізичного виховання є високий рівень педагогічної майстерності вчителя. Якщо діти охоче відвідують позаурочні заняття, це означає, що вчитель досконало опанував методи і прийоми проведення занять.

Гімнастика до уроків. Головне призначення гімнастики до уроків – сприяти організації учнів до початку першого уроку. Для виховання навичок гігієни та фізичної культури вона має меншу ефективність, ніж ранкова гігієнічна гімнастика, оскільки виконується в шкільній формі, після сніданку, неіндивідуалізовано.

Вчителеві необхідно пояснювати учням, що гімнастика, яка проводиться перед початком першого уроку, в жодному разі не може замінити щоденної (і у вихідні дні також) ранкової гігієнічної гімнастики. Проте кожному необхідно акуратно виконувати і вправи перед початком уроків: це сприяє підвищенню уваги, налаштовує учнів на роботу, поліпшує кровопостачання мозку, підвищує м'язовий тонус, що, зі свого боку, допомагає підтримувати правильну позу під час роботи за письмовим столом.

Фізкультхвилини і фізкультпауза. Основне призначення ФК-хвилини і ФК-паузи – поліпшити працездатність дітей на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.

ФК-хвилини і ФК-паузи можуть і повинні застосовуватися не тільки у початковій школі, а й у середніх і старших класах, оскільки у старшокласників більше уроків і частішими є випадки порушення постави і зору.

Рухова перерва. Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, на яких учні перебувають на відкритих майданчиках. Під час великих перерв школярі повинні бути на повітрі не тільки в теплу пору року, але і взимку (якщо дозволяє погода). Для проведення таких перерв необхідним й обов'язковим є контроль і керівництво з боку педагогів. До організації ігор і спортивних розваг необхідно залучати актив учнів. Обов'язковою є попередня підготовка вчителем необхідного (найпростішого) обладнання та інвентарю.

День здоров'я і спорту. Дні здоров'я і спорту мають бути цілковито використані для активного відпочинку учнів на відкритому повітрі, для проведення в ці дні цікавих, нестандартних і не надто обтяжливих змагань, замських походів тощо. Участь у них мають брати усі, без винятку, учні.

5. Методичні вимоги щодо форм організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня

Гімнастика до уроків проводиться перед уроками. Вона сприяє вирішенню низки оздоровчих та виховних завдань. Щоденне виконання вправ чинить сприятливий вплив на організм, сприяє формуванню правильної постави, виховує звичку до регулярних занять фізичними вправами. Колективне виконання вправ учнями дисциплінує та організовує їх. Гімнастика до занять підвищує працездатність учнів на перших уроках та сприяє загартуванню організму.

Загальне керівництво здійснюється вчителем фізкультури. Найкраще гімнастику до занять проводити на відкритих майданчиках, бо це сприяє загартуванню організму школярів. Заняття в приміщенні проводяться лише тоді, коли температура повітря нижча 10°C, а також під час дощу, снігопаду, сильного вітру, відлиги. Місце для занять має відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Якщо для проведення гімнастики використовують приміщення в школі, класах то слід відчиняти квартирки вікон, а в теплу погоду – і вікна.

Кожний учень повинен знати своє місце. Розміщення має бути зручним для виконання вправ, хлопчики повинні займати місця в передніх рядах, дівчата – в останніх.

Проводити гімнастику можна як із окремим класом, так і групою. Гімнастику до занять можуть проводити вчителі, учні старших класів, активісти.

До комплексу вправ висуваються такі вимоги:

- а) різносторонній вплив на м'язову систему і помірна активація серцевої діяльності;
- б) не втомлювати і не занадто збуджувати дітей;
- в) позитивно впливати на поставу учнів;
- г) вправи повинні бути відомими учням або мають бути доступними для засвоєння з першого показу;
- д) зумовлювати емоційний підйом;
- е) відповідати умовам проведення.

Комплекс повинен складатися із 5 – 7 вправ динамічного характеру. Основними з них є ЗРВ без предметів. Перші вправи комплексу мають бути легшими, так як й останні. Найважчі вправи проводяться всередині комплексу. Крім того, вправи необхідно підбирати так, щоб чергувався їхній вплив на різні групи м'язів.

У комплекс можна включати ігри, біг, стрибки. Біг і стрибки, як правило, подають усередині заняття.

Тривалість гімнастики не повинна перевищувати 15 хв. Зміну комплексу вправ рекомендують проводити не рідше одного разу на місяць.

Фізкультхвилина і фізкультпауза. Фізкультурна хвилина – це короткотривале виконання фізичних вправ під час уроку. Вона проводиться для вирішення таких завдань:

- повернути втомленій дитині увагу і працездатність;
- зняти м'язове і розумове напруження;
- попередити порушення постави.

Необхідність і час проведення фізкультхвилини встановлюється у кожному конкретному випадку вчителем, який проводить урок. Проводити ФК-хвилину найдоцільніше тоді, коли учні починають втомлюватися, стають неспокійними, розсіяними. Це найчастіше спостерігається у другій половині навчального дня, в середині або наприкінці уроків, особливо під час проходження матеріалу, що вимагає від дітей значного напруження уваги.

Враховуючи поведінку дітей, їхнє самопочуття, вчитель може включати до ФК-хвилини від трьох до п'яти вправ тривалістю не більше 3 хв. У комплекс добирають найпростіші рухи руками, ногами, тулубом. Вони в жодному разі не повинні фізично втомлювати або надміру збуджувати учнів, остання вправа має бути спокійнішою від попередніх. Ефективними є так звані “вирівнюючі” хребет вправи (на зразок потягувань із глибоким диханням через ніс); рухи руками, що супроводжуються активним розгинанням пальців і наступним стисканням їх у кулаки; вільні потрушування плечима і кистями рук; вправи для ніг.

Проведення ФК-хвилини не повинно порушувати перебігу навчального процесу. Наприклад:

- не потрібно переривати ФК-хвилиною письмову роботу учнів, розв'язування задачі;
- не рекомендується проводити її надто часто (понад два рази на день);
- не слід організовувати її без очевидної потреби, формально, коли діти охоче, із захопленням займаються і не відчують потреби у подібній “розминці”.

У таких випадках проведення ФК-хвилини може знизити якість заняття, спричинити послаблення дисципліни учнів.

Вправи для ФК-хвилин потрібно оновлювати кожную чверть, частіше змінювати їх не рекомендується.

Фізичні вправи для ФК-хвилин умовно розподіляють на три групи:

- вправи на зразок “потягувань” з рухами рук;
- нахили і повороти тулуба;
- вправи для ніг.

У кожній групі вправи розміщені за порядком зростання їхньої складності. Для одного комплексу ФК-хвилини вправи добираються з різних груп.

Фізкультпауза має за мету вирішувати такі ж самі завдання, як і фізкультхвилина. Планується і проводиться переважно на уроках, які вимагають від дітей значного напруження м'язів кисті руки і зору під час тривалого письма. Необхідність і час проведення фізкультпаузи для учнів молодших класів встановлюється в кожному конкретному випадку вчителем,

який проводить урок. Основу комплексу складають згинання – розгинання пальців рук. Ці рухи можна доповнювати коловими рухами кистями, заплющуванням і розплющуванням очей, зміною напрямку погляду, поворотами або нахилами голови тощо. Тривалість фізкультпаузи – до 30 с.

Рухова перерва. Добираючи ігри та спортивні розваги для перерв, необхідно:

- враховувати інтереси дітей різного віку, адже участь у них будуть брати учні різних класів;

- доцільним є проведення кількох ігор або спортивних розваг одночасно. Це дасть змогу учням обрати щось найдоступніше і найцікавіше для себе;

- ігри та фізичні вправи добираються прості або попередньо вивчені; такі, в яких можна міняти склад учасників, а також порівняно легко і швидко визначати результати; зважаючи на те, що ці заходи часто проводяться у місцях спеціально не пристосованих для занять фізичними вправами, необхідно добирати такий ігровий інвентар, який би не завдав шкоди матеріальній базі школи. Неприпустимими є ігри з перекиданням твердих або важких предметів (краще використовувати поролонові м'ячі тощо).

Важливим є те, що у всіх заходах, що проводяться на перервах, учні беруть участь добровільно і, окрім занять під безпосереднім керівництвом вчителя або фізорга, діти можуть самостійно обирати ті чи інші ігри, спортивні розваги (індивідуальні або спільно з товаришами).

Фахівці не рекомендують проводити під час перерв масові ігри, а тим більше масові змагання.

На перервах можна проводити: групові рухові ігри; ігрові вправи; змагання на зразок атракціонів; спортивні розваги з використанням інвентарю ігroteки; спортивні розваги та ігри на спеціально обладнаних місцях.

Під час проведення “рухових” перерв вчитель повинен зважати на те, що всі заходи, які проводяться на перерві, пов’язані, як правило, з активними діями і побудовані на різноманітних рухах. Проте вони не мають перевтомлювати і надто збуджувати учнів.

6. Теоретико-методичні засади проведення фізкультурно-художніх свят, Дня здоров’я і спорту для учнів середнього та старшого шкільного віку

Фізкультурно-художнє свято. Свято фізичної культури визначається фахівцями як комплексний захід, що включає не тільки спортивні, а й мистецькі фрагменти.

Свято не має жорстко визначеної форми, воно може змінюватися залежно від мети, обрядів та бажань учасників. Водночас свято повинно мати певну структуру, яка додає йому стабільності.

Складаючи сценарій свята, доцільно визначити такі розділи: положення свята, загальну його програму, програму спортивних заходів та протоколи спортивних заходів.

У положенні свята переважно зазначається:

- подія, з нагоди якої проводиться свято;

- мета свята;
- керівництво підготовкою і проведенням;
- час і місце проведення;
- порядок відкриття і закриття;
- учасники і програма спортивних виступів;
- учасники і програма показових виступів;
- учасники і програма масово-розважальної частини;
- форма заявок на участь у змаганнях;
- час проведення наради представників.

День здоров'я і спорту можна проводити одночасно зі всіма учнями школи або з групами класів (окремі або суміжні паралелі). Ці заходи можна проводити на території школи, в паркових зонах неподалік від школи, а також із виїздом за місто.

Дні здоров'я і спорту призначаються на терміни, коли за спостереженнями лікаря та педагогів діти відчують найбільшу потребу в активному відпочинку. Не можна призначати їх на час канікул і на вихідні дні, оскільки в цей час діти і так відпочивають, а дні здоров'я передбачені як додатковий активний відпочинок.

Змістом таких днів, як правило, є рухові та спортивні ігри; прогулянки і походи з іграми на місцевості, з проведенням туристських змагань і конкурсів; спортивні комплексні змагання на зразок “Стартів надій”, конкурси на кращого бігуна, стрибуну, метальника, силача тощо; різноманітні розваги (катання на самокатах, велосипедах, роликах, санчатах, лежачих ковзанах тощо). В паузах для відпочинку – вікторини, настільні ігри, показові виступи.

Заняття № 7

Планування процесу фізичного виховання учнів середнього та старшого шкільного віку

План

1. Функції та передумови планування навчального процесу фізичного виховання у середній школі.
2. Сутність системного планування навчального процесу з фізичного виховання у середній школі.
3. Характеристика документів перспективного, етапного й оперативного планування процесу фізичного виховання у середній школі.
4. Технологія складання планів проходження навчального матеріалу з фізичної культури на навчальний рік, на семестр та конспекту уроку.

Рекомендована література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник [для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації]; 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248 с.
3. Дубенчук А. І. Робочий зошит вчителя фізичної культури : метод. посібник / Анатолій Іванович Дубенчук. – Рівне : Каліграф, 2011. – 108 с.
4. Куриш В. І. Теорія і методика фізичного виховання : навчально-методичний посібник [для самостійної роботи студентів спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини”] / В. І. Куриш, Р. В. Чопик. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 84 с.
5. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – У 2-х частинах / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

1. Функції та передумови планування навчального процесу фізичного виховання у середній школі

Планування – це складання методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення у сутність явищ і закономірностей фізичного виховання.

Процес планування можна уявити у вигляді низки послідовних операцій. Планування завершується підсумковим контролем.

Документи планування повинні відповідати таким вимогам:

- 1) забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
- 2) спиратися на загальні і методичні принципи фізичного виховання;
- 3) бути цілеспрямованими і перспективними;
- 4) бути реальними, конкретними і наочними.

Безпосередньо перед тим, як почати складати план, учитель повинен виконати велику підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної інформації. Насамперед слід:

- 1) визначити обсяг матеріалу, який потрібно засвоїти учням;
- 2) вивчити склад учнів, стан їхнього здоров'я, рівень знань, технічної і фізичної підготовленості;
- 3) дослідити рівень роботи з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріальної бази школи;
- 4) ознайомитися із загальним планом роботи школи з метою визначення ставлення до фізичної культури керівництва й усього педагогічного колективу школи;
- 5) вивчити кліматичні умови та екологічний стан;
- 6) опрацювати календар спортивно-масових заходів (для визначення черговості проходження навчального матеріалу);
- 7) з'ясувати загальні і спортивні традиції школи;
- 8) сформулювати програми вивчення всіх рухових дій.

Процес планування фізичного виховання знаходить своє відображення в конкретних документах планування: державних і тих, що складає безпосередньо сам учитель.

Планування полягає в передбаченні і "проектуванні" всіх факторів, які зумовлюють фізичне виховання як систему.

Засвоєння будь-якої нової вправи не повинно починатися з нуля, а з попередньої роботи над серіями спрямованих навчальних завдань із опанування вихідних, проміжних і кінцевих положень, засвоєння деяких підвідних вправ.

2. Сутність системного планування навчального процесу з фізичного виховання у середній школі

Здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу систематичного підходу потребує таких знань:

- вікові динаміки розвитку різних рухових якостей;
- рекомендації з об'єму й інтенсивності допустимих фізичних навантажень для учнів різних класів;

- норми рухової активності за віковими групами;
- загального режиму для школяра і місця в ньому рухового режиму;
- механізмів засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок, технології розвитку рухових якостей;
- методів організації навчально-виховного процесу, навчання, виховання;
- приблизних норм дозування різних вправ: на уроці, в системі уроків;
- види контролю та критерії успішності, тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

3. Характеристика документів перспективного, етапного й оперативного планування процесу фізичного виховання у середній школі

Документи планування, які складаються вчителем:

- 1) план-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік – перспективне планування;
- 2) робочий план проходження навчального матеріалу на чверть – етапне планування;
- 3) конспект уроку – оперативне планування.

План-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік (річний план-графік) розробляється на основі навчальної програми з фізичної культури і визначає послідовність проходження матеріалу теоретичного і практичного розділів програми за періодами або етапами. У практиці ЗОШ такий документ планування передбачає послідовність проходження програмового матеріалу за чвертями впродовж одного навчального року (в подальшому річний план-графік). Завдання річного планування полягає в тому, щоб розподілити матеріал навчальної програми, визначити послідовність його проходження і час, який є необхідним для кожного виду вправ.

На основі навчальної програми та плану-графіка проходження навчального матеріалу на навчальний рік учитель розробляє *робочий план проходження навчального матеріалу на семестр (чверть)*. У системі планування робочий план проходження навчального матеріалу на семестр виконує функцію методичного забезпечення. У ньому конкретизуються навчально-виховні завдання і деталізуються засоби фізичного виховання, визначається послідовність запровадження і поєднання їх при проведенні уроків. У цьому документі докладніше, ніж у річному, визначається вивчення фізичних вправ за “системою уроків”. Основа розподілу програмного матеріалу за “системами уроків” полягає у передбаченні необхідної кількості уроків на засвоєння техніки вправи. Об’єктом планування є не тільки основні вправи, передбачені навчальною програмою, а і відповідні підготовчі, підвідні та контрольні вправи й допоміжні завдання. Виняткова увага приділяється так званім “наскрізним вправам” (використовуються в усіх класах).

У робочому плані відображаються етап навчання, його тривалість у системі уроків, періоди повторень, точний термін контрольних перевірок, місце домашніх завдань.

У практиці роботи вчителів використовуються такі форми цього основного документа: поурочний (календарний) робочий план проходження

навчального матеріалу на семестр, робочий план-графік проходження навчального матеріалу на семестр. Робочий план також складається для паралелі класів.

Конспект уроку – найбільш конкретний план роботи вчителя, належить до оперативного планування. Конспект складається для чіткого планування структурних частин уроку за часовими параметрами, відображення основних засобів вирішення завдань, визначення їхнього дозування, детального продумування методичних прийомів навчання і різнобічного розвитку учнів, методів організації учнів і способів виконання фізичних вправ на конкретному уроці. Цей документ завершує систему планування і виконує в ній організаційну функцію. Конспект розробляється на основі навчальної програми та робочого план-графіку проходження навчального матеріалу на семестр під час безпосередньої підготовки вчителя до уроків. Він містить конкретні завдання, які повинен учитель розв'язати на цьому уроці з врахуванням рівня підготовленості учнів, у ньому послідовно записуються вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості та навчання. У конспекті відображаються дозування фізичних вправ, методи і прийоми роботи вчителя, шляхи взаємодії педагога й учнів та інші питання.

4. Технологія складання планів проходження навчального матеріалу з фізичної культури на навчальний рік, на семестр та конспекту уроку

Річний план-графік складається на основі навчального плану та програми для кожної паралелі класів. Порядок проходження видів практичного розділу програми планується з урахуванням умов сезонів року.

Незважаючи на те, що порядок проходження видів практичного розділу в сучасних умовах усе більше визначається умовами сезону (внаслідок недостатнього забезпечення шкіл спортивними спорудами), основним у визначенні зазначеної послідовності є педагогічні закономірності процесу фізичного виховання.

Зміст занять на кожному етапі (чверті) має бути органічно пов'язаним із змістом занять на попередньому і наступному етапах. За таких умов кожний попередній етап буде підготовчим до наступного, створюючи потрібну основу для успішного виконання програмних вимог.

Саме тому у практиці шкільного фізичного виховання доцільним є комплексний спосіб проходження матеріалу (що передбачає одночасне застосування кількох видів фізичних вправ), а не предметний (почергово за видами). Проте очевидним є те, що навіть за умов комплексного вивчення навчального матеріалу, більшу частину навчального часу буде приділятися основному для цього етапу виду фізичних вправ.

План-графік проходження навчального матеріалу з фізичної культури на семестр. Під час складання робочого плану проходження навчального матеріалу з фізичної культури на семестр (чверть) необхідно:

1. Проаналізувати навчальну програму з фізичної культури і план-графік проходження навчального матеріалу на рік.

2. Заповнити титульну сторінку, вказавши необхідні вихідні дані, – назва

документа, клас, школа, період планування, провідні завдання на визначений період, контрольні навчальні нормативи.

3. Визначаючи завдання щодо засвоєння учнями спеціальних знань, застосовують терміни “ознайомити”, “повідомити”. Наприклад, “Ознайомити учнів з гігієнічними вимогами до занять фізичними вправами”. Формулюючи завдання, які стосуються формування рухових умінь і навичок, вказують перелік вправ (або елементів), які необхідно вивчити, а також матеріал (вивчений у попередні роки), який необхідно повторити. Також слід попередньо спланувати розвиток тих рухових якостей, які є необхідними для швидкого засвоєння навчального матеріалу. Підставою для визначення *виховних завдань* на навчальне півріччя може бути аналіз вікових особливостей учнів конкретного класу, а також аналіз рівня сформованості конкретних моральних і вольових якостей.

4. Підібрати навчальний матеріал, що сприяв би вирішенню поставлених завдань, і виписати його стовпчиком у першу графу плану-графіка (кожний розділ і кожна вправа з нового рядка).

5. Вказати (у хвиликах), які бесіди з модуля “Теоретико-методичні знання” і на яких уроках будуть проведені.

6. Визначити на яких уроках, у якій послідовності і у яких поєднаннях планувати навчання основних вправ. Для уточнення семестрових завдань з навчання техніки рухових дій на кожному уроці використовують умовні позначення. Наприклад, завдання на семестр формулюється так: “Навчити подвійного кроку і кидка м’яча в кошик”. А вже під час планування послідовності вивчення нового матеріалу програми на конкретних уроках, на першому – визначається ознайомлення з ним (О), на наступному – початкове вивчення (ПчВ), на наступному – поглиблене вивчення (ПгВ), далі – закріплення (З), удосконалення вивченої вправи (У) і на останньому або передостанньому уроці – контроль (К). Якщо вправа була вивчена на попередньому етапі, то планують її повторення (П). Знаком “+” позначається використання на уроках тих вправ, які не потребують фіксації етапів їхнього засвоєння (стройові, загальнорозвиваючі вправи, вправи з розвитку рухових якостей тощо).

7. Розподілити поурочно навчальний матеріал, що буде використовуватися на уроці для розвитку рухових якостей; матеріал ігрових і змагальних вправ, що спрямовані як на розвиток рухових якостей, так і на вдосконалення засвоєних рухових дій.

8. З’ясувати, що буде пропонуватися учням у формі домашнього завдання.

9. Здійснити перевірку плану по горизонталі і, особливо ретельно, по вертикалі для того, щоб переконатися, наскільки рівномірно розподілено навчальний матеріал по окремих уроках і чи реальним є його обсяг для кожного 45-хвилинного заняття.

Важливим є те, що на етапі початкового вивчення кожного виду вправ навчальний матеріал розміщують концентровано, включаючи його у кожний урок. Після того, як дидактичний цикл завершено, навчальний матеріал може

використовуватися з інтервалами в 1 – 2 або і більше уроків. Такий підхід є доцільним і під час планування вправ, що спрямовані на розвиток рухових якостей.

Важливою є також правильна послідовність навчання окремих вправ, що забезпечує ефект позитивного перенесення рухових навичок й усуває ефект негативного їхнього перенесення. Окрім того, необхідно забезпечити різносторонність впливу основних вправ на організм учнів.

Конспект уроку складається на підставі навчальної програми та робочого плану проходження навчального матеріалу на чверть (семестр).

Формулювання завдань уроку. Перший етап цього виду планування починається з визначення провідних навчально-виховних завдань. Завдання повинні бути конкретними, доступними і настільки реальними, щоб їх можна було виконати у межах одного уроку. Завдання формулюються у наказовій формі: “ознайомити”, “закріпити”, “повторити” тощо.

У процесі уроку вирішується широке коло завдань, проте для плану виокремлюють і записують провідні, ті, що розглядаються переважно в основній частині уроку. Хоча окремі з цих завдань можуть виконуватись і впродовж усього уроку (наприклад, формування правильної постави і склепіння стопи, виховання морально-вольових якостей тощо).

Умовно визначають такі основні групи завдань:

Освітні завдання – ознайомити (з новим навчальним матеріалом); розучити (основний механізм з акцентом на окремі деталі або фази рухової дії); закріпити, а пізніше й удосконалювати техніку рухової дії; перевірити ступінь оволодіння руховою дією або оцінити виконання цієї дії; повторити матеріал, що був вивчений на попередніх етапах (у попередній чверті, навчальному році).

Оздоровчі завдання полягають в удосконаленні функціональних можливостей організму учнів, формуванні правильної постави. Вказується конкретна рухова якість (здібність), розвиток якої здійснюється на цьому уроці, для чого і за допомогою яких засобів може бути виконане поставлене завдання. Наприклад: “Сприяти розвитку спритності та швидкісних якостей засобами рухливих ігор “День і ніч”, “Третій зайвий”; “Сприяти формуванню правильної постави у процесі виконання комплексу ЗРВ з гантелями” тощо.

Завдання з виховання позитивних моральних і вольових якостей, навичок поведінки у колективі – це, як правило, наскрізні завдання. Проте на окремих уроках є необхідність акцентування уваги на вихованні, підкріпленні або перевірці окремих якостей, навичок і звичок. Наприклад, доволі часто школярам буває складно оволодіти окремими фізичними вправами через наявність страху перед їхнім виконанням (страх перед висотою, перед можливими больовими відчуттями). Отже, для успішного навчання такої фізичної вправи очевидною є необхідність планування системи завдань для поступового подолання почуття страху. Зі свого боку, саме виконання такої вправи сприятиме вихованню сміливості в учнів. Наприклад, “Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання стрибків через лаву”, “Сприяти вихованню сміливості у процесі виконання опорного стрибка через козла з настрибуванням в упор присівши і зіскоком прогнувшись”.

Необхідно пам'ятати, що в конспекті уроку не можна повторювати завдання робочого плану, а тим більше записувати загальні завдання, що стоять перед фізичним вихованням.

Структура конспекту уроку. Конспект уроку складається з таких граф: “Частини уроку”, “Зміст уроку”, “Дозування”, “Організаційно-методичні вказівки”.

У першій графі – “Частини уроку” – визначаються розподілені за часом підготовча, основна та заключна частини уроку.

У другій графі – “Зміст уроку” – визначається перелік усіх видів вправ, що використовуються для вирішення поставлених на уроці завдань: загально- і спеціальнопідготовчих, підвідних, основних, додаткових, контрольних, ігрових тощо.

Фактично, необхідно уточнити зміст уроку (оскільки схематично зміст кожного уроку вже є спланованим у робочому плані). Зокрема, потрібно визначити послідовність виконання навчальних завдань, почерговість основних вправ. Відповідно до цього добирається матеріал для підготовчої частини уроку; підготовчі і підвідні вправи для основних вправ, матеріал для повторення, варіанти ускладнення завдань, ігровий матеріал; у заключній частині подаються вправи, що сприяють кращому перебігу процесів відновлення і домашні завдання.

Зміст навчального матеріалу у конспекті викладається у такій послідовності, яка буде застосована на уроці.

У третій графі – “Дозування” – відзначаються кількісні або часові характеристики запланованих вправ у метрах, кількості повторень, у хвилинах або секундах.

Чіткість проведення уроку, повнота вирішення завдань багато в чому визначаються правильним розподілом часу уроку на їх виконання, а також часу, що виділяється для виконання кожного виду вправ. Саме тому у плануванні уроку фізичної культури надзвичайно важливим є етап визначення дозування вправ. Визначення дозування не можна змінювати формальним розписуванням уроку по хвилинах і секундах.

Насамперед, необхідно визначити орієнтовну тривалість його частин, керуючись загальноновизнаними рекомендаціями.

Для своєчасного переходу з одного виду вправ до іншого планується й орієнтовна тривалість кожного виду вправ. У практиці фізичного виховання під час запису в конспекті тих чи інших навчальних завдань використовують різноманітні “вимірювачі” дозування вправ (хвилини, метри, кількість повторень, підходів). Таке різноманіття “вимірювачів” подекуди ускладнює планування уроку і контроль за часом уроку. З огляду на це фахівці рекомендують усі види діяльності на уроці дозувати в основному часом (хвилини, секунди).

У окремих випадках, окрім дозування в часових показниках, паралельно визначається необхідна мінімальна кількість повторень (підходів), що має бути виконана кожним учнем. Такий підхід у визначенні дозування дає змогу забезпечити не тільки конкретність, а й гнучкість планування.

Реальному визначенню дозування в часових показниках й у кількості повторень (підходів) сприятимуть педагогічні спостереження за уроками фізичної культури досвідчених учителів із аналізом результатів хронометрування уроку. Паралельно з етапами уточнення змісту уроку і визначення дозування вправ здійснюється планування *організаційно-методичних вказівок*, яке умовно розглядається як окремий розділ планування.

Організаційно-методичні вказівки даються, як правило, за такими розділами:

1. Умови для проведення уроку:

- підготовка місць занять, підготовка необхідного спортивного обладнання та інвентарю і порядок користування ним (схема розмітки для метання, гри; порядок укладання матів; порядок видачі і складання гімнастичних палиць, скакалок, м'ячів тощо);

- заходи страхування і попередження травматизму.

2. Вказівки з організації уроку:

- методи організації учнів на уроці – фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування;

- способи виконання вправ – одночасний, позмінний, поперемінний, почерговий, потоковий;

- варіанти (схеми) розміщення учнів на майданчику, в залі, у басейні тощо;

- місце і характер самостійної (додаткової) роботи учнів;

- залучення учнів до керівництва класом, відділеннями, до суддівства, допомоги і страхування.

3. Вказівки з методики викладання і використання різноманітних методичних прийомів у процесі виконання вправ – вибір найдоцільніших методів і методичних прийомів для ознайомлення, засвоєння, закріплення навчального матеріалу, використання роздаткового матеріалу; зорових, звукових, тактильних і пропріорецептивних орієнтирів; музичного супроводу; вказівки з режиму виконання вправи.

4. Вказівки з режиму навантаження:

- для фізичної вправи з в.п. – вис спиною на гімнастичній стінці – піднімання й опускання прямих ніг, вказівки можуть бути такими: “у першій серії – темп середній, у другій – повільний, у третій – повільний із фіксацією положення кута 90° на 1 – 2 с.”;

- “величина обтяження 25% від максимального або кількість повторень 50% від максимального тесту” тощо.

5. Вказівки з обліку успішності, перевірки виконання домашнього завдання.

Заняття № 8

Контроль процесу фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку

План

1. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
2. Характеристика 12-бальної системи оцінювання навчальних досягнень учнів.
3. Технологія комплексного оцінювання навчальних досягнень учнів середнього і старшого шкільного віку.
4. Методика візуальних спостережень на уроках фізичної культури.
5. Методика хронометрування уроку фізичної культури.
6. Методика визначення фізіологічної кривої фізичного навантаження на уроці фізичної культури.

Рекомендована література

1. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Арєф'єв. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Арєф'єв В. Г. Педагогічна практика в школі : навчально-методичний посібник [для студентів факультету фізичного виховання] / В. Г. Арєф'єв, В. І. Куриш, М. В. Молнар. – К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2003. – 104 с.
3. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник [для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації]; 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : “Рута”, 2007. – 248 с.
4. Дубенчук А. І. Робочий зошит вчителя фізичної культури : метод. посібник / Анатолій Іванович Дубенчук. – Рівне : Каліграф, 2011. – 108 с.
5. Куриш В. Оцінювання навчальних досягнень учнів середньої школи з предмету “Фізична культура” / Валентина Куриш, Микола Лук'янченко, Мирослав Щербей. – Дрогобич : КОЛО, 2004. – 194 с.
6. Куриш В. І. Теорія і методика фізичного виховання : навчально-методичний посібник [для самостійної роботи студентів спеціальностей “Фізичне виховання” і “Здоров'я людини”] / В. І. Куриш, Р. В. Чопик. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. –

84 с.

7. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. – У 2-х томах. – К. : Олімпійська література, 2008.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – У 2-х частинах / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007.

1. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 “Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах”, у кожному загальноосвітньому навчальному закладі організовується та здійснюється медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням як невід'ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів. Цей вид контролю повинен забезпечити своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення хвороб й ушкоджень. Медико-педагогічний контроль здійснюється медичним персоналом лікувально-профілактичних закладів, медичними та педагогічними працівниками навчального закладу.

Завдання медико-педагогічного контролю:

- визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня з метою диференціації засобів та форм фізичного виховання і дозування фізичного навантаження;

- систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінки їхнього оздоровчого ефекту;

- виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хвороб, що виникають під час занять фізичною культурою;

- профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;

- ведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання учнів.

Основними формами медико-педагогічного контролю є:

- медико-педагогічні спостереження під час уроків із фізичної культури, рухової перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання;

- диспансерний облік учнів, які за станом здоров'я займаються у підготовчій та спеціальній групах;

- оцінка санітарно-гігієнічного стану місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;

- медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання;
- медичний супровід змагань, туристичних походів тощо;
- санітарно-просвітницька робота;
- контроль за ефективністю організації фізичного виховання у навчальних закладах.

Медико-педагогічний контроль входить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу і здійснюється згідно з нормативними документами (*Додаток 3*).

Функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи учнів визначаються за пробою Руфьє (*Додаток 4*).

2. Характеристика 12-бальної системи оцінювання навчальних досягнень учнів

Відповідно до характеру процесу навчання, його мети, змісту навчального предмету у середній школі виділяють чотири рівні навчальних досягнень (компетенцій) учнів: початковий, середній, достатній і високий.

Перший рівень – початковий. Знання та вміння учня – фрагментарні, характеризуються початковими уявленнями про предмет вивчення.

Другий – середній. Учень відтворює основний навчальний матеріал, здатний виконувати завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.

Третій – достатній. Учень знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями, вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь учня – повна, правильна, логічна, обґрунтована, хоча їй бракує власних суджень. Він здатний самостійно здійснювати основні види навчальної діяльності, застосовувати знання не лише у відомих, а й змінених ситуаціях.

Четвертий – високий. Знання учня є глибокими, міцними, узагальненими, системними. Учень уміє застосовувати їх для виконання творчих завдань, його навчальна діяльність позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію.

Цим рівням відповідають розроблені науковцями критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (*Додаток 5*).

Для визначення рівнів навчальних досягнень учнів із розділу технічної підготовки керуються критеріями рівнів сформованості рухової навички (*Додаток 6*).

3. Технологія комплексного оцінювання навчальних досягнень учнів середнього і старшого шкільного віку

Відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року, розроблено і впроваджено в навчальний процес загальноосвітніх шкіл нові навчальні програми з фізичної культури. Зокрема, із

2009 – 2010 н. р. діє нова програма у середніх класах (Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5 – 9 класи) / Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – С. 3 – 18.), а із 2010 – 2011 н. р. – у старших класах (Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10 – 11 класи) / Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2010. – С. 3 – 12.).

Ці програми характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічної оснащеності навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні площадки, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальні програми складаються з двох інваріантних (обов'язкових) модулів – “Теоретико-методичні знання” та “Загальна фізична підготовка” і варіативних модулів (легка атлетика, гімнастика, плавання, футбол, баскетбол, гандбол, туризм, аеробіка, бадмінтон тощо).

Успіх навчально-виховного процесу суттєво залежить від систематичності та своєчасності контролю за різними сторонами діяльності учнів.

Контроль у шкільному фізичному вихованні характеризується об'єктивністю оцінки кількісних та якісних показників.

Комплексна оцінка передбачає оцінювання таких компонентів:

- рівня теоретико-методичних знань;
- рівня засвоєння техніки фізичних вправ;
- рівня розвитку основних рухових якостей (оцінка фізичної підготовленості);
- виконання завдань учителя під час уроку.

Оцінка рівня теоретико-методичних знань учнів. У програмах із предмету “Фізична культура” одним із обов'язкових (інваріантних) є модуль “Теоретико-методичні знання”. Термін “методичний” походить від слова “методика”, що означає узагальнення досвіду, способів, прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання. Отже, учні повинні знати не тільки теорію фізичної культури, але і раціональні способи виконання рухових завдань.

Знання теоретичних відомостей перевіряються в ході уроку на підставі практичного матеріалу, що вивчається. Вчитель перевіряє та оцінює знання щодо вимог програми для цього класу: знання термінології; правил ігор і змагань; правил страховки; вміння описувати техніку фізичної вправи, що вивчається, та пояснювати значення її ланок і деталей; уміння визначати та виправляти помилки товаришів, давати звіт про свої дії тощо.

Для визначення рівня теоретичних знань фахівці (Куриш В. І. та ін., 2004) рекомендують різноманітні методи контролю: спостереження за навчальною роботою учнів, усне опитування (проблемні запитання, взаємоперевірки і рецензування відповідей однокласників, коментування практичної діяльності

тощо), письмове опитування, самоконтроль, тестовий контроль (з використанням роздаткового матеріалу та комп'ютерів).

Оцінка рівня засвоєння техніки фізичних вправ передбачає оцінювання рухових умінь і навичок школяра. Ця оцінка буде об'єктивнішою, якщо вчитель дотримується таких правил:

1) перевіряються та оцінюються результати навчальної праці учня на уроках фізичної культури і в процесі домашніх завдань;

2) об'єм умінь і навичок, що перевіряються, визначається у повній відповідності до змісту навчальної програми для цього класу;

3) визначення рівня засвоєння учнями фізичних вправ здійснюється на підставі вимог до аналогічних вправ у відповідних видах спорту; наявні помилки поділяються на три групи: незначні, значні, грубі.

Незначні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури дії і практично не знижує кількісні показники.

Значні – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники.

Грубі – відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії і призводить до значного зниження результату.

Оцінювання рівня розвитку основних рухових якостей (оцінка фізичної підготовленості). Згідно із навчальною програмою із предмету “Фізична культура” для оцінювання гармонійного розвитку фізичних якостей використовуються контрольні навчальні нормативи, які розроблені для кожного класу. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їхнього проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні контрольного нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури, затверджені наказом МОН України № 371 від 05. 05. 08.

При оцінюванні навчальних нормативів із фізичної підготовленості потрібно дотримуватися таких вимог:

1) контрольні навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я;

2) кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше, як на двох заняттях);

3) перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи;

4) учні мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті;

5) учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень із фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року;

ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях усіх рівнів. На основі цих показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування “бонусних” балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав(ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку, на 1 – 2 бали вищу за ту, яка передбачається контрольними навчальними нормативами.

У період із 01.09. до 01.10. кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом контрольних навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер із помірними навантаженнями.

4. Методика візуальних спостережень на уроках фізичної культури

Під час педагогічних спостережень об’єктом контролю може бути як вчитель, так й учень.

Педагогічні спостереження за діяльністю вчителя і наступна педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури є одним із способів підвищення якості уроків і педагогічної майстерності загалом. Вони дають змогу передусім, фіксувати рівень фізичного навантаження на уроці фізичної культури і визначати реакцію організму учня на запропоноване навантаження.

Візуальні спостереження застосовуються для аналізу й оцінки проведення уроку загалом, його окремих частин, педагогічних дій учителя або самостійної роботи учнів на уроці тощо.

Об’єктами спостереження можуть бути лише ті сторони навчально-виховного процесу, які можна фіксувати, не порушуючи процесу навчання і виховання.

Необхідно також врахувати, що предметом вивчення можуть бути лише ті факти, що чітко проглядаються і фіксуються.

Під час підготовки і проведення візуальних спостережень рекомендується дотримуватися низки правил і послідовності роботи:

- 1) заздалегідь визначити завдання спостереження;
- 2) ознайомитись із конспектом (планом) уроку;
- 3) визначити об’єкти і час спостереження (наприклад, спостереження проводить група дослідників і кожен має свою групу завдань);
- 4) уточнити прийоми фіксації отриманих даних;
- 5) встановити методи аналізу отриманих даних;
- 6) підготувати протокол спостереження, планшет для зручності запису і письмові приладдя (*зразок двох варіантів протоколу в Додатку 7*);
- 7) вибрати зручне місце для спостереження;
- 8) записати вихідні дані (№ школи, клас, кількість учнів у класі за списком, серед них хлопчиків і дівчаток, № уроку в розкладі, дата, прізвище вчителя, який проводить урок тощо);
- 9) з початком уроку або з початком визначеного виду занять вести безперервне протоколювання, використовуючи при цьому словесне описання,

графічну фіксацію за допомогою умовних позначень або схематичних малюнків, цифрові показники тощо;

10) обробити протокол спостереження, зробивши його розшифровку і аналіз, оцінивши фактичний матеріал і зробивши свої зауваження;

11) завершити оформлення протоколу у вигляді письмового методичного аналізу, висновків із оцінкою позитивних і негативних сторін та пропозицій з удосконалення навчального процесу.

Здійснюючи візуальні спостереження за ходом уроку фізичної культури, необхідно звертати увагу на такі моменти:

Передусім здійснити аналіз конспекту уроку:

1) правильність і чіткість у постановці завдань уроку;

2) відповідність запланованого в ході уроку матеріалу до поставлених завдань;

3) зв'язок змісту уроку з попередніми заняттями – тобто місце уроку в системі уроків;

4) дотримання правил термінології під час складання конспекту уроку.

У подальшому здійснюється аналіз ходу самого уроку за таким критеріями:

1) вчасність і чіткість початку уроку, згідно з розкладом;

2) правильність і чіткість постановки завдань уроку;

3) дотримання правил термінології під час проведення уроку;

4) методи організації і способи виконання вправ, що застосовувалися на уроці, та їхня доцільність із урахуванням специфіки вправ;

5) методи передачі знань, які застосовував учитель, їхня ефективність;

6) методи навчання техніки фізичних вправ, які застосовував учитель, використання й ефективність методичних прийомів, ТЗН;

7) використання підготовчих і підвідних вправ під час навчання основним фізичним вправам та їхня ефективність;

8) ступінь реалізації педагогічних принципів у ході уроку;

9) уміння педагога попереджувати виникнення, помічати, фіксувати і виправляти помилки;

10) місце вчителя в ході організації уроку й управління діяльністю учнів;

11) відповідність фізичного навантаження до віку учнів, рівня їхнього фізичного розвитку і підготовленості;

12) способи регулювання фізичного навантаження в ході уроку;

13) кількість спроб (підходів), яку встигали зробити учні під час виконання різних вправ;

14) правильність і своєчасність надання допомоги, забезпечення страхування і самострахування, заходи попередження травматизму;

15) дисципліна учнів і заходи дисциплінарного впливу на учнів;

16) використання заходів виховного впливу і ступінь їхньої ефективності;

17) організація самостійної роботи учнів, ступінь їх активності;

18) залучення фізкультурного активу й учнів, які тимчасово не займаються на уроці, до організації окремих вправ та заходів на уроці;

19) уміння учнів давати самоаналіз і самооцінку своїм діям;

20) ступінь й ефективність використання спортивного обладнання та інвентарю;

21) використання часу за частинами уроку й окремими видами фізичних вправ;

22) оцінка особистості педагога, рівня його культури, знань, педагогічного такту тощо.

Безумовно, охопити всі ці сторони педагогічного процесу і зафіксувати їх у протоколі досить складно. Тому в перших спробах доцільно визначати для себе вузькі завдання і проводити вибіркові візуальні спостереження (за змістом окремих частин уроку; за методами організації учнів під час виконання різних фізичних вправ; за способами передачі інформації; за активністю учнів і застосуванням ними вивчених технічних і тактичних прийомів тощо). Найсуттєвіші моменти уроку доцільно виділяти певним способом: оцінювати події (“+”, “-” або у цифровому еквіваленті), підкреслювати або обводити речення, ставити умовні позначки (знаки оклику, запитання тощо).

Важливо фіксувати не тільки події уроку, а й думки та рекомендації, що асоціативно виникають у ході спостереження. Оскільки вони бувають вельми цінними під час аналізу уроку, в процесі формулювання висновків і пропозицій.

Обробку протоколу необхідно здійснити безпосередньо після проведеного уроку, оскільки в доповнення до записів у пам’яті спостерігача ще зберігається картина уроку. Вже після кількох годин перерви значний відсоток цих образів зникає.

5. Методика хронометрування уроку фізичної культури

Хронометрування використовується як самостійний метод педагогічного спостереження для того, щоб визначити використання часу уроку на різні види діяльності вчителя або учнів. Окрім того, воно може бути використане і як доповнення до візуальних спостережень для повнішого аналізу й оцінки уроку.

Можна хронометрувати окремі частини уроку і навіть періоди роботи на окремому виді фізичних вправ. Наприклад, можна визначити як організується і проводиться комплекс загальнорозвиваючих вправ, вправи з метання, опорні стрибки, рухові та спортивні ігри. Саме з таких завдань більшість фахівців і рекомендують починати опановувати технологію хронометрування.

У процесі хронометрування спостереження здійснюється за одним учнем. Реєструються такі види діяльності:

1. Дії з організації заняття. Фіксується час, що витрачається на шикування і перешикування для виконання таких вправ (за винятком стройових вправ, які учень опановує як навчальне завдання), установку і прибирання снарядів, роздавання і збирання спортивного інвентарю, переходи до місць занять, розрахунки і підготовку до гри.

2. Передача і сприйняття інформації. Вислуховування завдань уроку, пояснень і зауважень, спостереження за показом вправ, демонстрацією наочних посібників. Спостереження за діями товаришів, що спеціально організовуються, для оцінки їхніх дій і для надання допомоги. Короткі репліки і вказівки, що тривають менше ніж 5 с, можуть не фіксуватися.

3. *Виконання фізичних вправ.* Фіксується точний час роботи учня, за яким здійснюється спостереження, кожна його спроба. Теж саме і під час проведення естафет, рухових і спортивних ігор, у яких на безпосередню рухову діяльність витрачається обмежений час, а більшу частину часу учень очікує своєї черги. В рухових і спортивних іграх, що характеризуються активною діяльністю, записується час від початку і до кінця гри.

4. *Відпочинок* й очікування учнем черги для виконання завдання. Фіксується час, що спеціально організується вчителем для регулювання фізіологічного навантаження. Відпочинком вважаються також паузи, впродовж яких учень очікує виконання наступної спроби, але їхня тривалість є педагогічно виправданою і не перевищує часу, що є необхідним для відновлення оперативної працездатності учня.

5. *Простої.* Усі нераціональні і невинуватені втрати часу з провини вчителя або учня – запізнення на урок, пошуки інвентарю та ліквідація його пошкоджень, порушення дисципліни, паузи між вправами, тривалість яких є педагогічно невинуватеною, тобто перевищує час, що є необхідним для відновлення оперативної працездатності учня тощо.

Під час підготовки і проведення хронометрування доцільно дотримуватись таких *правил*:

- 1) заздалегідь визначити об'єкт спостереження – клас, час, обсяг роботи;
- 2) підготувати бланк протоколу, секундомір, планшет для зручності запису і письмові приладдя;
- 3) визначити, за ким з учнів буде проводитися спостереження (за допомогою вчителя фізичної культури обрати в міру дисциплінованого й активного учня і не повідомляти йому про факт спостереження);
- 4) обрати зручне місце для спостережень;
- 5) заповнити “шапку” протоколу;
- 6) із дзвінком, або згідно з розкладом ввімкнути секундомір і вимкнути його після організованого виходу учнів із місця занять (зал, майданчик, басейн). Упродовж уроку визначається закінчення кожного виду діяльності та переключення учня на інший вид діяльності (у цей час секундомір не вимикається). Зафіксований часовий показник записується в другу колонку протоколу. У першу колонку в короткій формі заносяться відомості про зміст заняття для того, щоб під час обробки протоколу знати, в яку графу заносити той чи інший показник (*зразок протоколу у Додатку 8*);
- 7) опрацювати протокол. Необхідно вирахувати різницю між сусідніми показниками секундоміра з точністю до секунди і записати цей показник у відповідну графу (навпроти зафіксованого у другій графі часу). Частини уроку відокремлюють горизонтальними лініями. Потім сумують усі показники в кожній колонці по уроку загалом і по окремих частинах;
- 8) наступний етап роботи – визначення загальної (корисної) і рухової (моторної) щільності уроку (його частин).

Загальна (корисна) щільність (ЗЩ) уроку – це відношення часу, що був витрачений на всі види педагогічно виправданої діяльності, до тривалості уроку. Педагогічно виправданими витратами часу вважають час виконання

фізичних вправ, час передачі та сприйняття інформації, час допоміжних дій та організації діяльності учнів, а також час, що є необхідним для відпочинку учнів.

Наприклад, згідно з показниками протоколу, хронометрування (Додаток 8) тривалість педагогічно виправданих витрат часу на уроці фізичної культури становить 41'40'' (виконання фізичних вправ – 26'10'', передача та сприйняття інформації – 6'40'', організація діяльності учнів – 4'50'', відпочинок – 4'00'').

Тривалість уроку 45'	–	100%
с корисних дій на уроці 41'40''	–	x%

Звідси, загальна щільність уроку (X) визначається за формулою:

$$X = \frac{41'40''}{45'00''} \times 100 \% = \frac{2500''}{2700''} \times 100 \% \approx 93 \%$$

Руховою (моторною) щільністю (МЩ) називається відношення часу, що витрачається на виконання фізичних вправ, до часу уроку. За 100% приймається фактичний час уроку. Таким способом можна скласти і показники за частинами уроку або показники за окремими видами вправ. Тоді за 100% приймається відповідно час тієї частини уроку або того виду вправ, за якими проводиться розрахунок. Наприклад:

Тривалість уроку 45'	–	100%
Час рухових дій на уроці 26'10''	–	x%

Звідси, рухова (моторна) щільність уроку (X) визначається за формулою:

$$X = \frac{26'10''}{45'00''} \times 100 \% = \frac{1570''}{2700''} \times 100 \% \approx 58 \%$$

Графік хронометрування уроку виконується на спеціальних бланках (Додаток 9), або на міліметровому папері. Усі види діяльності доцільно виконувати різними кольорами. Вгорі хронограми у вертикальному рядку конкретизуються основні види діяльності (без детальної розшифровки). Це забезпечує більшу наочність і полегшує детальний аналіз результатів хронометрування.

6. Методика визначення фізіологічної кривої фізичного навантаження на уроці фізичної культури

Об'єктивними показниками реакції організму на фізичні навантаження в процесі занять фізичними вправами вважаються показники частоти серцевих скорочень, частоти дихання, артеріального тиску, електрокардіографії тощо. Найпростішим і найдоступнішим є дослідження фізіологічної кривої уроку фізичної культури за показниками ЧСС. В ідеалі визначення ЧСС здійснюється з використанням спеціальної апаратури дистанційної реєстрації. На уроці фізичної культури ці показники визначаються, як правило, пальпаторно.

Пульс підраховується переважно за 10 – 15 с із подальшим перерахунком на 1 хв.

Під час підготовки і проведення спостережень рекомендується дотримуватись низки правил:

1) визначити об'єкт спостереження – в міру дисциплінований і активний учень. За умов проведення комплексного аналізу уроку, показники ЧСС доцільно визначати в учня, який є об'єктом спостережень для хронометрування уроку;

2) підготувати протокол (Додаток 9), секундомір, письмові приладдя;

3) заповнити вихідні дані протоколу;

4) визначити показник пульсу перед уроком (у положенні сидячи, після 2 – 3 хв пасивного відпочинку);

5) провести серію реєстрацій ЧСС упродовж уроку, виконуючи низку вимог:

а) підходити до місці роботи учня, а не кликати його до себе;

б) брати показники ЧСС не через рівні проміжки часу, а до і після виконання окремих серій вправ;

в) під час тривалої роботи (наприклад, у грі) реєструвати ЧСС і під час навантаження;

г) брати показники ЧСС після закінчення кожної частини уроку;

б) визначити показник ЧСС після закінчення уроку;

7) під час визначення ЧСС у першій графі протоколу фіксувати відповідний вид діяльності учня;

8) опрацювати протокол, записавши всі показники ЧСС у перерахунку на 1 хв;

9) накреслити пульсограму;

10) завершити роботу аналізом пульсограми з оцінкою фізіологічної кривої і висновками.

Здійснюючи аналіз, особливу увагу звернути на:

– режим занять під час виконання різноманітних вправ і величини показників ЧСС;

– ступінь відновлення ЧСС у періоди відпочинку;

– грамотність проведення заключної частини уроку в плані відновлювальних процесів. В окремих випадках (за умов високого фізичного навантаження на уроці) доцільно простежити динаміку відновлення пульсу. Для цього проводять додаткові вимірювання ЧСС через 3,5 і 10 хв після закінчення уроку оцінити тренувальний ефект окремих завдань (особливо завдань із розвитку рухових якостей).

Під час проведення аналізу пульсограми необхідно врахувати середні показники ЧСС в нормі в школярів різного віку (табл. 2).

Таблиця 2

**Середні показники ЧСС в нормі у школярів різного віку, уд/хв
(за Т. Ю. Круцевич)**

Стать	Вік						
	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці	74,8	72,6	73,1	72,5	72,1	70,4	68,1
Дівчата	78,5	75,5	76,1	74,2	75,2	74,8	72,8

ДОДАТКИ

Додаток 1

Характеристики груп учнів для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять із учнями в навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії приналежності учнів до груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	Здорові діти та діти, які мають гармонійний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вище середнього рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія, тощо), надається тільки після поглибленого обстеження
Підготовча група	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, з середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове збільшення навантаження без здачі нормативів	Заборонено заняття у спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їхнього виконання)
Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізкультурою за чинною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей — низький або нижче середнього	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень	Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках

Листок здоров'я

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата народження	Група з фізкультури	Термін дії	Зміна групи з фізкультури	Термін дії	Примітка
1							
2							
3							
4							
5							

Орієнтовна кратність проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичної культури у загальноосвітній школі

Посада контролюючого	Максимальна кількість разів			Мета перевірки
	за місяць	за семестр	за рік	
Директор школи	1	2-3		Адміністративне інспектування
Заступник директора з навчально-виховної роботи	1	2-3		Методичне інспектування
Заступник директора з виховної роботи	1	4	8	Оздоровчо-виховна робота
Класний керівник	1	4	8	Відвідування учнями уроків, дисциплінованість, успішність учнів
Медичний персонал	1	3	6	Медико-педагогічний контроль за змістом і методами проведення уроків фізичної культури, за відповідністю фізичного навантаження до функціональних можливостей учнів

Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку (проба Руфьє)

Після 3 – 5 хв відпочинку у положенні сидячи, в обстежуваного підраховують пульс кожні 15 с, доки не буде отримано 2 – 3 однакові цифри. Отримані дані записують до протоколу і пропонується виконати стандартне навантаження.

Учень повинен виконати 30 присідань із випрямленими вперед руками протягом 45 с. Учні пропонують самостійно і голосно проводити рахунок (“один”, “два” і т.д.), що дає змогу уникати затримки дихання.

Під час виконання проби необхідно стежити за збереженням стандартних умов виконання навантаження, за зовнішніми ознаками втоми дитини.

Після закінчення присідань учень сідає і відразу проводиться підрахунок пульсу за перші 15 с першої хвилини відновлення та за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи проводять за індексом Руфьє (ІР), що розраховується за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10},$$

де $ЧСС_1$ – пульс за 15 с у стані спокою;

$ЧСС_2$ – пульс за перші 15 с першої хвилини відновлення;

$ЧСС_3$ – пульс за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

менше 3 – високий рівень;

4 – 6 – вище середнього (добрий);

7 – 9 – середній;

10 – 14 – нижче середнього (задовільний);

більше 15 – низький.

Критерії оцінювання теоретико-методичної підготовленості учнів

(за В. Г. Арєф'євим та Г. А. Єдинаком, 2001)

Рівень	Бал	Критерії оцінювання
I Початковий	1	Учень може розрізняти об'єкт вивчення і відтворити певні його елементи. Володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначаються учнем окремими словами чи реченнями, з постійною допомогою вчителя виконує тільки фрагменти практичних завдань
	2	Учень фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні, має елементарні уміння і навички, практичні завдання виконує лише за допомогою вчителя
	3	Учень відтворює менше половини навчального матеріалу, з допомогою вчителя виконує елементарні завдання, розрізняє елементи техніки виконання нормативних вимог і здатний виконати незначну їхню частину
II Середній	4	Учень знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворити його не в повному обсязі відповідно до тексту підручника або пояснення вчителя, його уміння і навички дають змогу виконувати практичні вимоги на репродуктивному рівні
	5	Учень розуміє основний навчальний матеріал, здатний дати визначення понять, але при цьому допускає помилки. З допомогою вчителя може логічно відтворювати значну його частину. Під час виконання практичних завдань потребує систематичної допомоги вчителя
	6	Учень виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, відповідь його правильна, він може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, за допомогою вчителя може його аналізувати, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки, здатний виконувати окремі контрольні нормативні показники і вимоги
III Достатній	7	Учень виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, здатний застосовувати його на рівні стандартних вимог, частково контролювати власні навчальні дії, рівень практичних умінь і навичок дає змогу самостійно виконувати більшість елементів нормативних вимог
	8	Знання учня достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, робити висновки. Відповідь його – повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Самостійно застосовує теоретичні знання для виконання практичних завдань у стандартних ситуаціях
	9	Учень вільно володіє вивченим матеріалом, уміє узагальнювати і систематизувати інформацію, застосовує її на практиці, рівень умінь і навичок достатній для виконання повного обсягу нормативних вимог у стандартних ситуаціях
IV Високий	10	Учень володіє глибокими, міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях. Виявляє творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної пізнавальної діяльності, знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до поставлених завдань, рівень умінь і навичок дає змогу правильно і якісно виконувати нормативні вимоги
	11	Учень володіє узагальненими знаннями з предмету, вільно висловлює власні думки, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, без допомоги вчителя знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності. Рівень умінь і навичок дає змогу виконувати нормативні вимоги на високому рівні
	12	Учень має системні знання, виявляє здатність приймати творчі рішення, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання, рівень умінь і навичок дає змогу виконувати нормативні вимоги на бездоганному рівні

Критерії оцінювання рівня засвоєння техніки фізичної вправи учнів

(за Куриш В. І. та ін., 2004)

Рівень навчальних досягнень	Рівень засвоєння техніки	Бал	Критерії оцінювання	
I Початковий	Виконання частин техніки фізичної вправи або підвідних вправ	1	Здатність виконати не більше 1/3 можливих для конкретної основної фізичної вправи частин техніки або підвідних вправ	
		2	Здатність виконати не менше 1/3, але не більше 2/3 можливих для конкретної основної фізичної вправи частин техніки або підвідних вправ	
		3	Здатність виконати більше 2/3 можливих для конкретної основної фізичної вправи частин техніки або підвідних вправ але відсутність уміння виконати вправу загалом	
II Середній	Рухове уміння	4	Засвоєння основи техніки (здатність виконати вправу загалом)	Вправа виконується з трьома (і більше) грубими помилками
		5		Вправа виконується з двома грубими помилками
		6		Вправа виконується з однією грубою помилкою
III Достатній	Стереотипна рухова навичка (рухова навичка)	7	Вправа виконується з окремими незначними відхиленнями в техніці за показниками кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (недосконала міжм'язова координація – недостатня злитність виконання, незначна скутість рухів тощо)	
		8	Вправа виконується відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у стандартних сприятливих умовах її виконання	
		9	Вправа виконується з дотриманням вимог попереднього рівня відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у прогнозовано варіативних умовах	
IV Високий	Стабільна рухова навичка (уміння другого порядку)	10	Вправа виконується з дотриманням вимог попереднього рівня відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у непрогнозовано варіативних умовах	
		11	Вправа виконується ефективно на фоні втоми	
		12	Вправа виконується ефективно у змагальних умовах	

Протокол візуальних спостережень уроку фізичної культури

(за В. Г. Арєф'єв, В. І. Куриш, М. В. Молнар, 2003)

ПРОТОКОЛ

візуальних спостережень уроку ФК із _____

(вид фізичних вправ)

у _____ класі, СШ № _____ м. _____

Дата _____ № уроку _____ час проведення _____

За списком у класі: _____ осіб, з них _____ хл., _____ д.

Присутніми були: _____ осіб, з них _____ хл., _____ д.

Прізвище вчителя _____

Прізвище спостерігача _____

Завдання спостереження _____

(варіант 1)

Зміст уроку	Діяльність учителя	Діяльність учнів
Підготовча частина		
1. Шикування класу, повідомлення завдань уроку	Команда для шикування правильна (4), але не чітка (2). Усі завдання повідомлені послідовно, виразно (+).	Не всі учні чули команду вчителя, шикування неорганізоване.
2. Стройові вправи на місці	Команди – правильні, чіткі (+). Для усунення помилок учнів: – застосовано показ вправи двома учнями перед строєм (+); – не використано методичних вказівок перед діями учнів на кожний рахунок (-)	Більшість класу не правильно перешикувалася з однієї шеренги у дві. Після додаткового показу значна частина учнів не змогла правильно виконати перешикування

Аналіз уроку _____

Висновки і пропозиції _____

Підпис _____ (П.І.Б.)

(варіант 2)

Критерії аналізу уроку	Частини уроку		
	Підготовча	Основна	Заключна
<i>Аналіз конспекту уроку:</i> <ul style="list-style-type: none">– правильність і чіткість у постановці завдань уроку;– відповідність запланованого матеріалу до завдань уроку;– зв'язок змісту уроку з попередніми заняттями;– дотримання правил термінології під час складання конспекту (плану) уроку.			
<i>Організаційні заходи:</i> <ul style="list-style-type: none">– своєчасність і чіткість початку уроку, згідно з розкладом;– правильність і чіткість постановки завдань уроку;– дотримання правил термінології;– доцільність застосовування методів організації учнів і способів виконання вправ учнями з урахуванням специфіки вправ, матеріальної бази тощо;– місце вчителя в ході організації уроку й управління діяльністю учнів;– способи регулювання фізичного навантаження;– ефективність використання часу за частинами уроку й окремими видами фізичних вправ;– ефективність використання спортивного обладнання та інвентарю;– підведення підсумків уроку;– організований вихід із місця занять.			
<i>Забезпечення безпеки заняття:</i> <ul style="list-style-type: none">– дисципліна учнів;– використання заходів виховного впливу і ступінь їхньої ефективності;– заходи попередження травматизму;– навчання учнів прийомам самострахування;– навчання учнів прийомам взаємострахування;– правильність і своєчасність надання допомоги;– забезпечення страхування вчителем, взаємострахування і самострахування учнями.			
<i>Навчання техніки фізичних вправ:</i> <ul style="list-style-type: none">– реалізація принципів ФВ;– ефективність методів передачі знань;– методи навчання техніки фізичних вправ та їхня ефективність;– використання й ефективність методичних прийомів, ТЗН;– використання підготовчих і підвідних вправ, їхня ефективність;– вміння педагога попереджувати виникнення, помічати, фіксувати і виправляти помилки;– навчання учнів здійснювати самоаналіз і взаємоаналіз;– наявність диференційованого підходу;– наявність домашніх завдань.			

(продовження варіанта 2)

Критерії аналізу уроку	Частини уроку		
	Підготовча	Основна	Заключна
<p><i>Розвиток рухових якостей (РЯ):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – доцільність розвитку саме цих РЯ; – правильність почерговості розвитку РЯ; – ефективність засобів розвитку РЯ; – ефективність методів розвитку РЯ; – адекватність навантаження завданням уроку і можливостям учнів; – наявність диференційованого підходу; – наявність домашніх завдань. 			
<p><i>Діяльність учнів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – самостійність роботи учнів, ступінь їхньої активності; – залучення ФК активу і учнів, які тимчасово не займаються на уроці, до організації окремих вправ і заходів на уроці; – вміння учнів давати самоаналіз і самооцінку своїм діям. 			
<p><i>Діяльність учителя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зовнішній вигляд; – дотримання правил термінології; – рівень культури мови і поведінки; – наявність педагогічного такту; – рухова підготовленість. 			
<p><i>Заходи педагогічного контролю:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – визначення стану учнів на початку уроку, їхня готовність до уроку; – здійснення заходів оперативного контролю за успішністю засвоєння техніки фізичних вправ та реакцією організму дітей на фізичні навантаження – їхня ефективність; – здійснення заходів оцінювання та обліку (доцільність, форми, критерії оцінювання); – навчання учнів здійснювати самооцінювання і взаємооцінювання. 			

Аналіз уроку _____

Висновки і пропозиції _____

Підпис _____ (П.І.Б.)

Протокол хронометрування уроку фізичної культури

(за В. Г. Арєф'єв, В. І. Куриш, М. В. Молнар, 2003)

ПРОТОКОЛ

хронометрування уроку ФК № ____

у ____ класі ЗОШ № ____ м. _____

За списком у класі: __26__ осіб

Присутніми були: __23__ особи

Завдання уроку: 1. Виконати на оцінку опорний стрибок через козла

2. Закріпити техніку виконання перекиду вперед.

3. Повторити лазіння по канату у два прийоми.

4. Сприяти розвитку сили у процесі виконання спеціальних вправ; сили та швидкості у руховій грі "Тачки".

5. Сприяти вихованню цілеспрямованості в процесі складання навчального нормативу; наполегливості під час лазіння по канату і вправ з розвитку сили м'язів черевного преса; взаємоповаги і взаємодопомоги у грі "Тачки".

Прізвище вчителя _____

Прізвище учня, за яким спостерігали _____

Прізвище хронометриста _____

Види діяльності	Час закінчення дії	Тривалість видів діяльності				
		Виконання фізичних вправ	Передача та сприйняття інформації	Організація діяльності	Відпочинок	Простій
Підготовча частина						
Шикування	2'40''					2'40''
Складання рапорту	3'10''		30''			
Пояснення завдань уроку	4'10''		1'			
Стройові вправи	5'30''	1'20''				
Ходьба	6'05''	35''				
Вправи в русі	8'00''	1'55''				
Біг	11'15''	3'15''				
Ходьба	11'40''	25''				
Основна частина						
Перешикування по відділенням	17'30''			30''		
Пояснення завдань	18'20''		50''			
Стрибок	18'30''	10''				
Очікування черги	19'20''				50''	
Заклучна частина						
Перешикування в колону по одному	40'35''			25''		
Ходьба	41'15''	40''				
Разом за урок:	45'00''	26'10''	6'40''	4'50''	4'00''	3'20''

Протокол визначення показників ЧСС на уроці фізичної культури

(за В. Г. Арєф'єв, В. І. Куриш, М. В. Молнар, 2003)

ПРОТОКОЛ

визначення показників ЧСС на уроці ФК № _____

у _____ класі ЗОШ № _____ м. _____

За списком у класі: __30__ осіб

Присутніми були: __26__ осіб

Завдання уроку: 1. Виконати на оцінку опорний стрибок через козла.
 2. Закріпити техніку виконання перекиду вперед.
 3. Повторити лазіння по канату у два прийоми.
 4. Сприяти розвитку сили у процесі виконання спеціальних вправ; сили та спритності у руховій грі "Тачки".
 5. Сприяти вихованню цілеспрямованості в процесі складання навчального нормативу; наполегливості під час лазіння по канату і вправ з розвитку сили м'язів черевного преса; взаємоповаги і взаємодопомоги у грі "Тачки".

Прізвище вчителя _____

Прізвище учня, за яким спостерігали _____

Прізвище спостерігача _____

№ з/п	Вид діяльності	Час вимірювань	ЧСС, уд/хв	
			За 10"	За 1"
1.	Перед уроком	0	12	72
2.	Стройові вправи на місті	5'30"	14	84
3.	Біг	11'15"	17	102
4.	Комплекс ЗРВ	14'15"	14	84
5.	Стрибки з комплексу ЗРВ	16'30"	18	108
6.	Опорний стрибок	18'30"	14	84
7.	Перекид уперед	21'15"	15	90
8.	Лазіння по канату	25'00"	19	114
...	...			
14..	Вправи на поставу	43'10"	13	78
15.	Підведення підсумків уроку	45'00"	12	72

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Аеробний поріг (АП) 34

Акт-дозвіл 8

Алгоритмічний підхід 12, 18

Анаеробний поріг (АП) 34

Біологічний вік 42, 44

Візуальні спостереження 71, 76, 78, 88

Гімнастика до уроків 54, 58, 59

День здоров'я і спорту 59, 62

Диференційований підхід 39, 41, 89, 90

Дозування навантаження 39, 44

Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) 40, 44

Загальна (корисна) щільність (ЗЩ) 80

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) 59, 68, 93

Загальнофізична підготовка (ЗФП) 29, 31, 47

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) 48

Зміст уроку 7, 55, 69, 70, 77, 84, 88

Знання 13, 67, 73, 74, 75, 119

Індивідуальний підхід 40, 42

Інтервал відпочинку 30, 32

Конспект уроку 57, 65, 66, 69, 76, 89

Контроль:

– медико-педагогічний 7, 71, 72, 73, 84

– педагогічний 7, 72, 73, 84

– самоконтроль 13, 25, 48, 75

Листок здоров'я 8, 46, 87

Лікувальна фізична культура (ЛФК) 47

Медична група:

– основна 7, 46, 47, 48, 82

– підготовча 7, 46, 48, 82

– спеціальна 7, 46, 48, 82

Медогляд 7, 45

Методи фізичного виховання:

– безперервний 25, 33, 34

– вивчення вправи в цілому 16

– змагальний 15, 31

– ігровий 15, 32, 34

– інтервальний 25, 32, 34, 42

– комбінований 32

Метод колового тренування: 23, 24, 25

– інтервали відпочинку 24

– кількість кіл 24

– кількість “станцій” 24

– кількість учнів 24, 25

– показник максимального тесту 24

– тривалість виконання вправ на “станції” 24

Міжм'язова координація 22, 25, 29, 87

Навчальні програми з фізичної культури 16, 47, 49, 65, 68, 75

Навчально-виховні завдання: 29, 56, 68

– виховні 11, 21, 25, 55, 57, 59, 65, 67, 68

– оздоровчі 11, 21, 57, 68

– освітні 11, 21, 25, 26, 55, 57, 68

Організаційно-методичні вказівки 70

Педагогічні спостереження 70, 76

Планування 12, 16, 20, 25, 57, 63-70, 74

– етапне 26, 63, 65

– оперативне 25, 63, 65

– перспективне 25, 65

План-графік проходження навчального матеріалу на навчальний рік 65, 66

План-графік проходження навчального матеріалу на семестр 66

Помилки 15, 19, 41, 74, 75, 88

– грубі 14, 75

– значні 75

– незначні (дрібні) 75

Постава 11, 29, 56, 58, 68

Проба Руфьє 46, 73, 85

Психобіологічний розвиток 12, 20

Пульсограма 81

Рухова (моторна) щільність (МЩ) 80

Рухова перерва 54, 58, 61, 72

Рухові якості 11, 15, 18, 20-28, 31, 35, 38, 41, 44,

45, 49, 50, 55, 64, 65, 67, 68, 74, 75, 81, 90

– витривалість 21-24, 26, 32-35, 37, 40, 44, 45

– гнучкість 21, 23, 26, 35

– сила (силові якості) 9, 21-26, 28-32, 40, 42, 44, 45, 49, 91, 93

– спритність 36-39, 41, 68, 91, 93

– швидкісні якості 22, 24, 26, 28, 30-32, 37, 41, 44, 49, 68

Сенситивні періоди 22, 35

Соматотип 39, 42, 44, 45

Спеціальна медична група (СМГ) 7, 39, 48-50, 52, 82

Страхування 24, 70, 77, 89

Тематичний план 16

Темп розвитку:

– акселерат 42, 44

– медіант (середній) 42

– ретардант 42

Техніка фізичної вправи 15, 87

– головна ланка 16

– деталі техніки 15, 68, 74

– основа техніки 87

Типи темпераменту:

– меланхолік 42, 43

– сангвінік 43

– флегматик 4

– холерик 43

Типи тілобудови:

– астеноїдний 42, 45

- дигестивний 42, 45
- м'язовий 42
- торакальний 42, 45

Травматизм 8, 70, 72, 77, 89

Урок фізичної культури 7, 26, 38, 49-58, 68, 71, 74, 76-81, 88, 91, 93

- зміст уроку 7, 55, 69, 70, 77, 84, 88
- конспект уроку 57, 65, 66, 69, 76, 89
- техніка безпеки 8
- частини уроку 26, 56, 78-81

Фізіологічна крива 71, 80

Фізична освіта 13

Фізичні вправи 10, 31, 60

- загальнорозвиваючі (ЗРВ) 59, 68, 93
- основні 57, 65, 67
- підвідні 19, 64, 69, 77, 87, 89
- підготовчі 19, 69, 77, 89

Фізкультурна пауза 54, 58, 60

Фізкультурна хвилина 54, 58, 80

Фізкультурно-художнє свято 61

Хронометрування 70, 78-81, 91

Центральна нервова система (ЦНС) 10, 34

Навчальне видання

Роман Чопик, Ірина Турчик

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичні матеріали до семінарських занять
для студентів напряму підготовки 6.010201 "Фізичне виховання"

**Редакційно-видавничий відділ
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка**

Головний редактор

Ірина Невмержицька

Редактор

Марія Борна

Технічний редактор

Наталя Кізима

Коректор

Наталя Кізима

Здано до набору 16.07.2012 р. Підписано до друку 10.09,2012 р. Формат 60х90/16. Папір офсетний. Гарнітура Times. Наклад 300 прим, Ум, друк. арк. 6,00. Зам. 185,

Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. (Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 2155 від 12. 04. 2005 р.) 82100, Дрогобич, вул. І.Франка. 24, к.42, тел. 2-23 - 78,