

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

О.А. Чичкан, М.М. Кость

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СХЕМАХ

Навчально-методичний посібник

*Допущено
Міністерством внутрішніх справ України*

Львів
2011

УДК 796.011.3 (075.8)
ББК 75.1я73
Ф48

Допущено
Міністерством внутрішніх справ України
(лист № 6/7-2675 від 03 червня 2011 р.)

Рецензенти:

Будаг'янич Георгій Миколайович, кандидат педагогічних наук, професор, директор Інституту фізичного виховання та спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка;

Ковальчук Андрій Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, начальник кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання Львівського державного університету безпеки життєдіяльності;

Петрина Роман Львович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики і хореографії Львівського державного університету фізичної культури.

Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] /
Ф48 О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

ISBN 978-611-511-076-6

У навчально-методичному посібнику узагальнено дані науково-методичної літератури щодо теорії та методики фізичного виховання. Враховано сучасні потреби і досягнення в галузі фізичної культури. Навчальний матеріал викладено наочно у вигляді схем із врахуванням сучасних понять та визначень.

Розраховано на викладачів та студентів вищих навчальних закладів, а також тих, хто прагне до фізичного самовдосконалення.

УДК 796.011.3 (075.8)
ББК 75.1я73

© Чичкан О.А., Кость М.М., 2011
© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2011

ISBN 978-611-511-076-6

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. Предмет та зміст теорії та методики фізичного виховання.....	5
Розділ 2. Принципи та їхнє значення у галузі фізичного виховання.....	8
Розділ 3. Фізичне виховання як соціальне явище.....	19
Розділ 4. Засоби розвитку фізичних якостей.....	22
Розділ 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів вправи.....	32
Розділ 6. Методи, які застосовуються у фізичному вихованні.....	36
Розділ 7. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.....	42
Розділ 8. Навчання руховим діям.....	46
Розділ 9. Розвиток фізичних якостей.....	50
Розділ 10. Форми організації занять.....	79
Розділ 11. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами.....	86
Розділ 12. Управління процесом фізичного виховання.....	89
Питання для самоконтролю	98
Література.....	102

ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна „Фізичне виховання” обов’язкова для викладання студентам денної форми навчання вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації усіх форм власності.

Актуальність фізичного виховання зумовлюється соціальним спрямуванням сучасного суспільства на розвиток гармонійної особистості, яка має належний рівень здоров’я, фізичну підготовленість та спроможна до фізичного удосконалення.

У формуванні гармонійної особистості студента неабияке значення має дисципліна „Фізичне виховання”. Завдяки їй вони привчаються свідомо впливати на стан свого здоров’я, а досягнувши успіхів у цьому, набувають ще більшої впевненості в своїх силах, стають більш активними й життєрадісними з усвідомленням власної гідності.

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, вирішує освітні, виховні та оздоровчі завдання, формує загальну культуру студентів. Лише фізично здорові й загартовані студенти здатні оволодівати професійно-прикладними навичками, необхідними для успішного виконання поставлених завдань.

У навчально-методичному посібнику, відповідно до навчальної програми, за якою здійснюється підготовка студентів у Львівському державному університеті внутрішніх справ, на підставі аналізу та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури, в схемах подано характерні особливості, основні поняття та принципи фізичного виховання. Також описано основи методики розвитку фізичних якостей. Це сприятиме доступному вивченню теоретико-методичних основ фізичного виховання.

Для викладачів, студентів вищих навчальних закладів, а також тих, хто прагне до фізичного самовдосконалення.

Розділ 1

**ПРЕДМЕТ ТА ЗМІСТ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

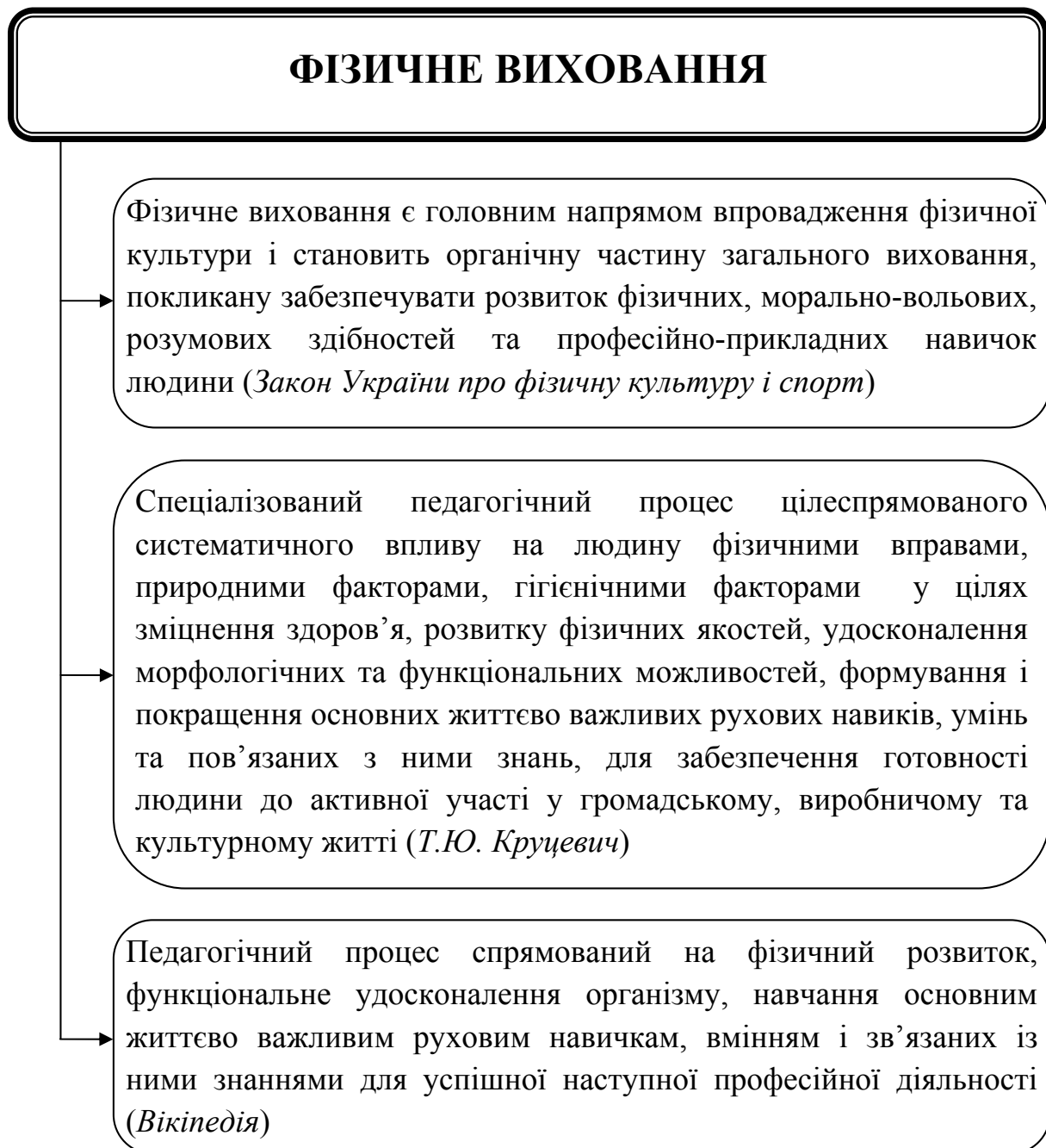


Схема 1.1

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

→ **Фізична культура** – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, способів їхнього виробництва і використання у цілях оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей

→ **Фізична освіта** – процес формування у людини рухових умінь та навиків, а також передачі спеціальних знань у галузі фізичної культури

→ **Фізичний розвиток** – природний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками і конкретними умовами зовнішнього середовища

→ **Фізичні якості** – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші

→ **Фізичне здоров'я** – динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів та систем і є основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій

→ **Фізична працездатність** – потенційні можливості людини виконувати фізичні умови без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу серцево-судинної та дихальної систем

→ **Фізична підготовленість** – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навиків у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів і т.д.)

→ **Фізична рекреація (відновлення)** – комплекс заходів, спрямованих на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової роботи

→ **Фізична реабілітація (відновлення здібностей)** – комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми

→ **Рухова активність** включає в себе суму рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності

Схема 1.2

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОЦЕС

Спрямований на підвищення або підтримання на визначеному, запланованому рівні функціональних можливостей організму за рахунок певної системи впливів, тобто є керованим процесом

Метою такого процесу є задоволення потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно та фізично розвинутої людини та сприяння підвищення її життєдіяльності

Завданнями фізичного виховання є:

1. Зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня життєдіяльності
2. Підвищення функціональних можливостей організму до безпечного або необхідного рівня розвитку фізичних якостей
3. Оволодіння руховими вміннями та навиками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини
4. Узагальнення знань у галузі фізичної культури і навчання прикладному їх використанню з метою удосконалення свого організму
5. Формування мотивації до фізичного і духовного самовдосконалення у людей, що займаються фізичним вихованням
6. Формування світобачення, етичне, моральне виховання: поваги до людини, до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе

Схема 1.3

Розділ 2

ПРИНЦИПИ ТА ЇХНЄ ЗНАЧЕННЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

→ **Принцип гуманістичної орієнтації.** Не допускається застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або завдають шкоду здоров'ю

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

→ **Принцип всебічного розвитку особистості** спрямований на оптимальне співвідношення фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості

→ **Принцип оздоровчої спрямованості** передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення задовільних норм фізичного стану, що відповідає високому рівню здоров'я

→ **Принцип індивідуалізації** передбачає підбір адекватних засобів та методів фізичного виховання відповідно індивідуальним особливостям тих, хто займається фізичними вправами, та їхньому рівню фізичного стану

→ **Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей** передбачає раціональне співвідношення засобів фізичного виховання з професійною, учбовою діяльністю, у побуті та під час відпочинку

Схема 2.1

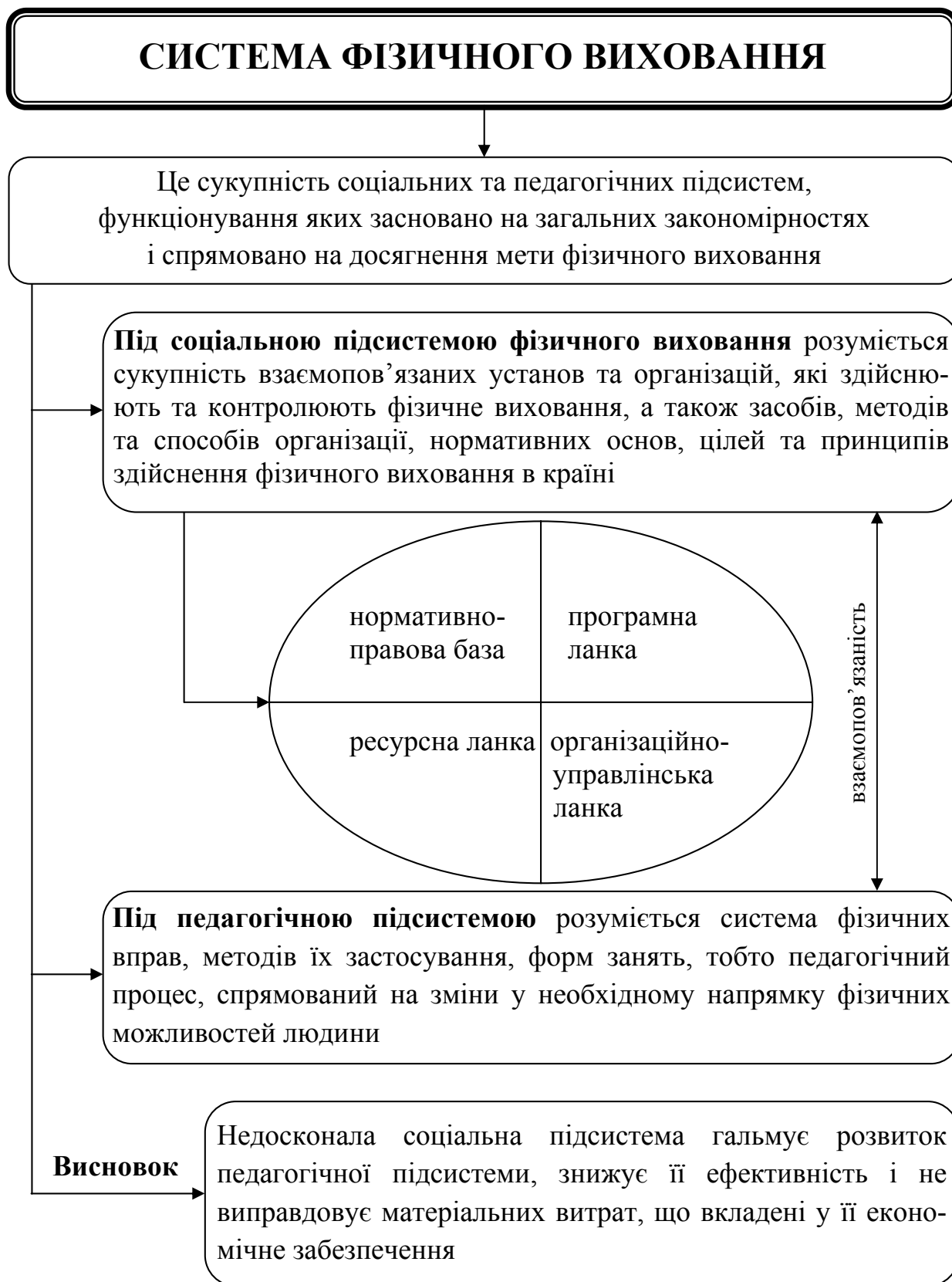


Схема 2.2

ПРИНЦИПИ ТА ЇХНЄ ЗНАЧЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Під „принципами” (від лат. *principium* – основа) у теорії фізичного виховання розуміють найзагальніші теоретичні положення, які об’єктивно відображають сутність та фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості

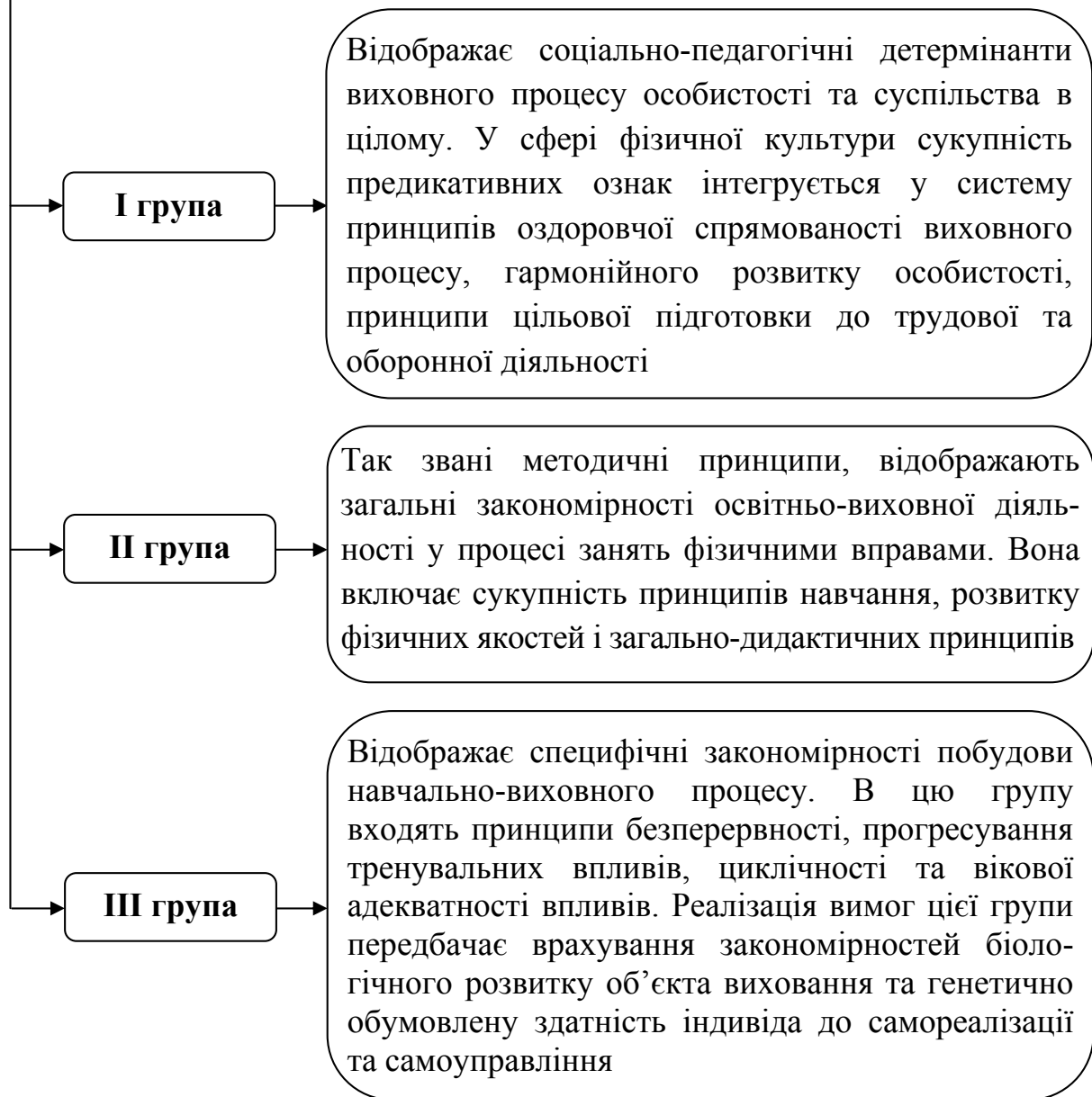


Схема 2.3

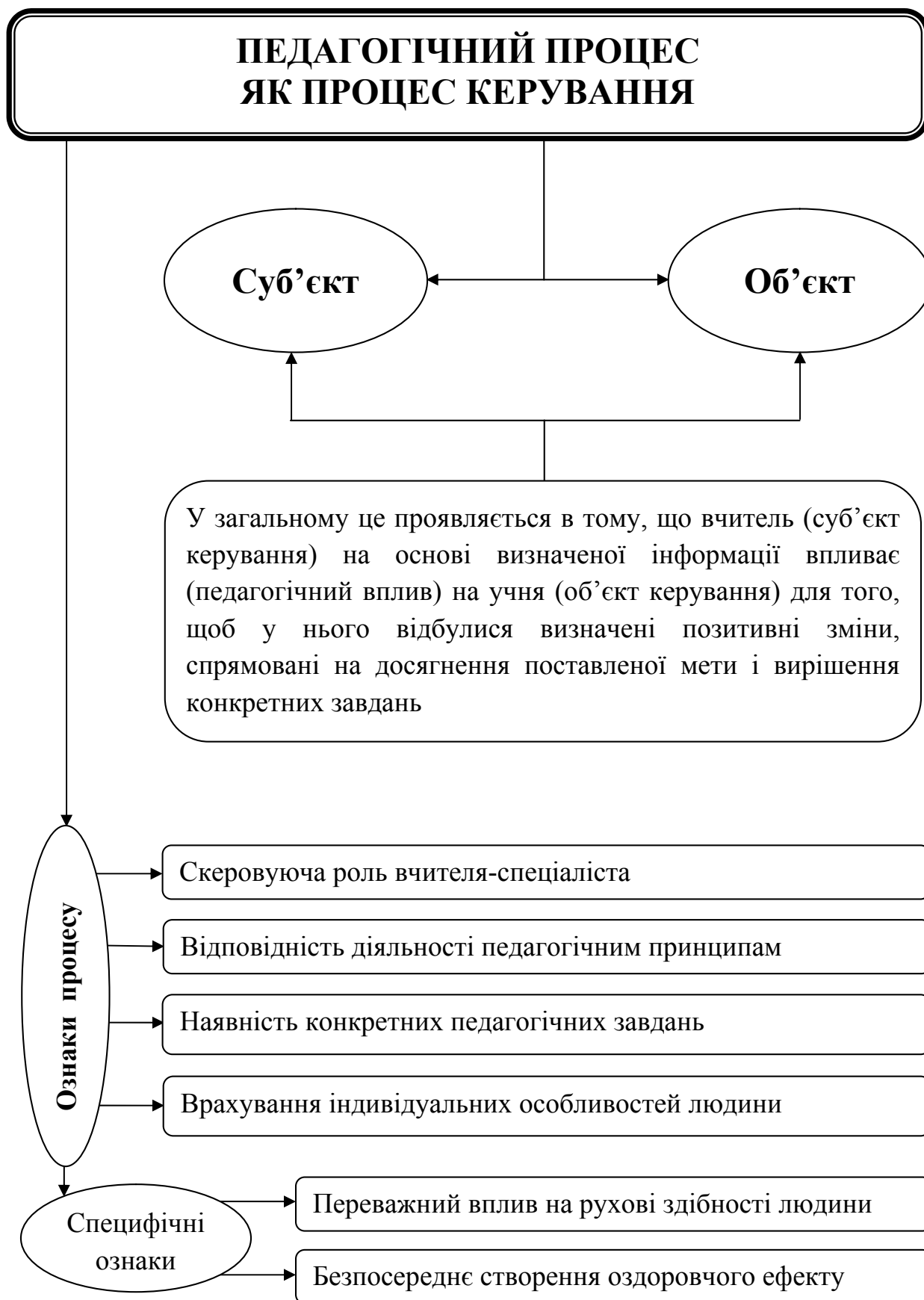


Схема 2.4

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Це початкові ідеї, теоретичні положення, що регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У їхній основі лежать об'єктивні закономірності фізичної культури, що багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані

Принцип гармонійного розвитку особистості

1. Реалізацією цього принципу є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та етичних основ особистості
2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання
3. Упродовж усього життя людини повинні використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів

Принцип зв'язку з життєдіяльністю

1. Формування фізичної культури особистості повинно спрямовуватися на створення психофізіологічних підґрунть до життєдіяльності
2. Педагогічний процес має сприяти засвоєнню нових форм рухової активності
3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект

Принцип оздоровчої спрямованості

1. Формування фізичної культури людини має узгоджуватися з її психофізіологічними можливостями
2. Педагогічний процес повинен плануватися та регулюватися у відповідності з науково обґрунтованими підходами до зміцнення здоров'я
3. Можливість використання у заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися його оздоровчою цінністю

Схема 2.5

ЗАГАЛЬНОМЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ



Схема 2.6.1

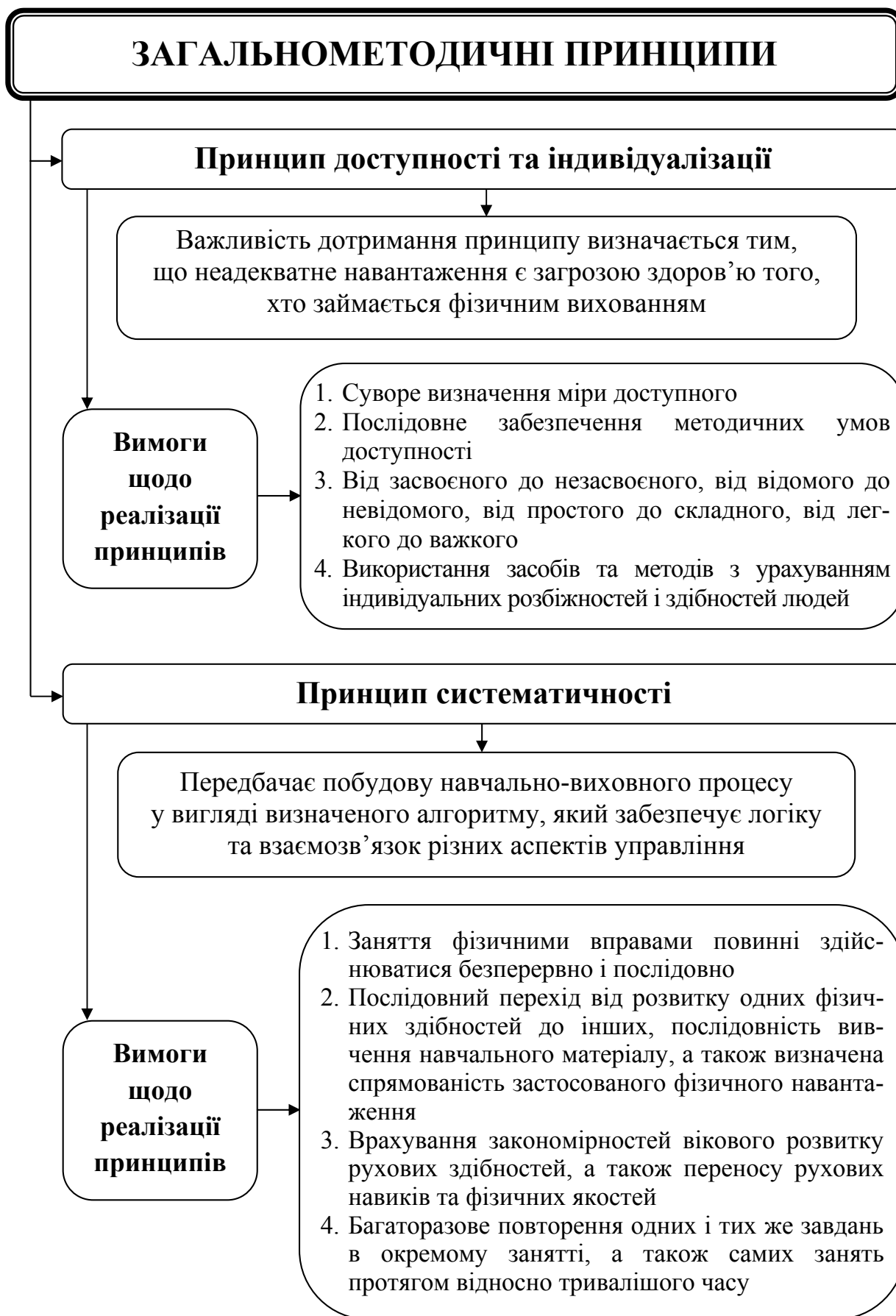


Схема 2.6.2

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Характеристика принципів передбачає розкриття змісту їхніх вимог і взаємозв'язку з особливостями побудови та технологією управління (плануванням, прийняттям управлінських рішень, контролем та обліком, корекцією педагогічного процесу)

Принцип безперервності процесу фізичного виховання

Реалізація принципу забезпечує:

- перманентну спадковість ефекту занять;
- закріплення у пам'яті досягнутого рівня володіння руховими діями

Закономірності, що відображають розкриття фізичного виховання як цілісного процесу, ланки якого мають бути пов'язані. Принцип безперервності обумовлює появу **принципу системного чергування навантажень і відпочинку**

Принцип поступовості

Реалізація принципу забезпечує:

- прогресивне нарощування обсягу та інтенсивності навантажень;
- ускладнення техніки виконуваних вправ;
- підвищення вимог до рівня розвитку вольових якостей

Принцип поступового зростання розвивально-тренувальних впливів

Принцип адаптивного збалансування динаміки навантажень

Принцип циклічної побудови системи занять

відображає структурну впорядкованість процесу і визначає повторюваність занять та їхніх серій

Принцип вікової спрямованості

Зобов'язує послідовно змінювати домінуючу спрямованість процесу фізичного виховання на різних його стадіях згідно з тенденціями вікового розвитку вихованців, періодами онтогенезу, особливо з періодами вікового фізичного розвитку

Схема 2.7



Схема 2.8



Схема 2.9

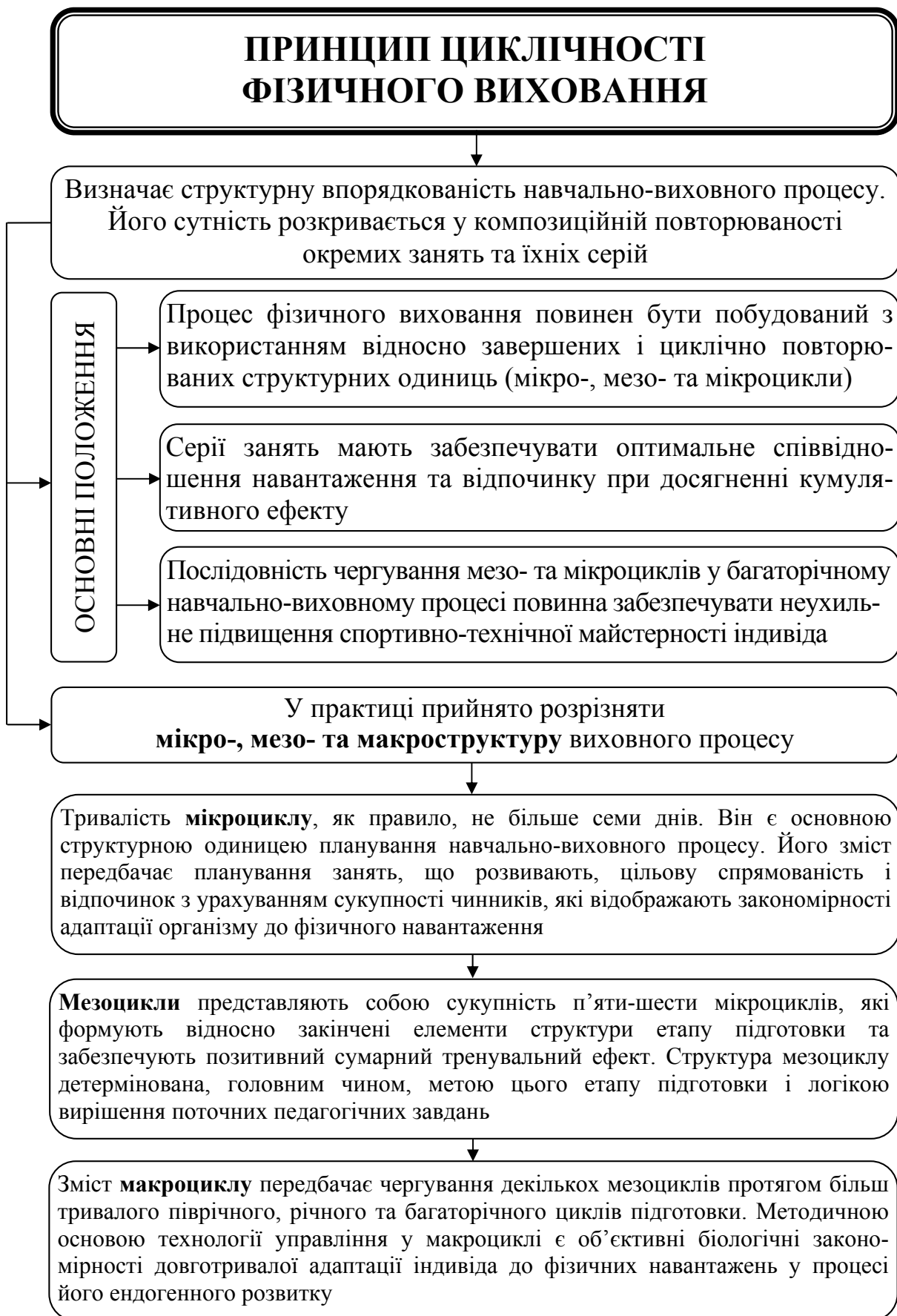


Схема 2.10

Розділ 3

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

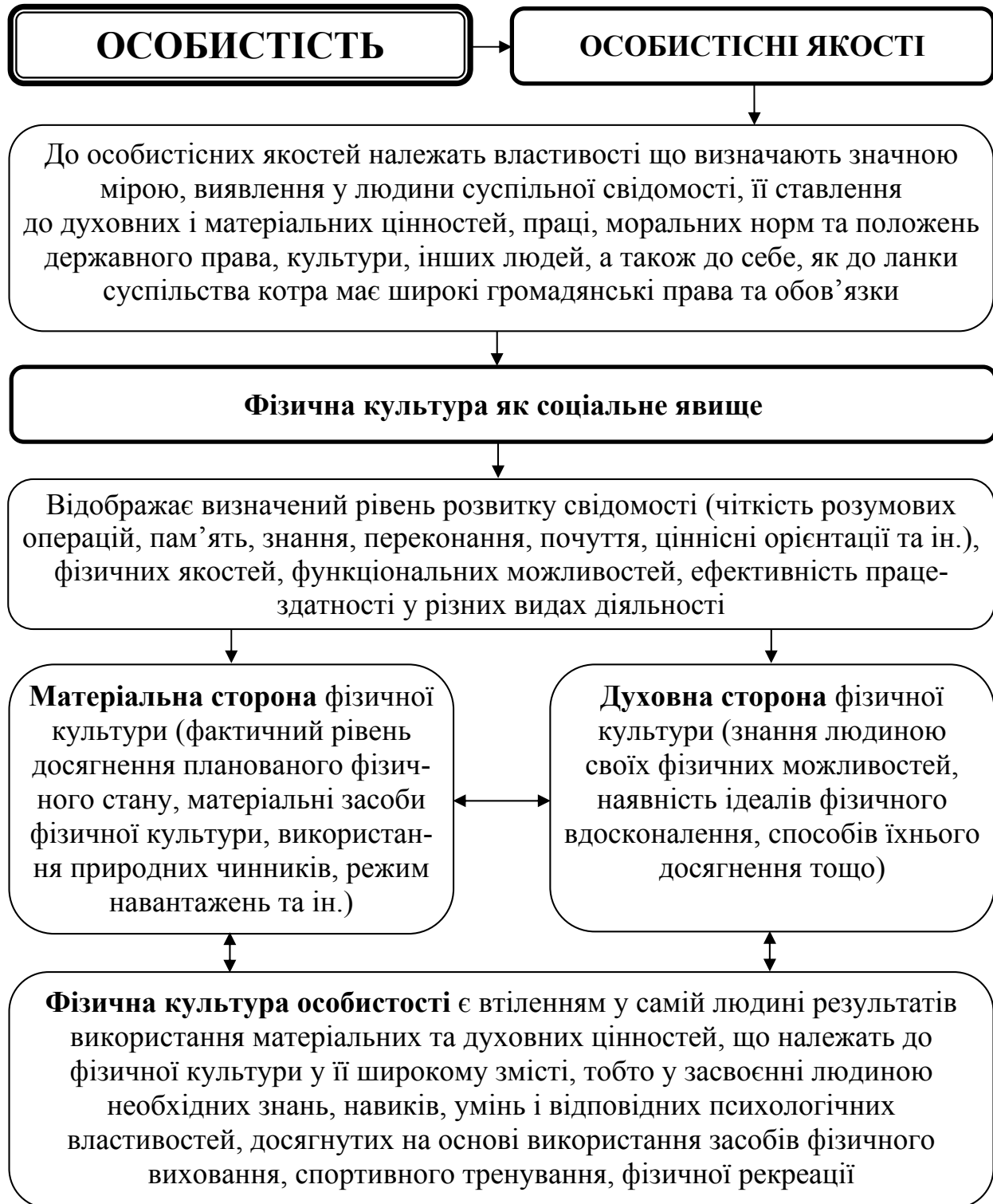


Схема 3.1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС



Схема 3.2

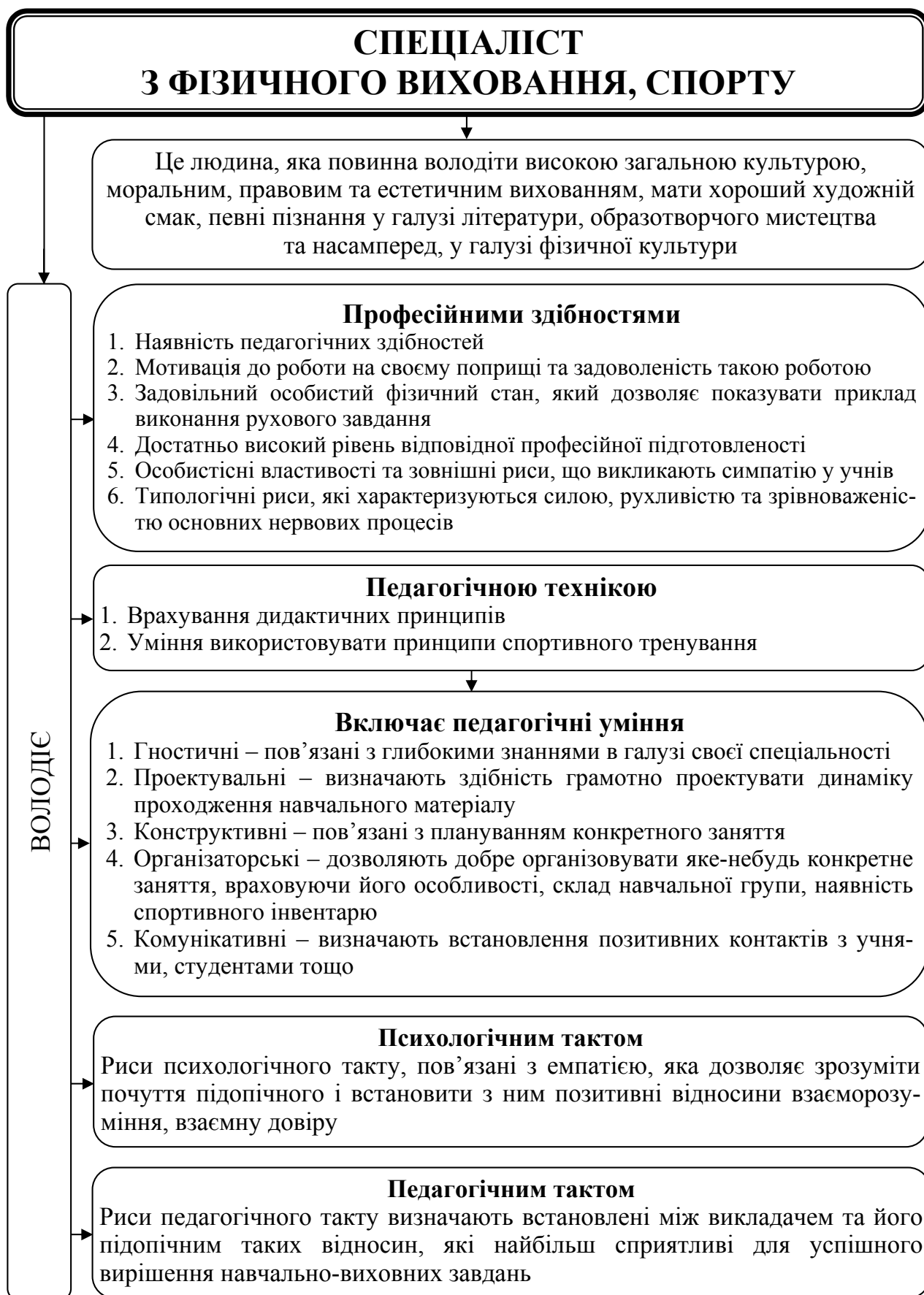


Схема 3.3

Розділ 4

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

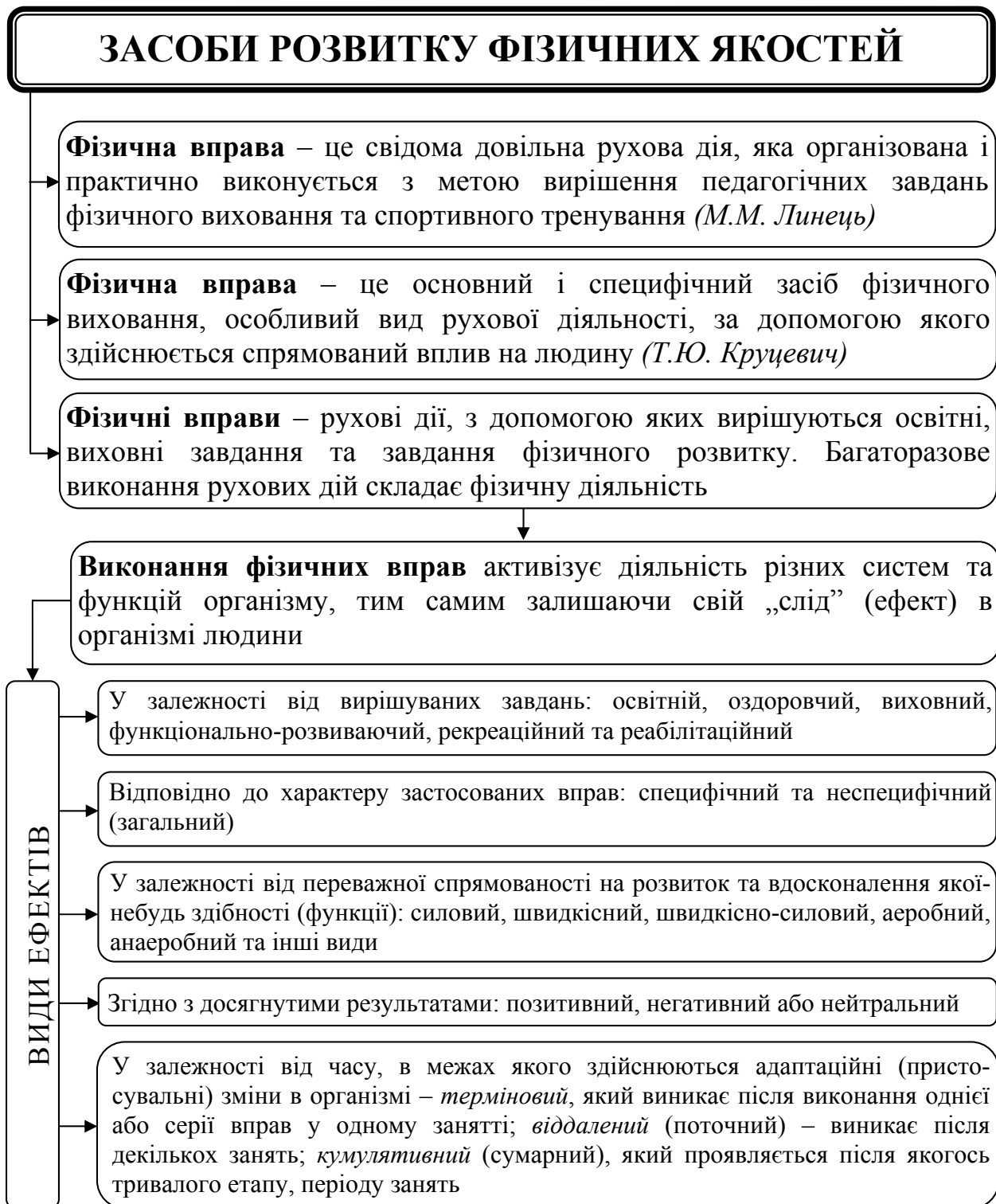


Схема 4.1



Схема 4.2

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

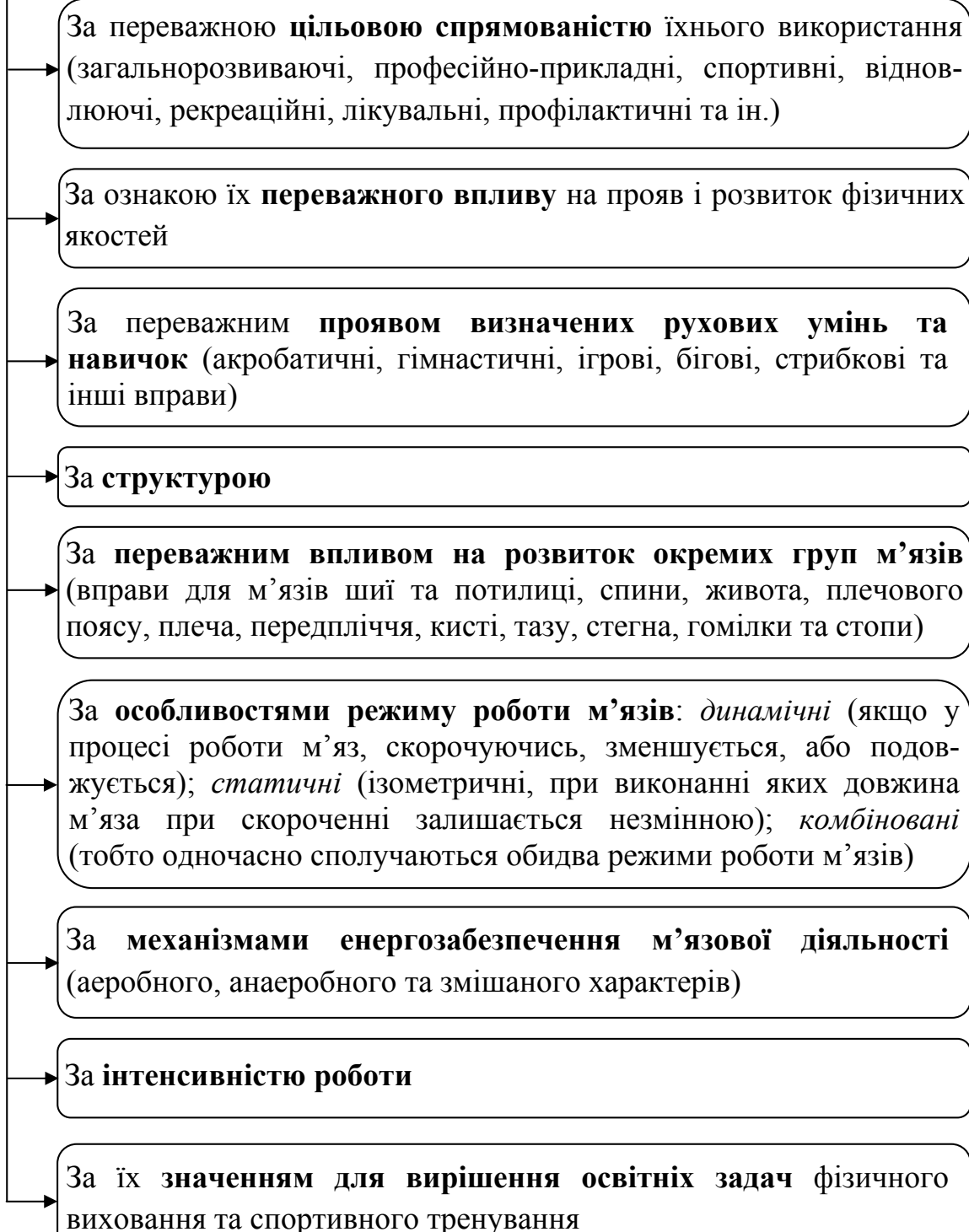


Схема 4.3

Класифікація фізичних вправ за ознакою їх переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей

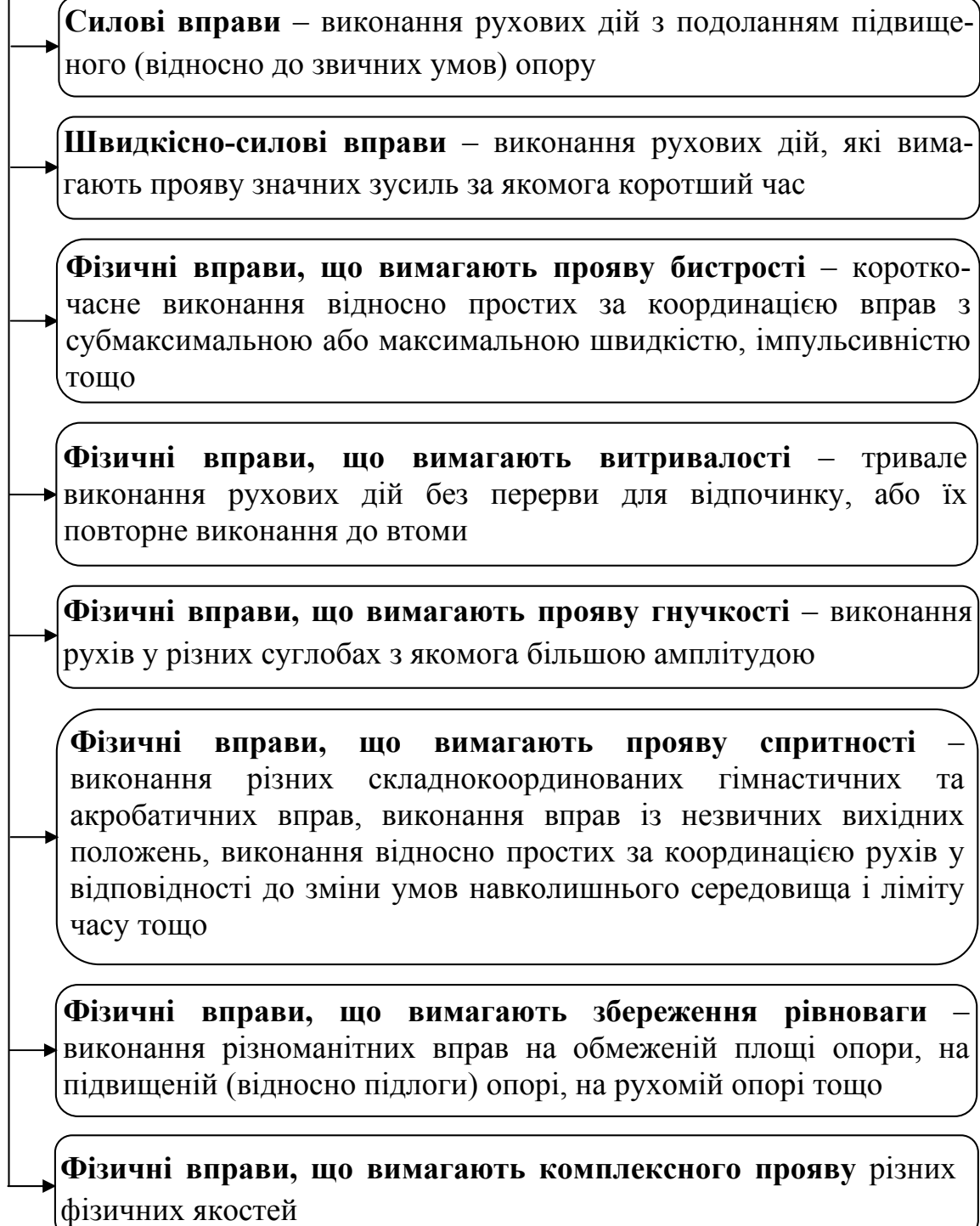


Схема 4.4

Класифікація фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх задач фізичного виховання та спортивного тренування

- **Основні фізичні вправи** – ті, що є предметом засвоєння згідно вимог програм фізичного виховання, або конкретного виду спорту
- **Підвідні фізичні вправи** – ті, за допомогою яких легше засвоїти техніку складних за координацією основних вправ. Основною вимогою до підвідних вправ є їх подібність у координації роботи нервово-м'язового апарату до відповідних основних вправ
- **Підготовчі фізичні вправи** – ті, за допомогою яких розвивають необхідні для виконання основної вправи рухові якості

Схема 4.5

Класифікація фізичних вправ за структурою рухів

- **Циклічні фізичні вправи** – це такі, що мають стереотипне повторення частин, фаз, елементів
- **Ациклічні фізичні вправи** – це такі, що не мають стереотипного повторення
- **Комбіновані фізичні вправи** – це такі, в яких одна частина виконується циклічними рухами, а інша – ациклічними

Схема 4.6

Класифікація фізичних вправ за інтенсивністю роботи

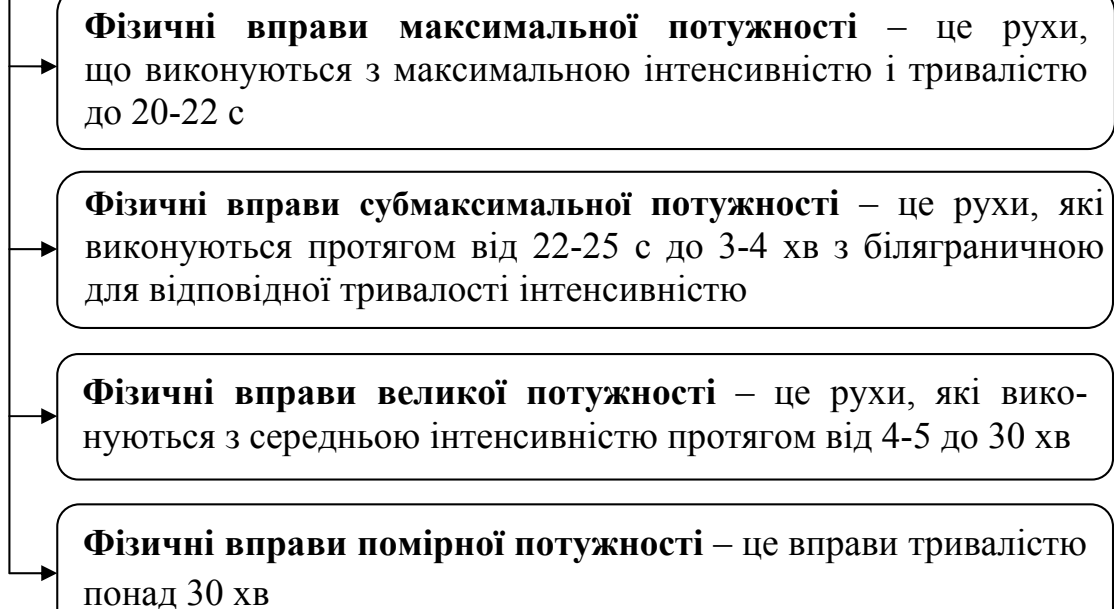


Схема 4.7

Класифікація фізичних вправ у відповідності з дидактичним принципом „від простого до складного” (П.Ф. Лесгафт)

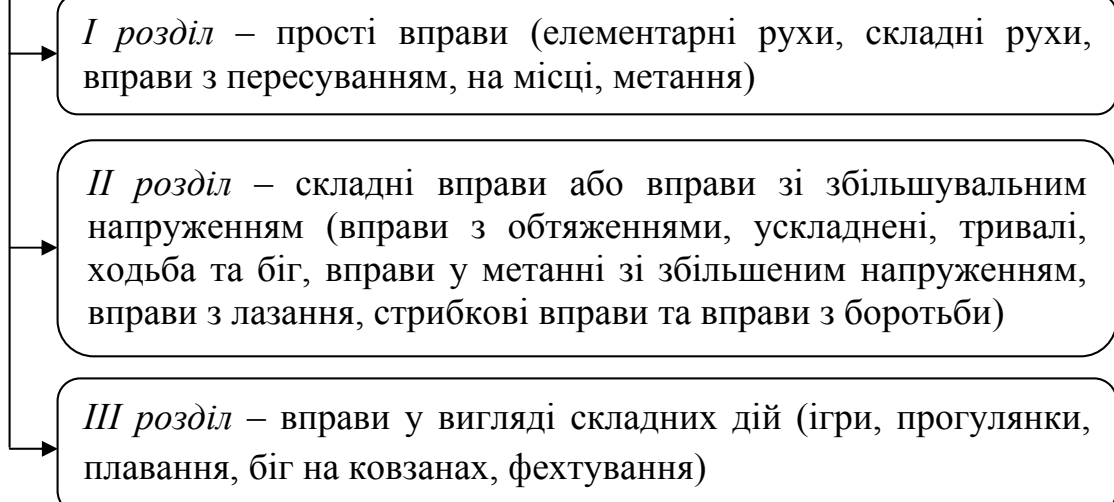


Схема 4.8

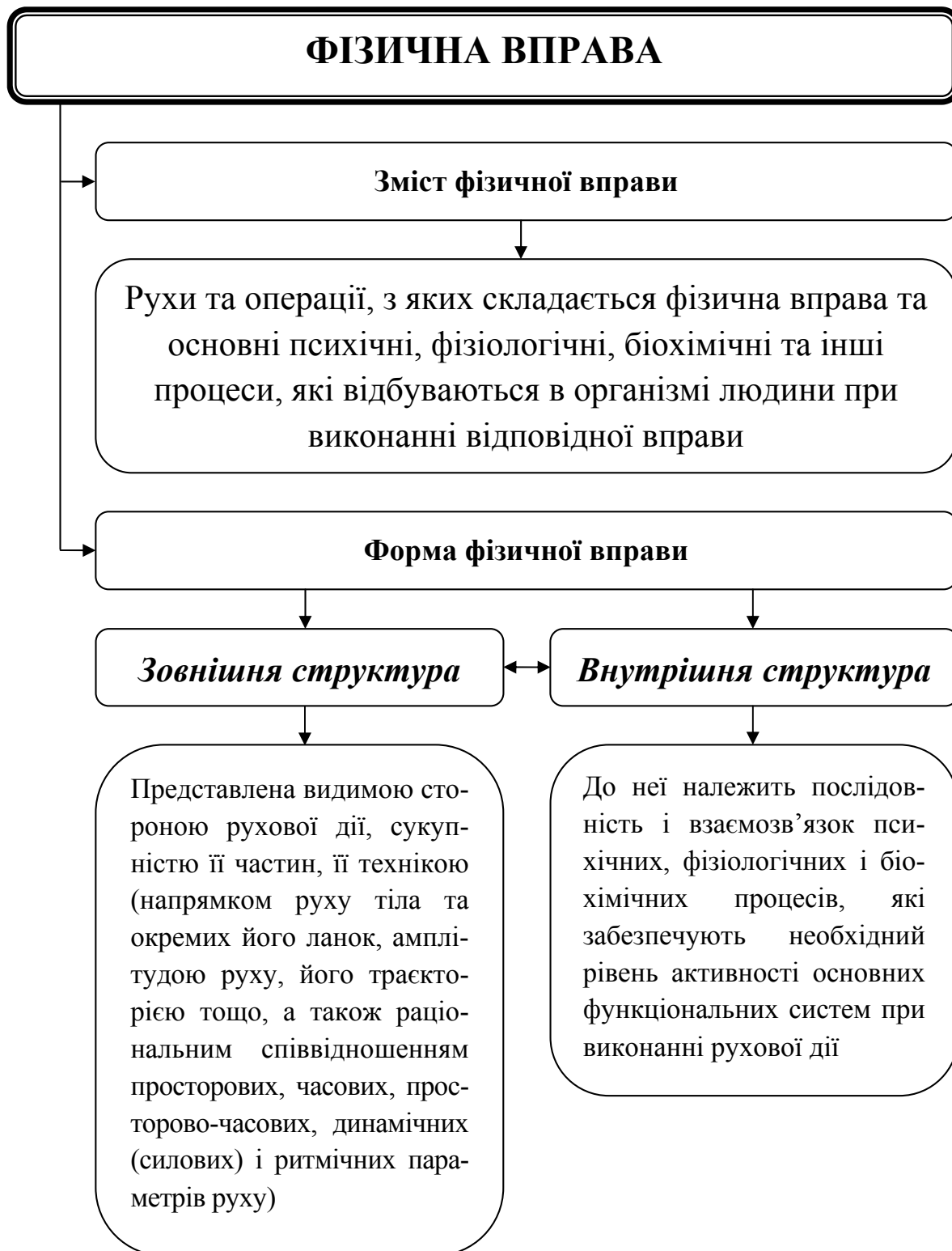


Схема 4.9

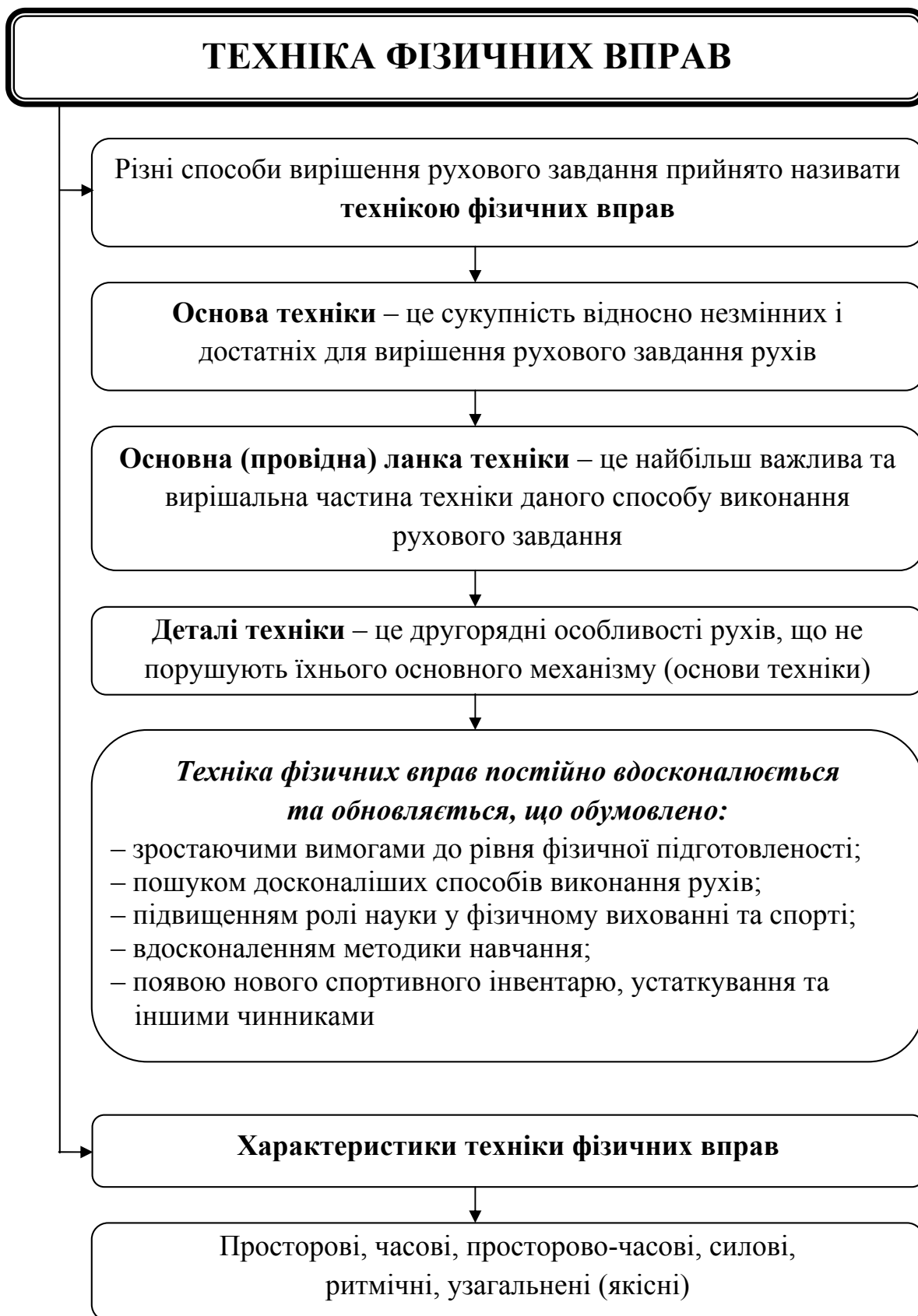
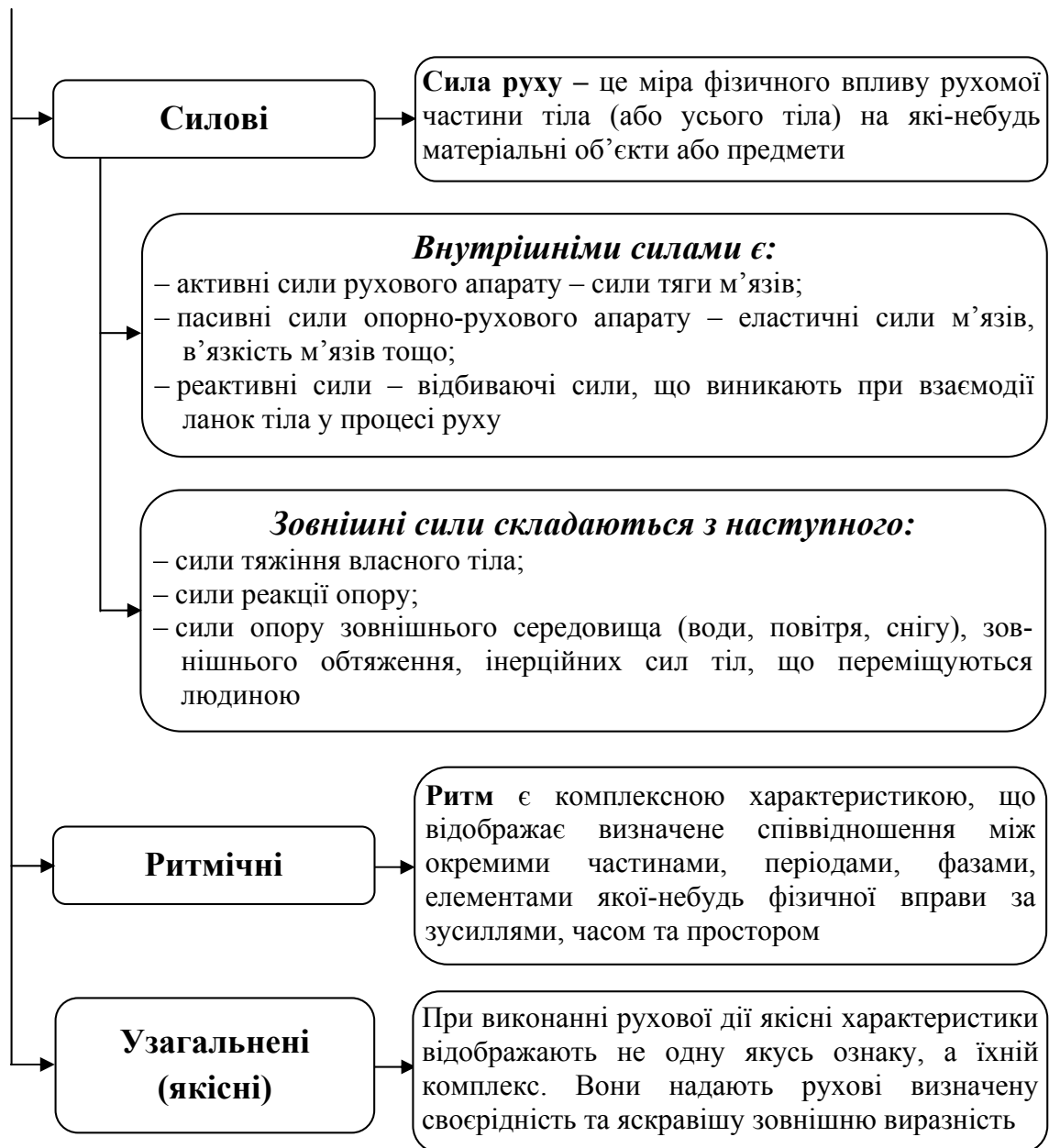


Схема 4.10

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ



Схема 4.11



Розділ 5

НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК КОМПОНЕНТИ МЕТОДІВ ВПРАВИ



Схема 5.1

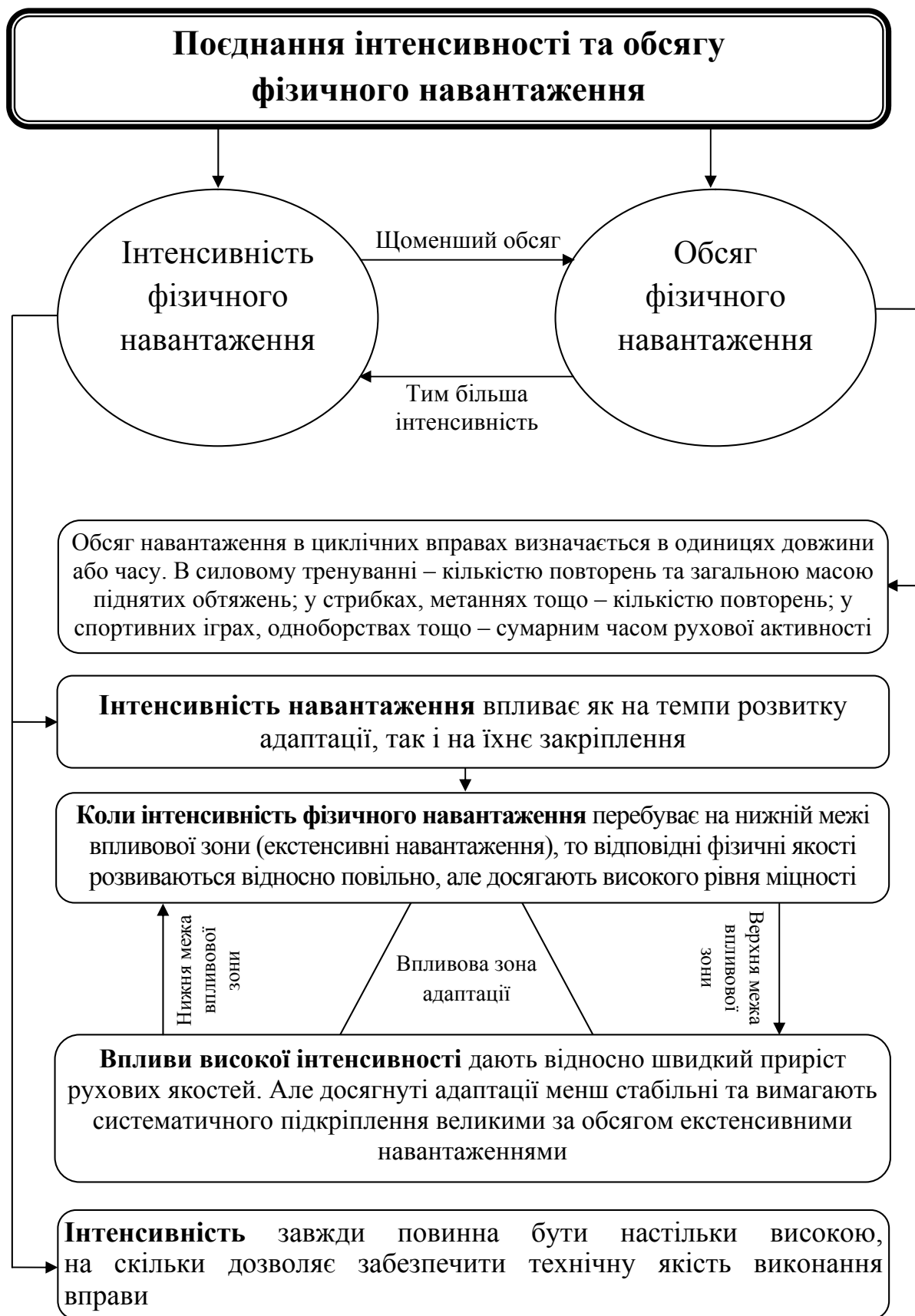


Схема 5.2

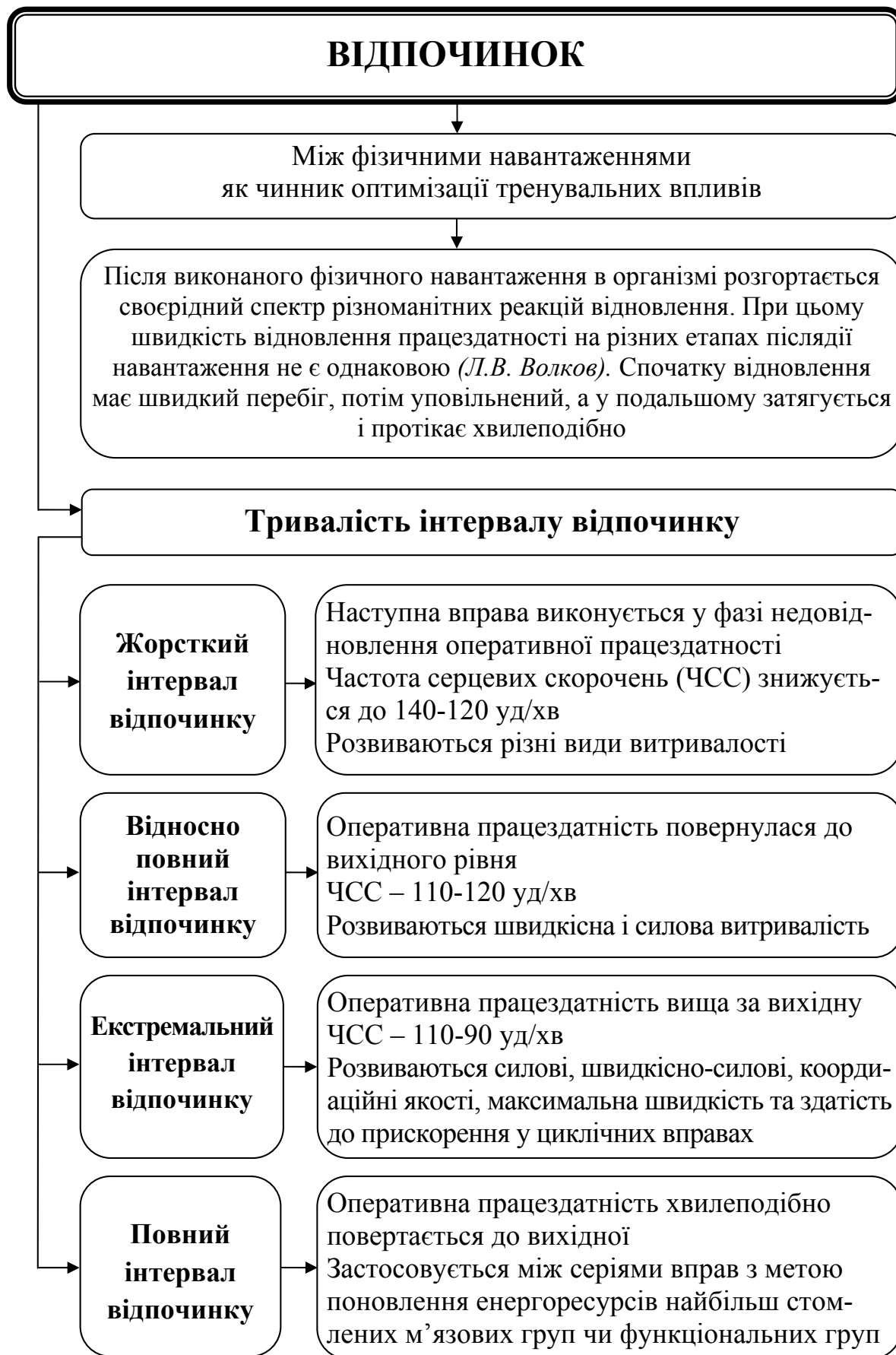


Схема 5.3



Схема 5.4



Схема 5.5

Розділ 6

МЕТОДИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Під методом розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (слова), що забезпечують досягнення мети при виконанні фізичних вправ (розвиток якостей, навчання, контроль і т. д.) (*Т.Ю. Круцевич*)

Метод вправи – це організаційно-методична форма виконання тренувального завдання (*М.М. Линець*)

Під методичним прийомом розуміють способи реалізації того чи іншого методу у конкретній педагогічній ситуації



Прийом – це складова частина методу, яка виражає одиничні, одноактні дії педагога. В середині кожного методу використовуються різноманітні методичні прийоми

МЕТОДИКА

У вузькому значенні – це сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метання, плавання тощо)

У широкому значенні – це сукупність не лише методів, прийомів, але і форм організації занять (методики фізичного виховання – у дошкільних закладах, школі, вузі тощо)

Методичний підхід являє собою сукупність способів впливу педагога на учнів, вибір яких обумовлений визначеною науковою концепцією, логікою організації і здійсненням процесу навчання, виховання та розвитку

Методичний напрям – це один із шляхів у методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей та орієнтує на використання однорідних, однотипних завдань, методів та методичних прийомів, що дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок впливу якого-небудь одного домінуючого чинника

Схема 6.1

КЛАСИФІКАЦІЯ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ



Схема 6.2

МЕТОДИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ЗНАННЯМИ

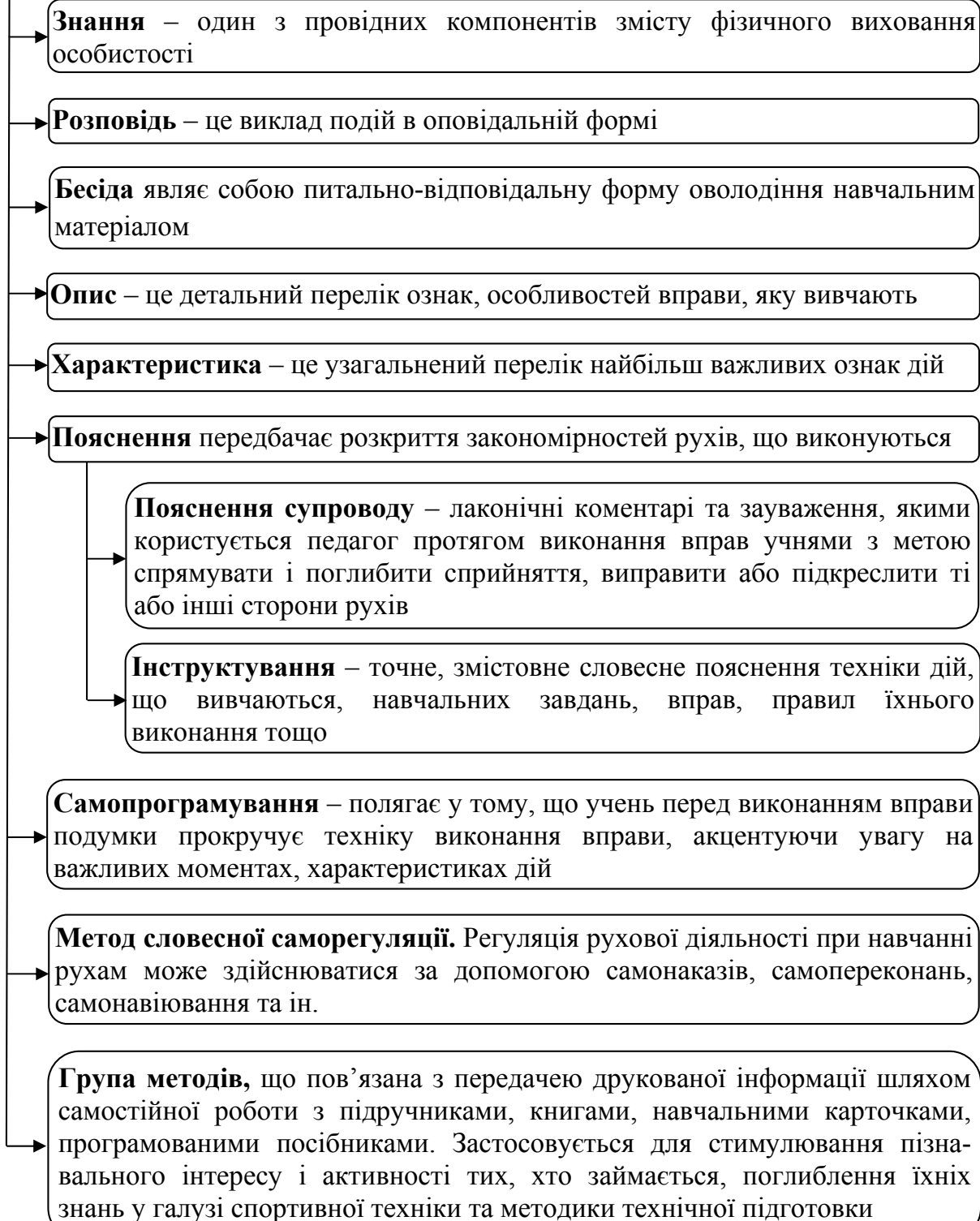


Схема 6.3

МЕТОДИ, ЩО СПРЯМОВАНІ НА ОВОЛОДІННЯ РУХОВИМИ УМІННЯМИ ТА НАВИКАМИ

Метод розчленованої вправи

Випадки застосування:

- при навчанні складнокоординаційних рухових дій, коли немає можливості вивчити їх цілісно;
- якщо вправа складається з великої кількості елементів, що органічно мало пов'язані між собою;
- якщо вправа виконується так швидко, що неможна вивчити та удосконалити її окремі частини;
- коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним, якщо попередньо не вивчити його елементи;
- коли необхідно забезпечити швидкий успіх у навчанні складнокоординаційних рухових дій. Коли немає можливості вивчити їх цілісно

Особливості застосування:

- при розчленуванні враховувати особливості структури руху, руховий досвід учнів та умови навчання;
- розчленування не повинно викликати принципової зміни структури даної дії;
- при розчленуванні вправи повинні бути охоплені усі фази цілісної вправи;
- для окремого розучування необхідно вибирати лише ті фази вправи, які можна контролювати або самостійно, вчителем, або з допомогою приладів; фази руху, що погано піддаються контролю, відокремлювати не потрібно;
- зміст навчальної вправи повинен мати обмаль сторонньої рухової інформації, що не пов'язана з предметом навчання

Різновиди методів розчленованої вправи:

- метод власне розчленованої вправи;
- метод вирішення вузьких рухових завдань;
- метод по розділах

Метод цілісного навчання

Випадки застосування:

- розучування найпростіших вправ;
- вивчення деяких складних дій, які з методичної точки зору недоцільно вивчати по частинах;
- зміцнення та удосконалення рухових умінь та навиків

Різновиди методів цілісної вправи:

- власне цілісний метод;
- метод цілісної вправи з постановкою власних завдань;
- метод цілісної вправи з навчанням від провідної ланки;
- метод підвідних вправ

Схема 6.4

МЕТОДИ, ЩО СПРЯМОВАНІ НА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

- **Рівномірний метод** характеризується тим, що при його застосуванні учні виконують фізичні вправи безперервно з відносно постійною швидкістю, прагнучи, наприклад, зберігати незмінну швидкість пересування, темп роботи, величину та амплітуду рухів
- **Перемінний метод** характеризується послідовними варіаціями навантаження протягом безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т. д.
- **Повторний метод** характеризується багаторазовим виконанням вправи через інтервали відпочинку, упродовж яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності
- **Інтервальний метод** характеризується багаторазовим повторенням вправи через визначені інтервали відпочинку, які мають значний тренувальний вплив на організм людини
- **Основу ігрового методу** становить певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним „сюжетом”, у якому передбачається досягнення визначеної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної і значною мірою випадкової зміни ситуації
- **Змагальний метод** – це один із варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності учнів з установкою на перемогу або досягнення високого результату у якій-небудь фізичній вправі при дотриманні правил змагань
- **Коловий метод** – це організаційно-методична форма роботи, яка передбачає поточне, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили

Схема 6.5

МЕТОДИ, ЩО СПРЯМОВАНІ НА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ



Схема 6.6

Розділ 7

ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

ВИДИ ТА СТАДІЇ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Під надійністю біологічної системи прийнято розуміти такий рівень регулювання процесів у організмі, при якому забезпечується їхній оптимальний перебіг з екстреною мобілізацією та взаємозаміною, що гарантує пристосованість до нових умов зі швидким поверненням до вихідного рівня

Гомеостаз („гомеос” – однаковий, „стаз” – стан) полягає у тому, що організм, протидіючи зовнішнім впливам, прагне зберегти постійність низки найсуттєвіших для нього показників внутрішнього середовища у рамках біологічно доступних меж

Адаптація – процес пристосування будови та функцій організму до умов середовища

Генотипова адаптація, що лежить в основі еволюції, являє собою процес пристосування до умов середовища популяції шляхом спадкових змін та природного відбору

Фенотипова адаптація – це пристосувальний процес, який розвивається в окремої особи упродовж життя як відповідь на вплив чинників навколишнього середовища

Специфічність адаптації полягає у прагненні організму до найвищої пристосованості до конкретного подразника

Низка чинників навколишнього середовища (гіпоксія, холод, фізичне навантаження) викликають комплекс однотипних зсувів у стані функцій організму. Таким чином, адаптуючись до умов фізичного навантаження, можна набути підвищену резистентність, наприклад, до холоду та ін. Це явище отримало назву **неспецифічність резистентності, або перехресною адаптацією**

Адекватність адаптації. Адекватні зовнішньому впливу зміни відбуваються лише у тих випадках, коли сила цих впливів не перевищує меж фізіологічних можливостей, що регулюють та обслуговують системи організму

Схема 7.1

ВИДИ АДАПТАЦІЇ

→ **Термінова адаптація** – це безперервний перебіг пристосувальних змін, які виникають у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища

Основні закономірності термінової адаптації:

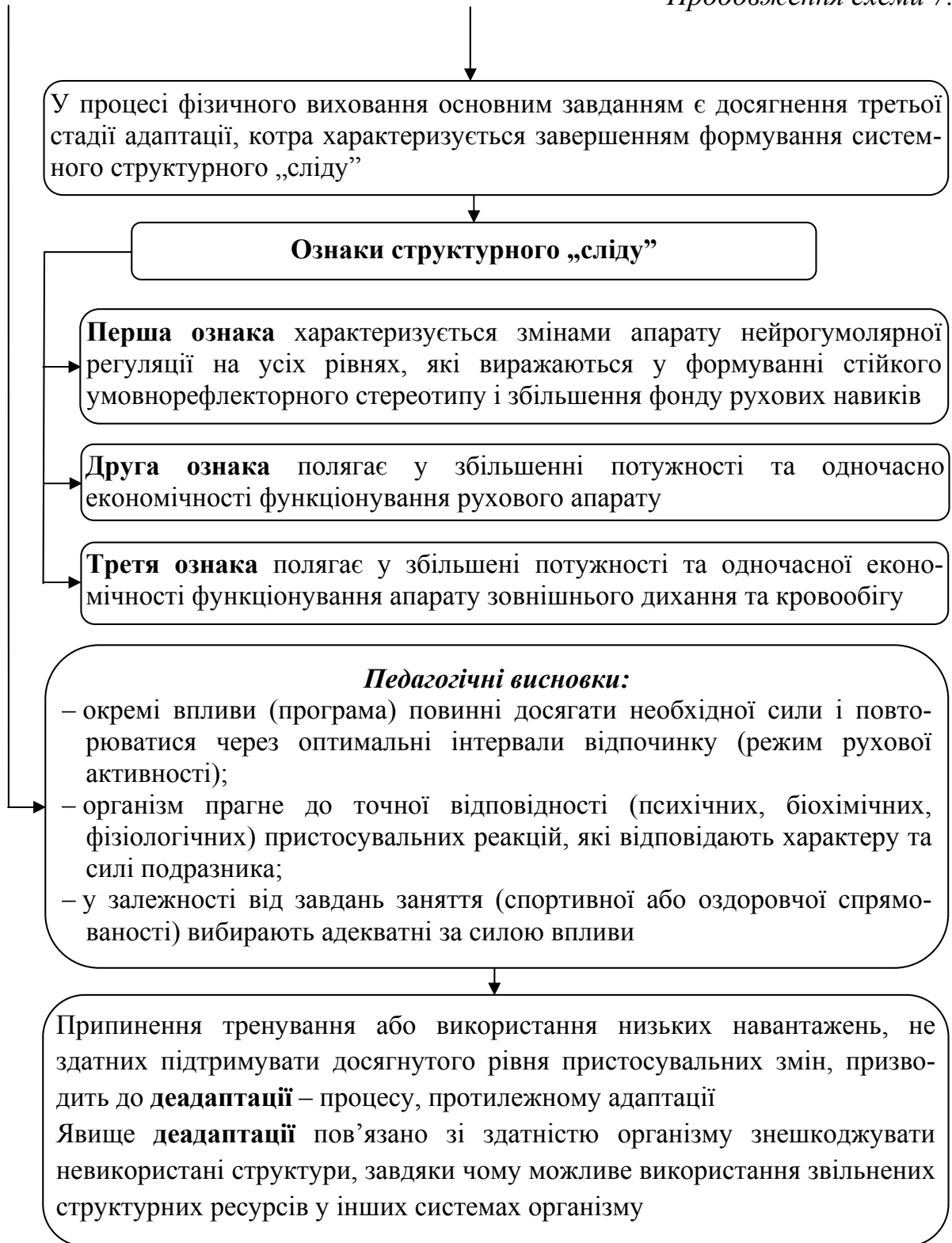
- безперервний перебіг пристосувальних змін на основі саморегуляції організму;
- відносно нестійкий характер пристосувальних змін;
- специфічна психічна, біологічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувальних змін характеру на сили зовнішніх впливів;
- наявність перехідних (перехід від одного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування у нових стандартних умовах) режимів;
- адекватними реакціями організм може відповідати лише на ті впливи, які за своїм характером і силою не перевищують функціональних можливостей однієї або декількох систем організму

→ **Накопичувальна (довготривала) адаптація** характеризується підвищенням функціональних резервів у результаті серйозних структурних перебудов органів та тканин, значною економізацією функцій, підвищенням рухливості та стійкості діяльності функціональних систем, налагоджуванням раціональних та гнучких взаємозв'язків рухової та вегетативної функцій

Стадії формування довготривалої адаптації:

- **перша стадія** пов'язана із систематичною мобілізацією функціональних ресурсів організму у процесі виконання тренувальних програм визначеної спрямованості для стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі сумування ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється;
- **друга стадія** – на тлі планомірно зростаючих і систематично повторюваних навантажень відбувається інтенсивний перебіг структурних та функціональних перетворень в органах і тканинах відповідної функціональної системи;
- **третьою стадію** відрізняє стійка довготривала адаптація, яка полягає у наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних та виконавчих органів;
- **четверта стадія** настає при нераціонально побудованому, надто напруженому тренуванні, неповноцінному харчуванні та відновленні та характеризується зношенням окремих компонентів функціональної системи

Схема 7.2



ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ НАКОПИЧУВАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

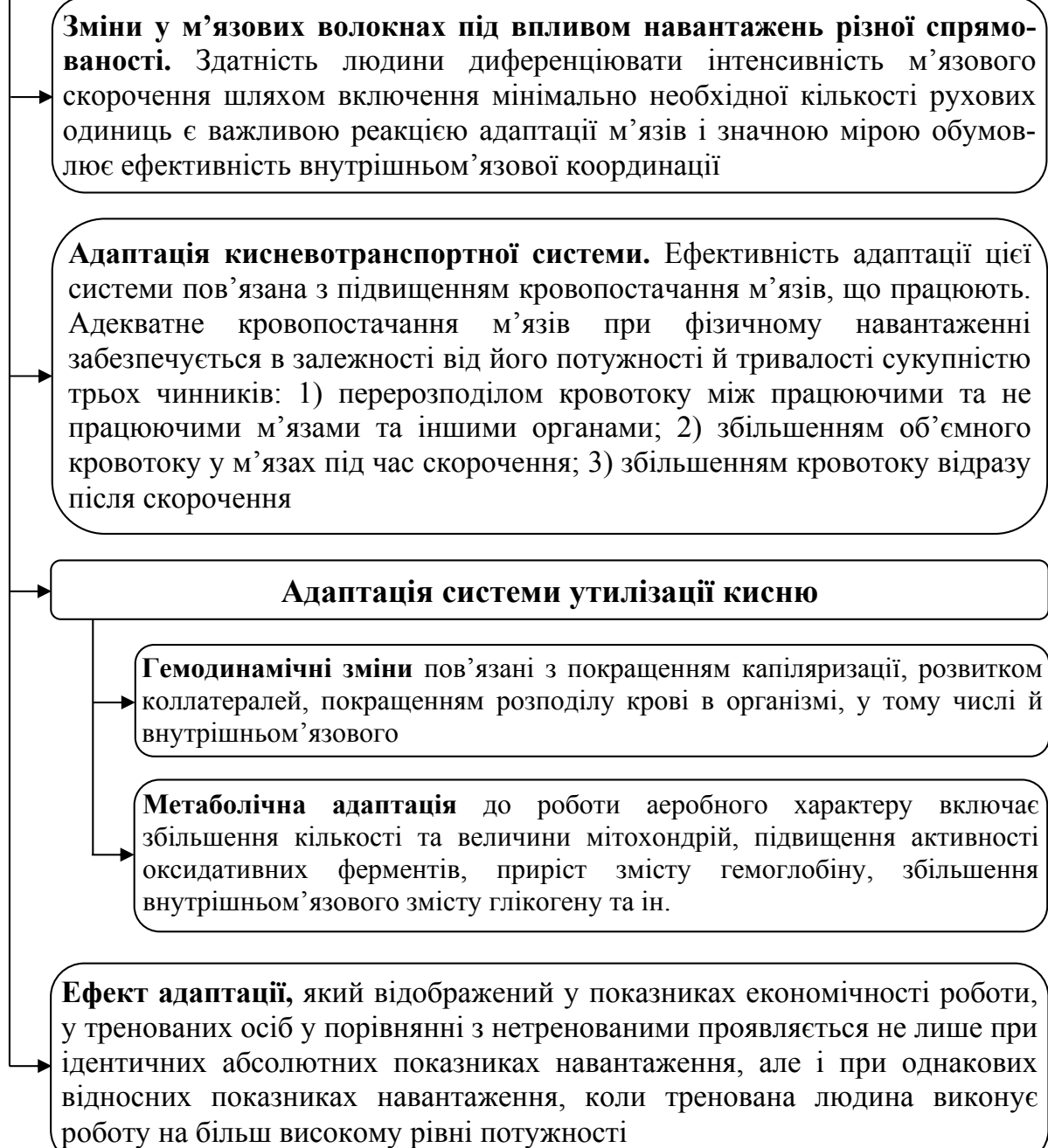


Схема 7.3

Розділ 8

НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ

Формування рухових дій проходить у три стадії:

- *стадія іррадіації* – зовнішньо виражається у наявності „зайвих” рухів та напруження;
- *стадія концентрації* – процеси збудження та гальмування концентруються до оптимальних розмірів;
- *стадія стабілізації* – стабільно існують та чергуються вогнища збудження та гальмування у корі головного мозку

Педагогічні основи навчання руховим діям

Викладання – це характерна діяльність педагога, навчання – основа діяльності того, хто навчається. Це дві сторони одного і того ж процесу, що тісно пов’язані між собою і проходять практично одночасно

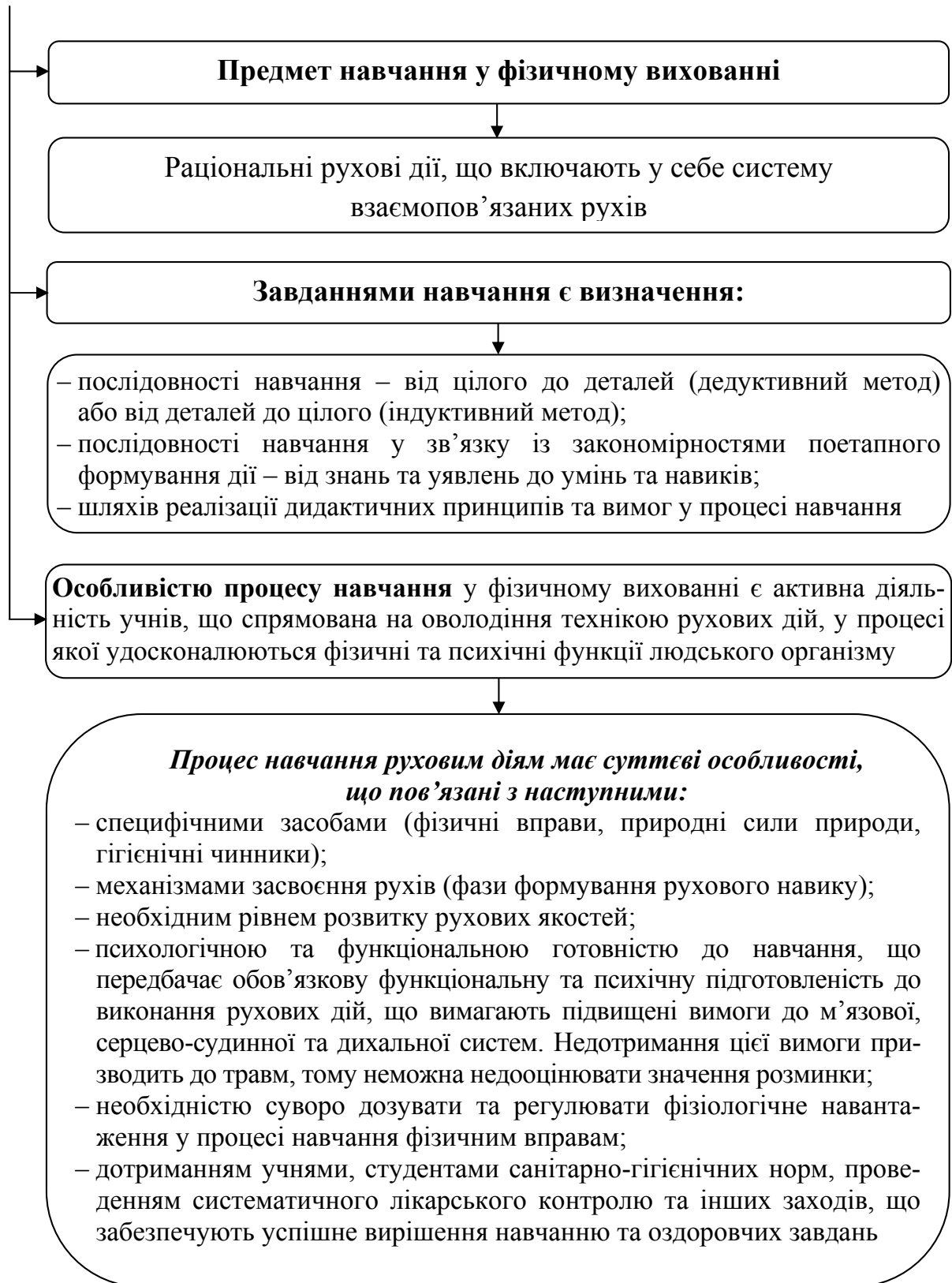
Навчання руховим діям базується на дидактичних принципах – основних закономірностях навчання, які становлять методичний базис педагогічного процесу

Фізіологічні основи керування руховими діями

П’ять рівнів керування:

- *вищий рівень Е* визначає цілеспрямованість рухів, його зміст, наприклад: подолати планку у стрибках у висоту;
- *рівень Д* визначає просторову та часову послідовність необхідних реакцій: кроки розбігу, відштовхування і т. д.;
- *рівень С* керує просторовими та часовими характеристиками операцій та дій в цілому, тобто регулює зусилля;
- *рівень В* керує м’язовими координаціями, узгоджуючи роботу м’язів-синергістів та антагоністів;
- *рівень А* керує такими характеристиками окремих м’язів, як тонус, рівень збудженості тощо

Схема 8.1



ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИКІВ



Схема 8.2

СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ

Підгрунття успішного засвоєння рухових дій

1. Фізична підготовленість учня, студента до розучування дій, які вимагають прояву тих або інших рухових якостей
2. Наявність рухового досвіду
3. Психічна готовність

Алгоритм створення уяви:

- постановка завдання;
- перший образний показ з метою викликати інтерес та бажання його засвоїти;
- повторний показ. Вправа може демонструватися повільно, по частинах, із зупинкою на окремих елементах техніки, з використанням технічних засобів навчання;
- перевірка правильності створеної уяви шляхом опитування;
- коректування правильності створеної уяви шляхом пояснення або уточнення техніки рухової дії

Помилки та шляхи їх ліквідації

Помилка – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яке має відчутний вплив на результат дії

→ **Головні помилки** – помилки, що спотворюють основний механізм руху

→ **Другорядні помилки** – спотворення деталі техніки

→ **При ліквідації помилок** насамперед необхідно усунути головну помилку, що в деяких випадках призводить до автоматичного зникнення і низки другорядних помилок

Схема 8.3

Розділ 9

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

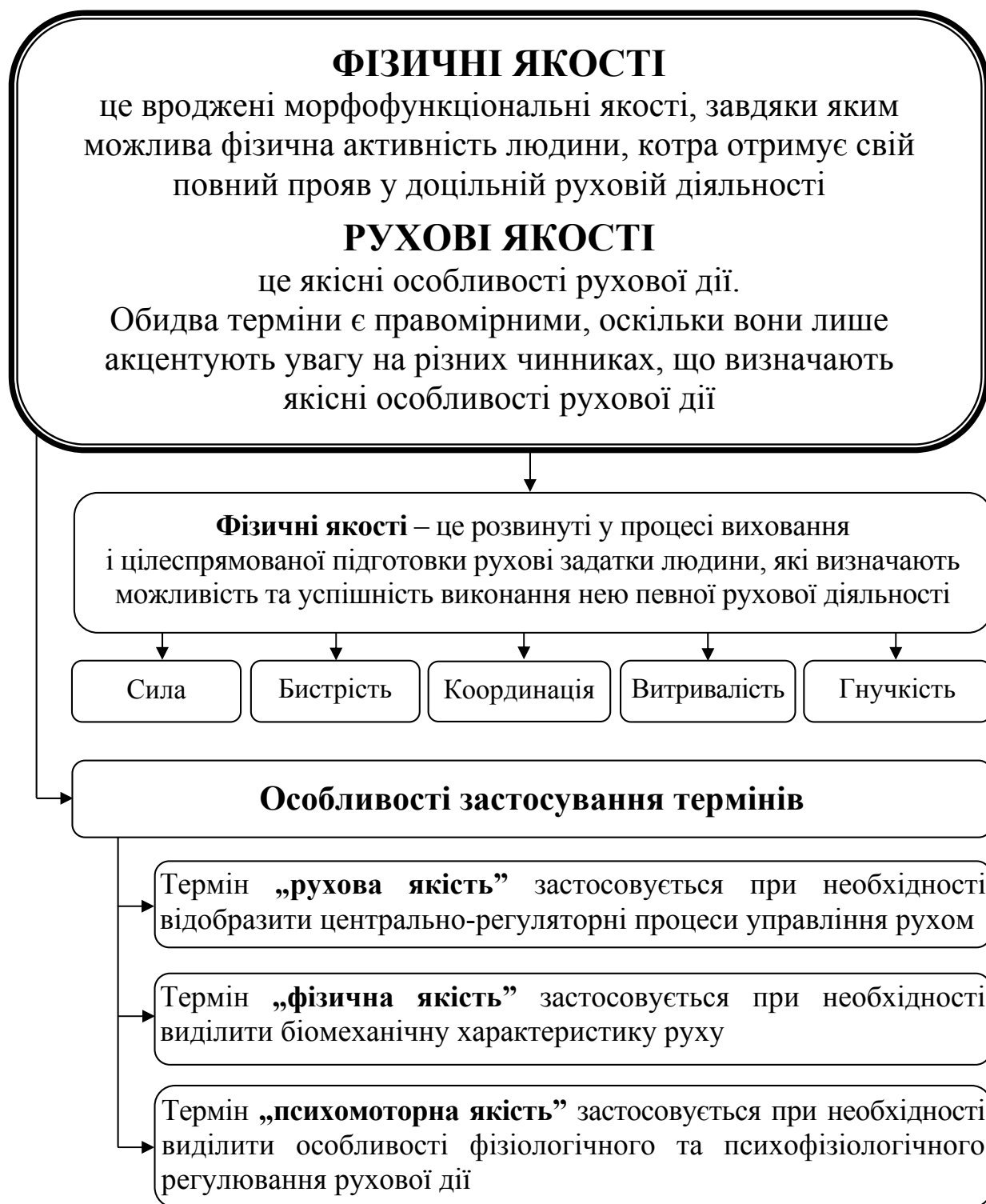


Схема 9.1

ПЕРЕНЕСЕННЯ РУХОВИХ (ФІЗИЧНИХ) ЯКОСТЕЙ

це явище зміни однієї рухової (фізичної) якості
при спрямованому розвитку іншої

ВИДИ ПЕРЕНЕСЕННЯ

Позитивний – розвиток однієї якості сприяє вдосконаленню іншої

Негативний – розвиток однієї якості гальмує зростання іншої

Однорідний – підвищення рівня розвитку однієї і тієї ж якості у застосованих та незастосованих фізичних вправах

Різнорідний – зміна рівня розвитку однієї якості призводить до розвитку (гальмування) іншої

Взаємний – зміна рівня розвитку однієї з двох (декількох) рухових якостей призводить до зміни інших

Однобічний – зміна рівня розвитку однієї якості призводить до зміни іншої, але зміни другої не впливають на рівень першої

Прямий – зміна однієї якості безпосередньо впливає на рівень прояву іншої

Опосередкований – зміна однієї якості створює умови для розвитку (гальмування) іншої

Величина та характер перенесення залежить від:

- переважної спрямованості впливу;
- рівня підготовленості того, хто займається фізичними вправами;
- раціонального чергування педагогічних впливів

Схема 9.2

ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ (ФІЗИЧНИХ) ЯКОСТЕЙ

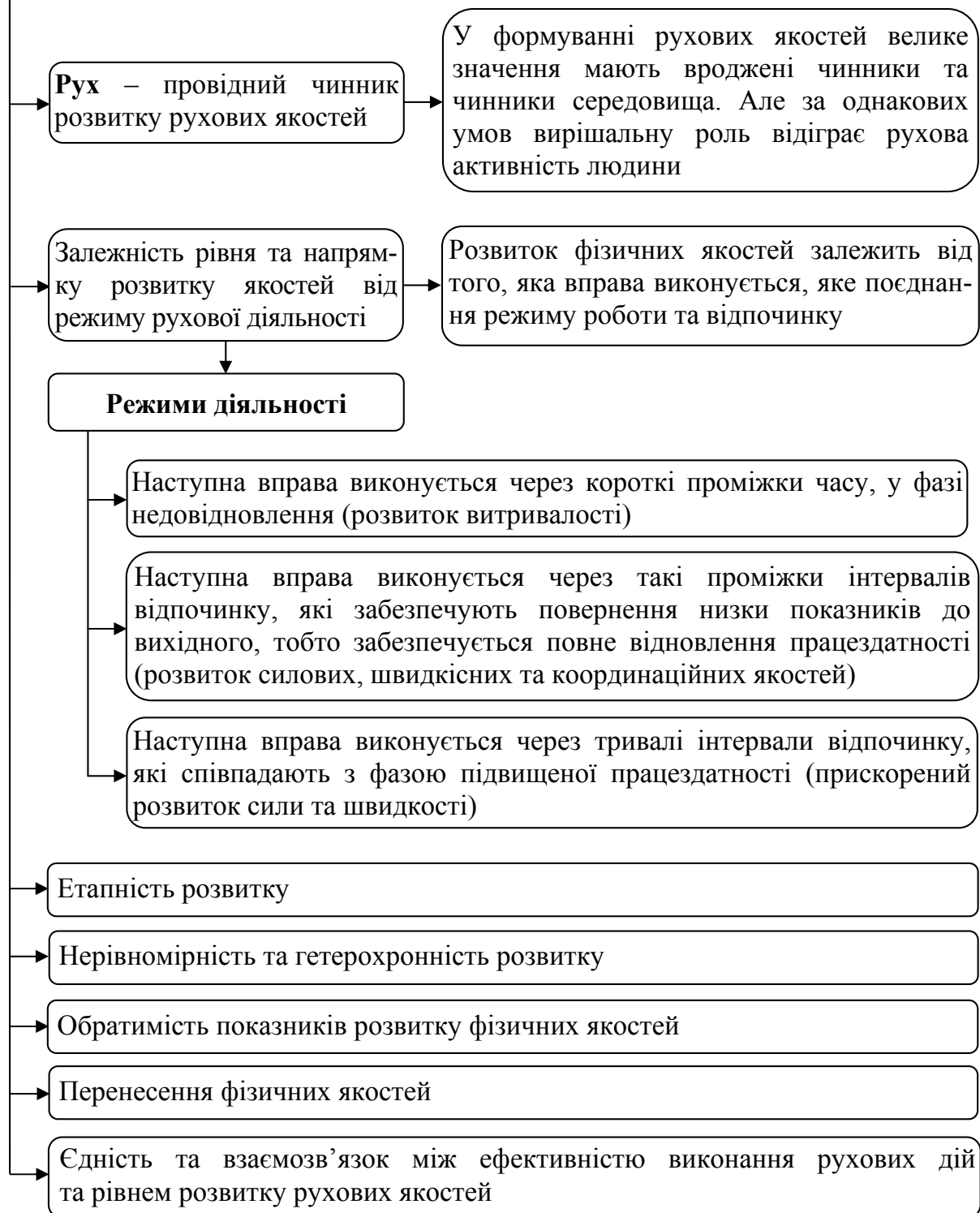


Схема 9.3

СИЛА, ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

це її здатність долати певний опір або протидіяти йому

Абсолютна сила людини – це її здатність долати щонайбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла

Швидкісна сила людини – це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір

Вибухова сила людини – це її здатність проявити якомога значне зусилля за найкоротший час

Різновиди сили у залежності від режиму роботи м'язів

Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими володіє людина, відсутнє

Динамічна сила проявляється тоді, коли подолання опору супроводжується переміщенням тіла, чи окремих його ланок у просторі

Режими роботи м'язів

Утримуюча робота виконується внаслідок напруження м'язів без зміни їхньої довжини (ізометричний режим напруження)

Долаюча робота виконується внаслідок зменшення довжини м'язу при його напруженні (ауксотонічний режим напруження)

Поступлива робота виконується внаслідок збільшення довжини напруженого м'язу (пліометричний режим напруження)

При виконанні різноманітних рухових дій найчастіше м'язи виконують **комбіновану роботу**, яка складається з почергової зміни долаючого та поступливого режимів роботи

Схема 9.4

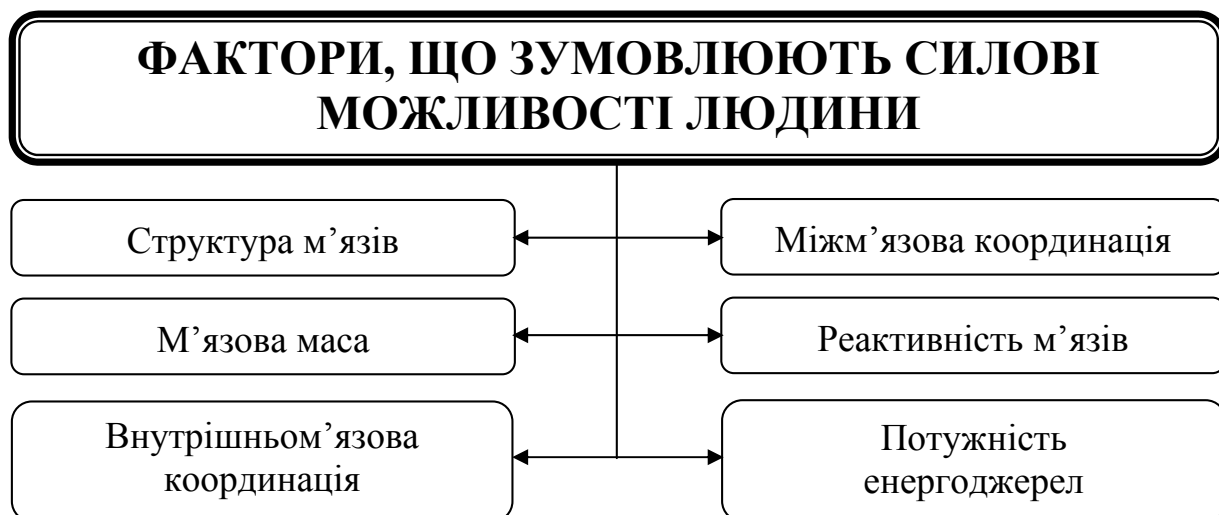


Схема 9.5

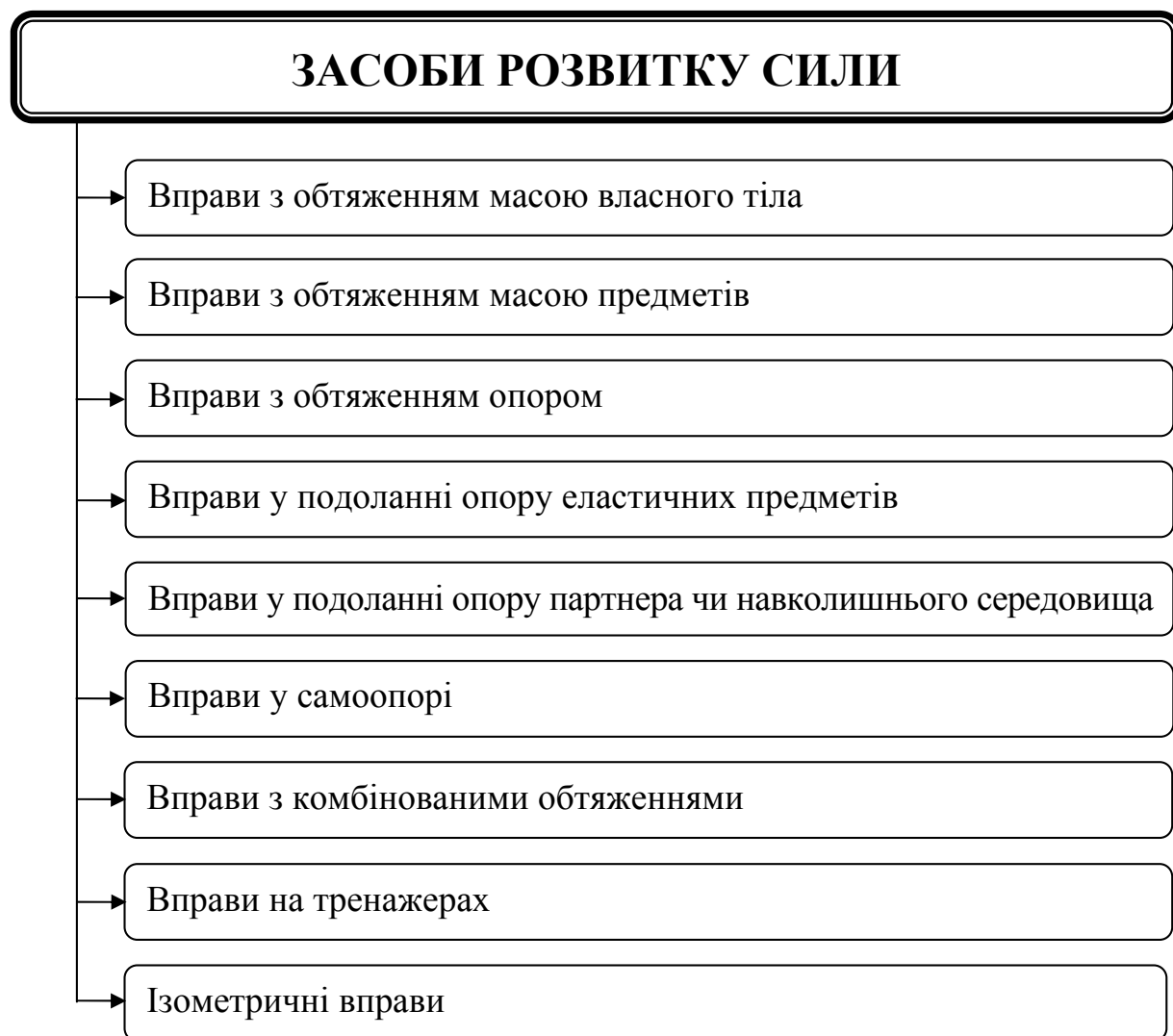


Схема 9.6

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ (МРМС)

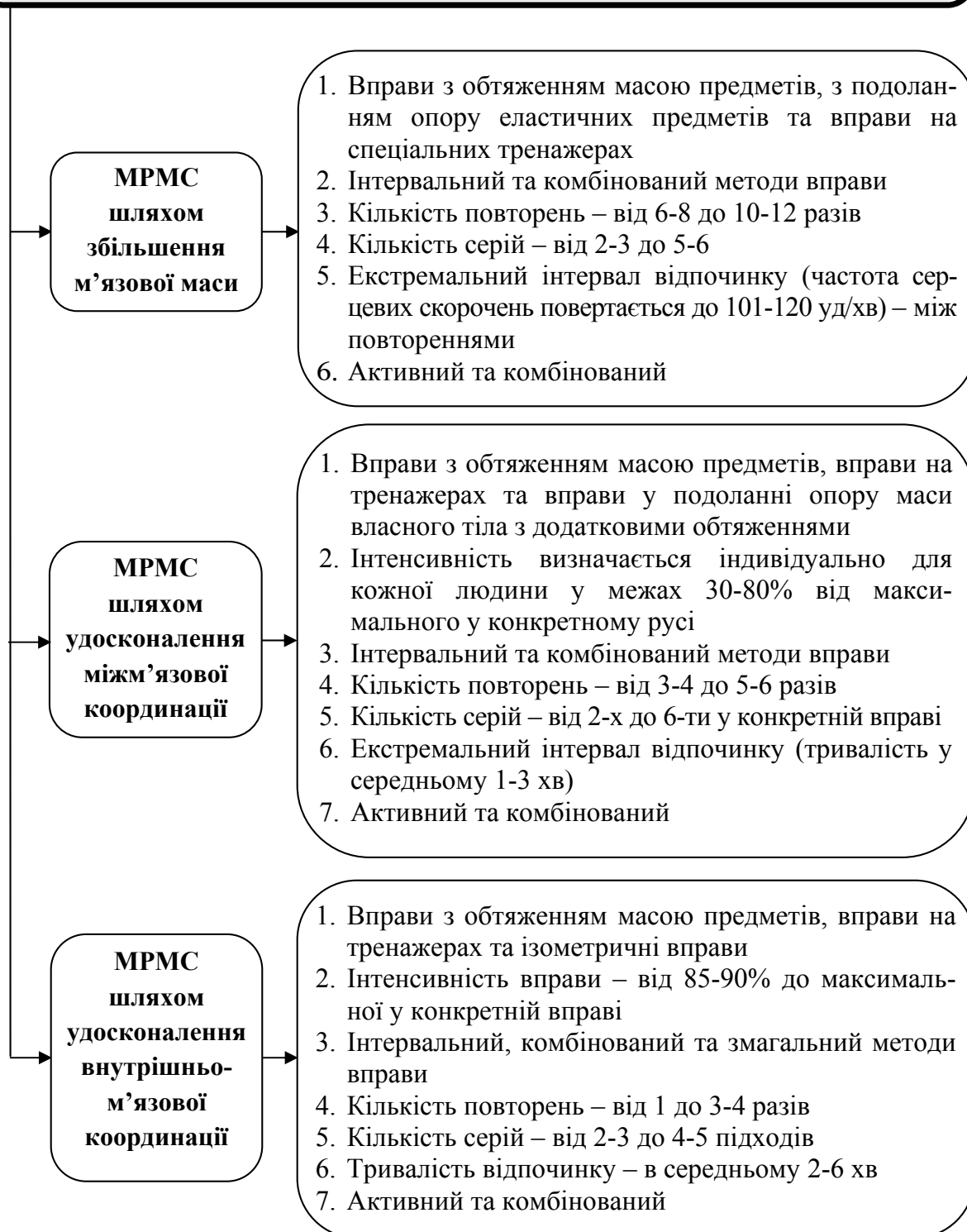


Схема 9.7

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ СИЛИ

Фактори, що зумовлюють
прояв вибухової сили

Лабільність центральної нервової системи,
міжм'язова координація, реактивність м'язів

1. Вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі тощо) та масою власного тіла, вправи з комбінованим обтяженням, у подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах
2. Інтенсивність вправи – від 20 до 80% від максимальної сили у конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70% від максимальної у тій же вправі
3. Інтервальний, комбінований, ігровий та змагальний методи вправи
4. Кількість повторень – від 3-4 до 5-6 разів
5. Кількість серій – від 2-3 до 5-6 серій
6. Екстремальний інтервал відпочинку (частота серцевих скорочень повертається до 91-110 уд/хв)
7. Активний (вправи на розслаблення та відновлення дихання, помірне розтягування м'язів, що мали основне навантаження). Між серіями характер відпочинку комбінований

Схема 9.8

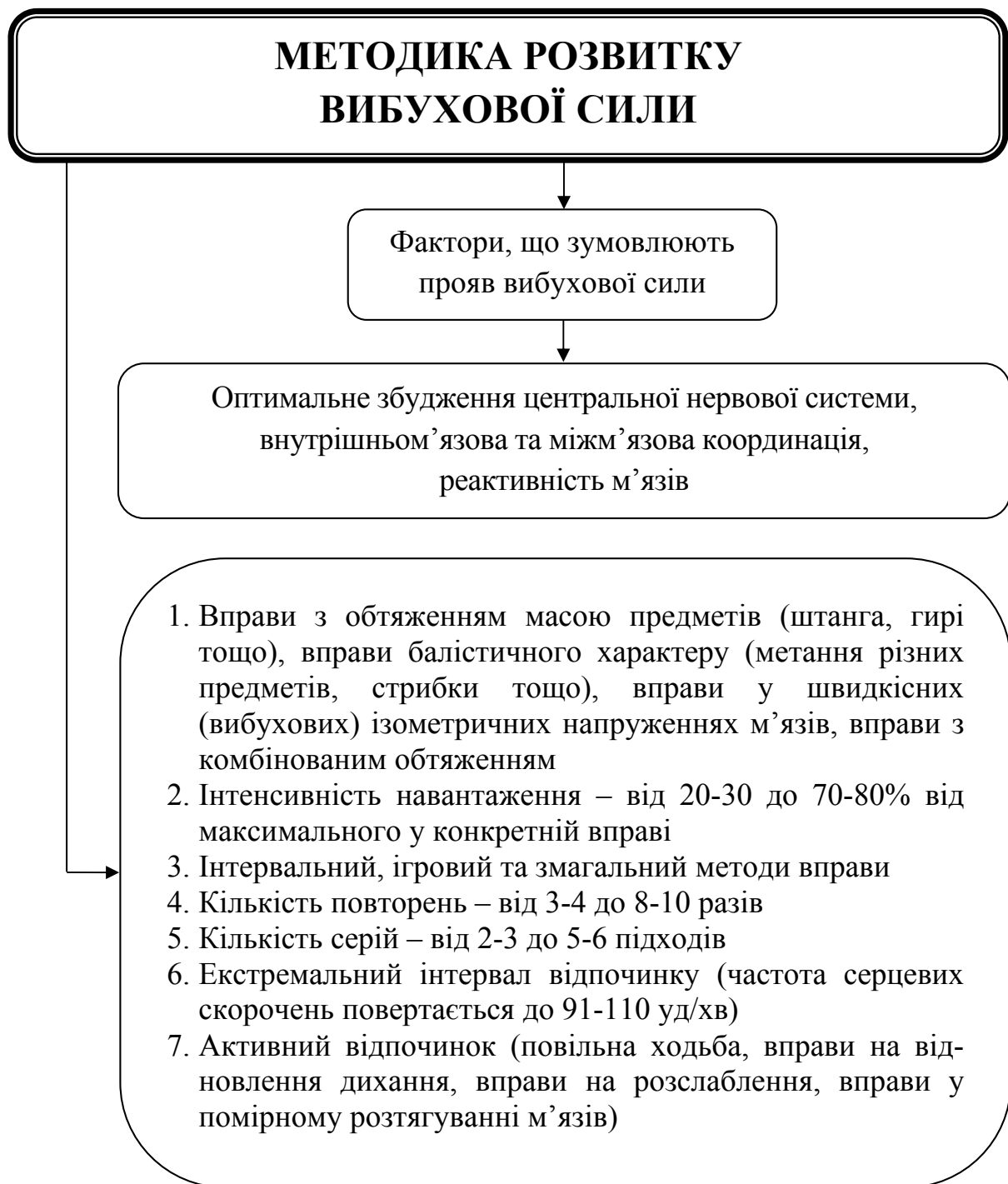


Схема 9.9

КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ СИЛИ

Максимальна сила

Найпростіше оцінити рівень розвитку максимальної сили у статичному режимі роботи м'язів за допомогою спеціальних динамометрів та динамографів

Швидкісна сила

Універсальною контрольною вправою може бути повторне подолання дозованого зовнішнього обтяження величиною 20-70% від індивідуального максимуму у відповідній вправі за дозований час (6-10 с) та в межах чітко визначеної амплітуди рухів

Вибухова сила

Для оцінки рівня розвитку вибухової сили застосовують так званий градієнт сили (В.М. Заціорський; А.Н. Воробйов та ін.):

$$I = \frac{F_{\max}}{t_{\min}},$$

де I – вказаний градієнт сили у відносних одиницях;

$F_{\max}$ – величина імпульсу сили, що зафіксований у конкретному русі, кг;

$t_{\min}$ – мінімальний час, за який досягнуто $F_{\max}$, мілісекунди

Опосередкованими показниками рівня розвитку вибухової сили можуть бути результати стрибків з місця вгору або у довжину, та метання набивних м'ячів, ядер чи інших предметів

Схема 9.10

БИСТРОТА ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

це її здатність до термінового реагування на подразники та до високої швидкості рухів, що виконуються при відсутності значного зовнішнього опору

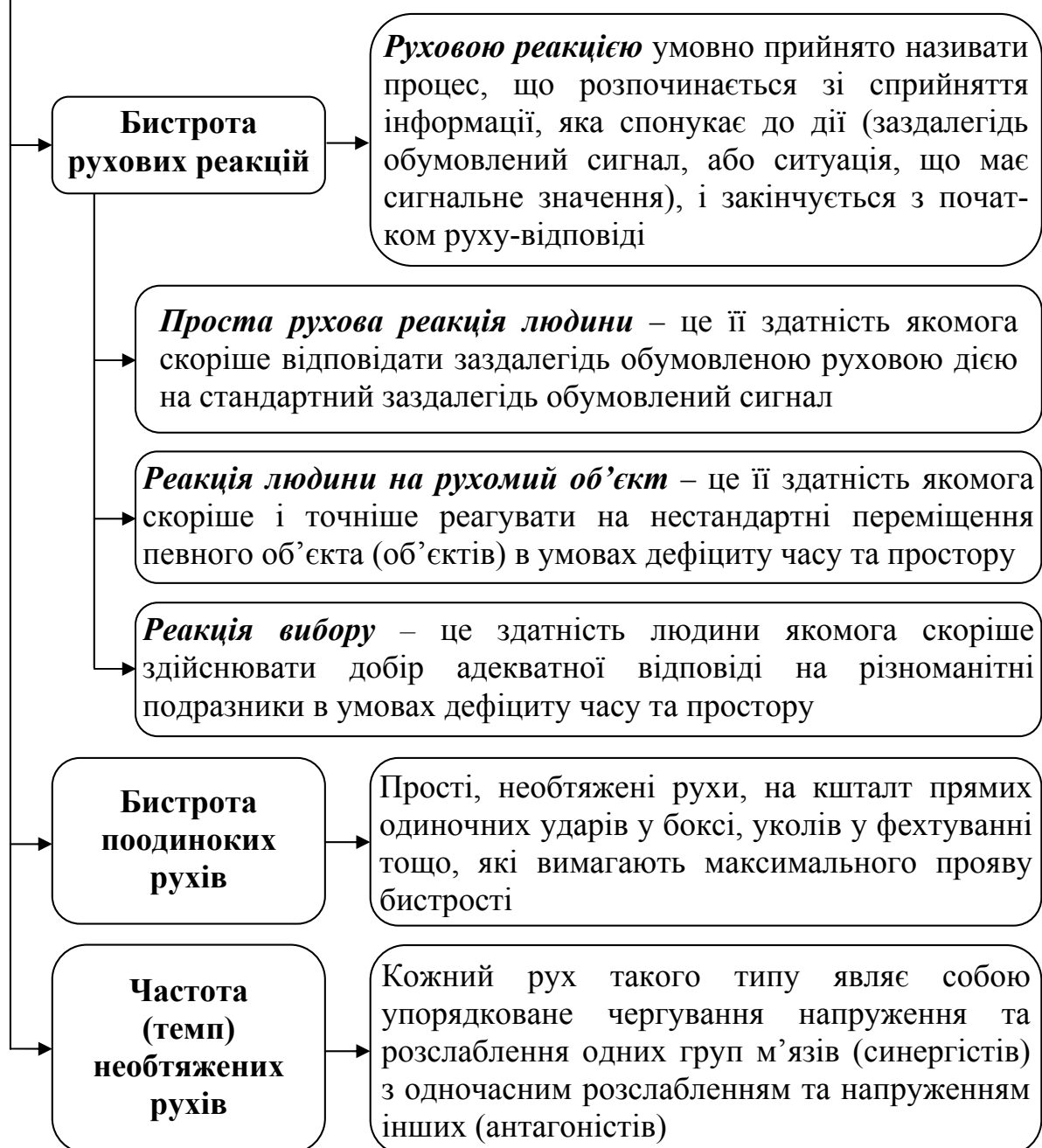


Схема 9.11

ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ПРОЯВ БИСТРОТИ

- Рухливість нервових процесів
- Потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму
- Рівень розвитку швидкісної та вибухової сили
- Рівень розвитку гнучкості
- Інтенсивність вольових зусиль

Схема 9.12

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ БИСТРОТИ

- Загальною вимогою щодо вправ з розвитку швидкості є можливість їх виконувати з біляграничною та граничною швидкістю
- Для *аналітичного розвитку* швидкості рухових реакцій необхідно застосовувати вправи у терміновому повторному реагуванні на подразники в умовах, що моделюють реальну рухову діяльність
- Для *комплексного розвитку* рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості найбільш ефективні рухливі ігри і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках
- Хороший ефект дає також виконання *циклічних вправ* з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо за командою
- Для розвитку *швидкості ациклічних поодиноких рухів* застосовують саме ті вправи, у яких необхідно покращити швидкість та подібні до них за координацією роботи нервово-м'язового апарату вправи

Схема 9.13

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ БИСТРОТИ ПРОСТИХ РЕАКЦІЙ

1. Спортивні та рухливі ігри
2. Реагування виконувати з максимально можливою швидкістю
3. Ігровий та змагальний методи вправи
4. Кількість повторень – від 4-6 до 15-20 разів
5. Кількість серій – 3-6
6. Повний інтервал відпочинку тривалістю 2-3 хв між повтореннями
7. Активний (вправи на розслаблення та помірно розтягування м'язів)

Методичні особливості застосування спортивних ігор:

- невелика тривалість безперервної гри (до 10-15 хв);
- створення умов дефіциту простору та часу;
- при необхідності застосовують декілька короткочасних ігрових таймів;
- тривалість відпочинку між таймами – до повного відновлення оперативної працездатності (частота серцевих скорочень = 90-100 уд/хв);
- характер відпочинку – комбінований

Алгоритм методики розвитку швидкості простих реакцій

1. Оволодіння структурою моторного компонента рухової реакції-відповіді (техніка відповідної вправи), раціональним її темпом і ритмом
2. Виконання різноманітних вправ (у заняттях рухливими та спортивними іграми, на тренажерах, у полегшених умовах тощо) змагального характеру, що спрямовані на покращення латентного часу реагування у неспецифічних умовах
3. Комплексне вдосконалення швидкості латентного часу та моторного компонента реакції у специфічних умовах виконання конкретної рухової дії
4. Комплексне вдосконалення швидкості реагувань у варіативних умовах простору, часу, зміни виду подразника та сили його впливу

Схема 9.14

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ БИСТРОТИ СКЛАДНИХ РЕАКЦІЙ

Передумовою розвитку швидкості складних реакцій є оволодіння широким колом рухових умінь та навиків (моторні компоненти), з якими пов'язані ці реакції. **Специфічними засобами** розвитку швидкості складних реакцій служать вправи у повторному реагуванні з поступовим ускладненням умов

На початкових етапах розвитку реакції на рухомий об'єкт основну увагу слід зосереджувати на скороченні часу розпізнавання та фіксації у полі зору об'єкта реагування (м'яч, шайба, партнер, суперник тощо)

У подальшому розвитку швидкості реакції на рухомий об'єкт акцент переноситься на вдосконалення просторових та часових відчуттів щодо вірогідних переміщень об'єкта в умовах дефіциту простору та часу. При цьому слід керуватися наступними положеннями:

- змінювати швидкість руху об'єкта від помірної до максимальної;
- зменшувати відстань, від того, хто реагує, до об'єкта, що рухається;
- змінювати величину рухомого об'єкта;
- реагувати на об'єкт, що виникає несподівано

На третьому етапі розвитку швидкості реакції на рухомий об'єкт здійснюють комплексне ускладнення умов щодо можливості вірно сприймати та оцінювати параметри переміщень об'єкта

Для розвитку швидкості складних реакцій можуть застосовуватися тренажери з терміною зворотною інформацією, що дозволяють створювати поступово зростаючі вимоги щодо реагування на специфічні для відповідної рухової діяльності подразники

При розвитку швидкості реакцій вибору діють за педагогічним принципом „від простого до складного”, йдуть шляхом поступового збільшення кількості можливих змін обставин та збільшення дефіциту часу на прийняття рішення і виконання дії-відповіді

Другий напрямок у розвитку швидкості реакцій вибору полягає у формуванні в людини здатності до передбачення рухових дій іншої людини

Схема 9.15

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ БИСТРОТИ ЦИКЛІЧНИХ РУХІВ

1. Циклічна вправа, у якій необхідно покращити бистроту (у бігу – біг, у плаванні – плавання і т. д.)
2. Інтенсивність повинна бути у діапазоні від 70 до 100% індивідуальної максимально можливої швидкості
3. Інтервальний, комбінований, ігровий та змагальний методи вправи
4. Кількість повторень – від 6-8 с до 20-25 с – добре треновані люди, від 5-6 с до 15-17 с – початківці
5. Від 2-3 підходів (початківці) до 4-6 підходів (добре треновані)
6. Повний інтервал відпочинку тривалістю 2-3 хв між вправами та 6-8 хв між серіями
7. Активний метод, що сприяє прискоренню відновлення та підтриманню нервово-м'язового збудження на достатньо високому рівні (ходьба, біг підтюпцем тощо)

Методичні особливості розвитку бистроти циклічних рухів:

- при доборі вправ для розвитку бистроти слід враховувати, що бистрота має обмежений перенос з однієї вправи на іншу;
- розвивати бистрість необхідно після ретельної розминки на початку основної частини заняття;
- обсяг вправ, що виконуються з граничною або біляграничною інтенсивністю, повинен бути невеликим оскільки вони призводять до швидкої втоми. виконання швидкісних вправ на фоні втоми сприятиме переважному розвитку швидкісної витривалості, а не власне бистроти

Схема 9.16

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ БИСТРОТИ АЦИКЛІЧНИХ РУХІВ

1. Ациклічна вправа, у якій необхідно покращити бистроту
2. Інтенсивність повинна бути у діапазоні від 70 до 100% індивідуальної максимально можливої швидкості
3. Інтервальний, комбінований, ігровий та змагальний методи вправи
4. Кількість повторень – 5-10 разів
5. 2-4 підходи в залежності від рівня тренованості
6. Повний інтервал відпочинку тривалістю 2-3 хв між вправами та 6-8 хв між серіями
7. Активний (повільна ходьба, вправи на розслаблення, вправи у помірному розтягуванні м'язів, що несли основне навантаження, імітація основної вправи)

Схема 9.17

КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ БИСТРОТИ

Для контролю за бистротою реагувань застосовують спеціальні хронометричні пристрої (хронореакціометри). Фіксується час від моменту виникнення сигнального подразника до моменту початку рухової дії. **Бистроту складних рухових реакцій** визначають за часом, що проходить від моменту появи рухомого об'єкта або від моменту зміни ситуації до початку адекватної дії-відповіді. Висока надійність тестування спостерігається при визначенні середньоарифметичного показника із 10-20 реагувань

Бистрота поодинокого руху (удар у боксі, укол у фехтуванні тощо) визначається за часом виконання відповідного руху з допомогою спеціальних хронометричних пристроїв. Для підвищення надійності тестування визначається середньоарифметичний показник із 6-10 повторень

Частоту рухів визначають за кількістю повторних рухів певної амплітуди відповідною ланкою (або ланками) тіла протягом 10-15 с. Надійність тестування зростає, коли частота рухів визначається за кращим показником у 3-4-х спробах з оптимальними інтервалами відпочинку між ними

Рівень комплексного прояву бистроти визначають переважно за часом подолання дистанцій 30-60 м у бігу з високого старту

У циклічних видах спорту для контролю за рівнем розвитку швидкісних якостей визначають три показники: час простої реакції, величину прискорення у стартовому розгоні та максимальну швидкість

Контроль за рівнем розвитку швидкісних якостей слід проводити після ретельної розминки. У процесі контролю необхідно забезпечити стандартизацію умов, психологічних установок та мотивації. Повторні вимірювання слід проводити у стані оптимальної працездатності організму, в один і той же час доби та у адекватних умовах

Схема 9.18

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

є її здатність долати втому в процесі рухової діяльності

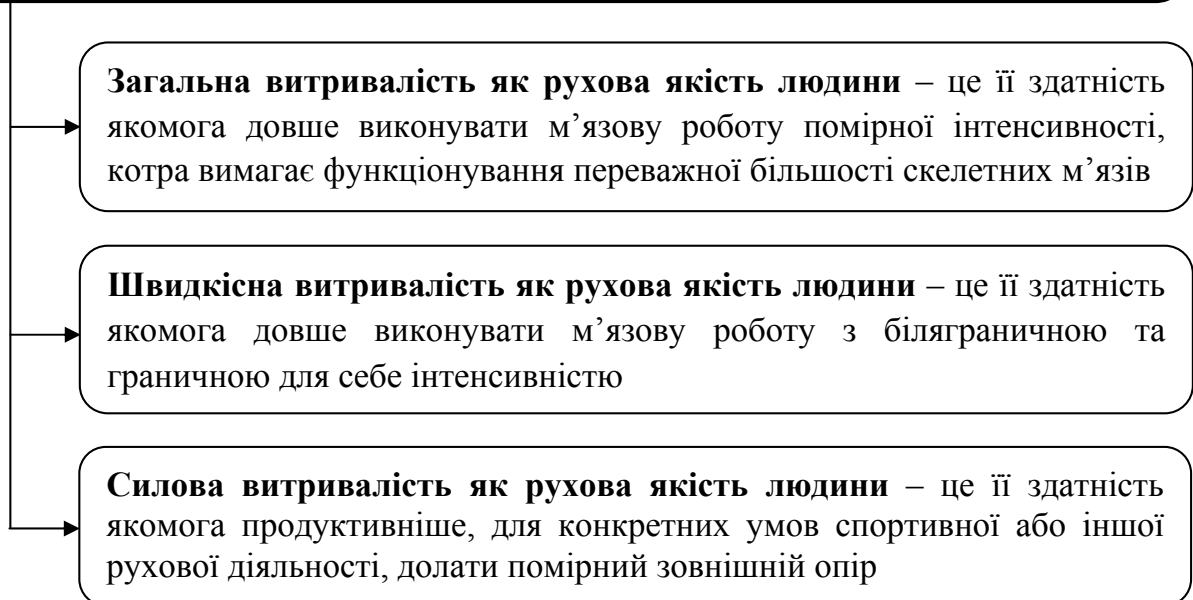


Схема 9.19

ВТОМА

це тимчасове зниження оперативної працездатності,
спричинене інтенсивною або тривалою роботою
(В.В. Розенбат; В.І. Медведєва та ін.)

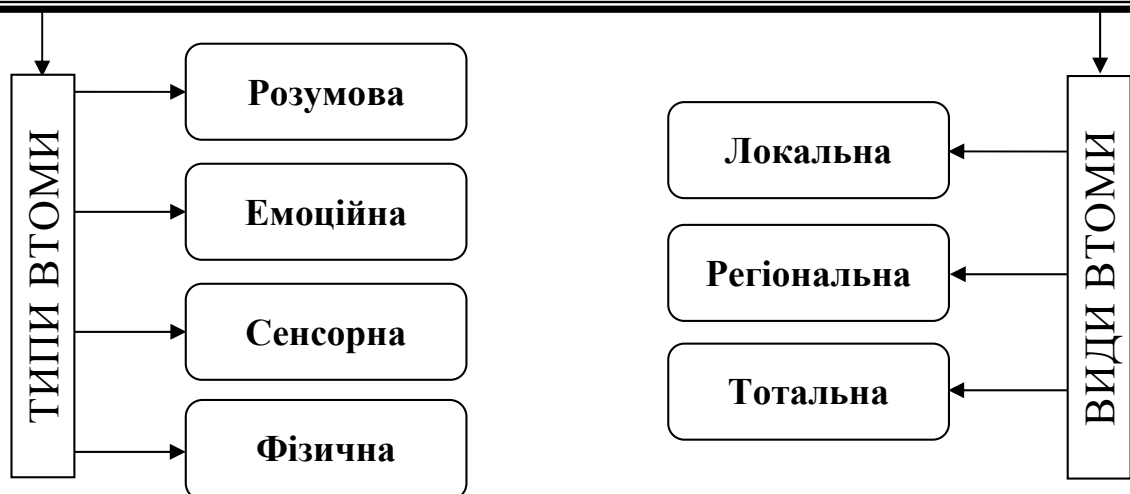


Схема 9.20

ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ВИТРИВАЛІСТЬ ЛЮДИНИ

- Структура м'язів
- Внутрішньом'язова та міжм'язова координація
- Продуктивність роботи систем енергозабезпечення
- Рухливість системи аеробного енергозабезпечення
- Економічність рухових дій

Схема 9.21

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ це найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають низці вимог

- Відносно проста техніка виконання
- Активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів
- Підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості
- Можливість дозування та регулювання тренувального навантаження
- Можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин)

Схема 9.22

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ



Схема 9.23

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Фактори, що зумовлюють прояв
швидкісної витривалості

Функціональні можливості анаеробних енергоджерел та буферних систем організму; рівень технічної підготовленості; здатність протистояти негативним змінам у внутрішньому середовищі організму шляхом максимальної концентрації вольових зусиль

1. Ігри та забави з м'ячем, циклічні вправи
2. Величина зовнішнього опору – від 70 до 100% стосовно індивідуальної максимальної швидкості
3. Методи комбінованої та змагальної вправи
4. Тривалість вправи – від 10-12 до 25-30 с, кількість повторень – від 3 до 6 разів
5. Кількість серій – від 2-3 до 4-5
6. Відносно повний інтервал відпочинку (частота серцевих скорочень повертається до 110-120 уд/хв)
7. Активний відпочинок – між вправами (вправи на розслаблення, дихальні вправи, повільна ходьба тощо), між серіями вправ – комбінований метод

Схема 9.24

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

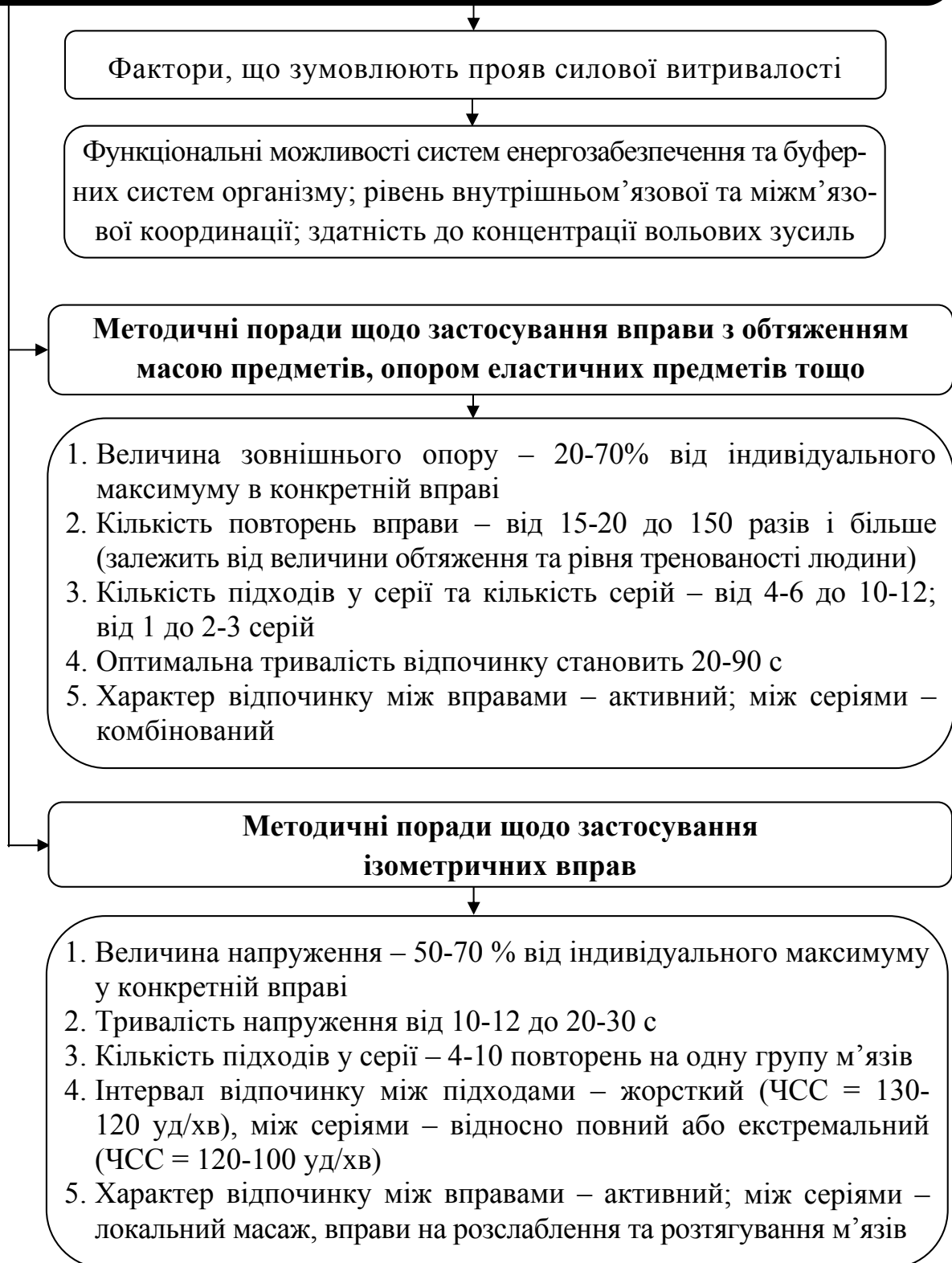


Схема 9.25

КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ ВИТРИВАЛОСТІ

Загальна витривалість. Основним критерієм її прояву є час, протягом якого людина здатна виконувати роботу помірної інтенсивності

1. Пробігти дистанцію 2 км або довшу за найменший час
2. Пробігти якомога більшу відстань за певний, досить тривалий час (понад 10 хв). Наприклад, 12-хвилинний тест Купера

Швидкісна витривалість. Провідним критерієм прояву швидкісної витривалості є час, протягом якого людина здатна пересуватися з біляграничною або граничною для себе швидкістю

1. Визначити максимальну швидкість подолання відрізка тривалістю 30-60 с
2. Визначити середню швидкість подолання відрізка тривалістю 15-90 с
3. Що меншою буде різниця між максимальною та середньою швидкостями подолання контрольної дистанції, тим вищий рівень швидкісної витривалості

Силова витривалість. Ациклічні вправи

1. Тест на максимально можливу кількість подолання значного зовнішнього опору (50-70% від максимально можливого у цій вправі) у одному підході
2. Тест на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного зовнішнього опору (20-40% від максимального у цій вправі) за дозований час (20-60 с)

У циклічних вправах можна визначити за динамікою довжини кроків на відповідній дистанції. Здатність підтримувати оптимальну довжину кроків свідчить про високий рівень силової витривалості

Схема 9.26

ГНУЧКІСТЬ ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

це її здатність виконувати рухи в суглобах
з якомога більшою амплітудою

Під **активною гнучкістю** розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі

Під **пасивною гнучкістю** розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо

Схема 9.27

ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ПРОЯВ ГНУЧКОСТІ

- Зростання м'язової сили
- Вдосконалення міжм'язової координації
- Оволодіння довільним розслабленням м'язів
- Попереднє ретельне розминання
- Спокійна атмосфера на занятті

Схема 9.28

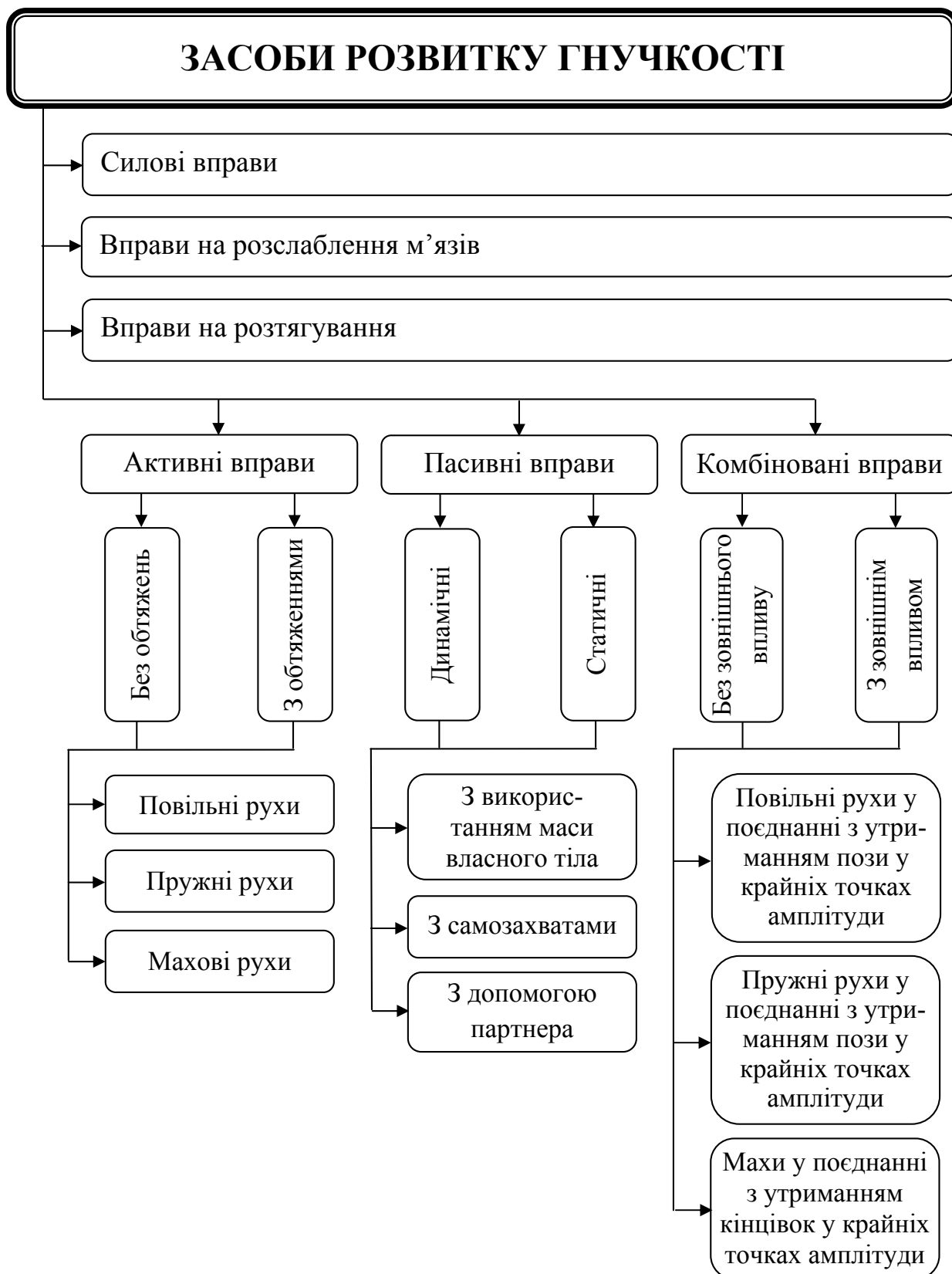


Схема 9.29

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості

Функціональні можливості систем енергозабезпечення та буферних систем організму; рівень внутрішньом'язової та міжм'язової координації; здатність до концентрації вольових зусиль

1. Інтервальний або комбінований метод
2. Тривалість вправи (кількість безперервних повторень) – від 15-20 с до кількох хвилин
3. Інтенсивність вправи. Амплітуду рухів збільшують поступово. При пасивних вправах з додатковим обтяженням величина регулюється їхньою масою і становить близько 30% від максимальної сили м'язів у початківців і до 40-50% – у добре тренованих
4. Тривалість інтервалів відпочинку і між серіями коливається у широкому діапазоні – від 10-20 с до кількох хвилин
5. Характер відпочинку. Короткочасні інтервали відпочинку доцільно проводити пасивно. Більш тривалі паузи відпочинку слід заповнювати повільною ходьбою, вправами на розслаблення

Схема 9.30

КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ ГНУЧКОСТІ

Нахил вперед із вихідного положення – стійка на підвищеній опорі ноги разом, руки вниз. На підвищеній опорі повинна бути вертикально закріплена міліметрова лінійка. Нульова відмітка має співпадати з верхньою поверхнею опори. Поділki на опорі, що знаходяться вище цієї поверхні, позначають знаком „–”, а нижче – знаком „+”. Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога нижче опустити прямі руки вздовж лінійки. Результат фіксується в міліметрах за поділкою на лінійці, якої дістають кінчики пальців

„Викрут” з гімнастичною палицею із вихідного положення: гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перенести палицю через голову назад – за спину-вниз. Руки у ліктьових суглобах не згинати. Рівень рухливості у плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Що менша відстань між хватом рук при виконанні „викруту”, тим вищий рівень гнучкості у плечових суглобах і навпаки

„Міст” із вихідного положення – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, руки долонями на опору на рівні плечей. Встати в положення „міст”. Переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками та ногами і якомога більше прогнутися. Оцінка рівня розвитку гнучкості у суглобах хребта, кульшових та плечових суглобах здійснюється за відстанню між п’ятками та руками (що менша відстань – тим краща гнучкість), а також найвищою точкою хребта та опорою (що більша відстань – тим кращий рівень гнучкості)

Схема 9.31

КООРДИНАЦІЯ ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

це її здатність раціонально узгоджувати рухи ланок тіла
при вирішенні конкретних рухових завдань

Координаційні здібності людини дуже різноманітні та специфічні. Однак їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки та чинниками, що їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень (Д.Д. Донської; D.-D. Blume; А.А. Гужаловський; А.А. Тер-Ованесян, І.А. Тер-Ованесян; В.І. Лях; В.М. Платонов, М.М. Булатова; В.М. Платонов) можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здатностей

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими

Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і сомато-сенсорної систем

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання

Здатність до довільного розслаблення м'язів є одним із найважливіших чинників забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів

Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь та навичок

Схема 9.32

ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ПРОЯВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДАТНОСТЕЙ

- Здатність до сприйняття й аналізу рухів
- Наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного руху і різних його частин у їх складній взаємодії
- Розуміння вирішення відповідного рухового завдання
- Оперативний контроль параметрів рухів, які виконуються, й обробка його результатів
- Здатність центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і за необхідності відтворювати їх
- Ефективна внутрішня та міжм'язова координація

Схема 9.33

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДАТНОСТЕЙ

- Основними засобами розвитку координаційних здатностей є **фізичні вправи**. Вони повинні бути по можливості різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах (різні вихідні положення, обмежений простір та час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів, пересічена місцевість, рухлива опора тощо). У заняттях з фізично добре підготовленими людьми позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренінгу

Схема 9.34

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДАТНОСТЕЙ

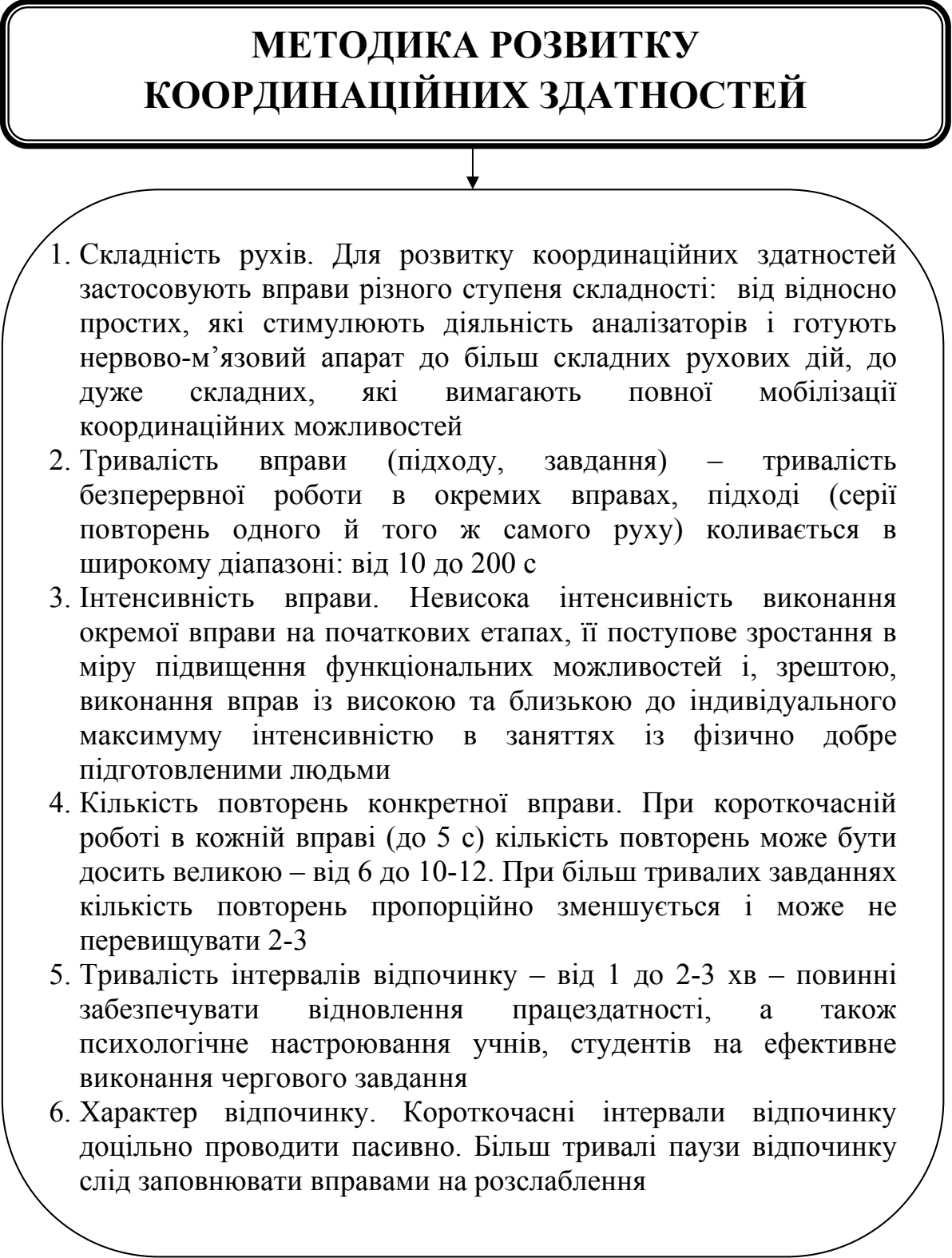
- 
1. Складність рухів. Для розвитку координаційних здатностей застосовують вправи різного ступеня складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і готують нервово-м'язовий апарат до більш складних рухових дій, до дуже складних, які вимагають повної мобілізації координаційних можливостей
 2. Тривалість вправи (підходу, завдання) – тривалість безперервної роботи в окремих вправах, підході (серії повторень одного й того ж самого руху) коливається в широкому діапазоні: від 10 до 200 с
 3. Інтенсивність вправи. Невисока інтенсивність виконання окремої вправи на початкових етапах, її поступове зростання в міру підвищення функціональних можливостей і, зрештою, виконання вправ із високою та близькою до індивідуального максимуму інтенсивністю в заняттях із фізично добре підготовленими людьми
 4. Кількість повторень конкретної вправи. При короткочасній роботі в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10-12. При більш тривалих завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3
 5. Тривалість інтервалів відпочинку – від 1 до 2-3 хв – повинні забезпечувати відновлення працездатності, а також психологічне настроювання учнів, студентів на ефективне виконання чергового завдання
 6. Характер відпочинку. Короткочасні інтервали відпочинку доцільно проводити пасивно. Більш тривалі паузи відпочинку слід заповнювати вправами на розслаблення

Схема 9.35

КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДАТНОСТЕЙ

Під час організації контролю за розвитком координаційних здатностей слід враховувати, що єдиного критерію для цього не існує.

Це пов'язано з багатофактурною структурою координаційних здатностей, а також із тим, що вони проявляються в комплексі з іншими фізичними якостями, тому контроль за їх розвитком, як правило, здійснюють за допомогою комплексних тестів

Комплексну інтегральну оцінку координаційних здатностей можна дати, враховуючи час, необхідний для засвоєння складних рухових дій, або час від моменту виникнення певної рухової ситуації до початку результативної дії-відповіді, або рівень результативності і раціонального складу рухових дій під час вирішення координаційних складних завдань

В основі **методики контролю здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів** повинні бути тести, програми яких забезпечують підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів

Для **контролю здатності до збереження рівноваги** застосовуються показники, що дають можливість оцінити тривалість збереження рівноваги в різноманітних, відносно самостійних, групах дій

При **контролі відчуття ритму** як здатності точно відтворювати і спрямовано змінювати швидко-силові і просторово-часові параметри рухів, слід, насамперед орієнтуватися на біомеханічні методи – кінографію, динамометрію, гоніометрію, відеомагнітоскопію тощо

В основі **методів контролю здатності до орієнтування у просторі** повинні бути рухові завдання, що потребують оперативної оцінки ситуації, яка склалася, та реакції на неї раціональними діями

Для **оцінки здатності до довільного розслаблення м'язів** найбільш ефективним методом буде реєстрація біопотенціалів м'язів у різних функціональних станах (стійкий стан, компенсоване стомлення, явне стомлення)

Схема 9.36

Розділ 10

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

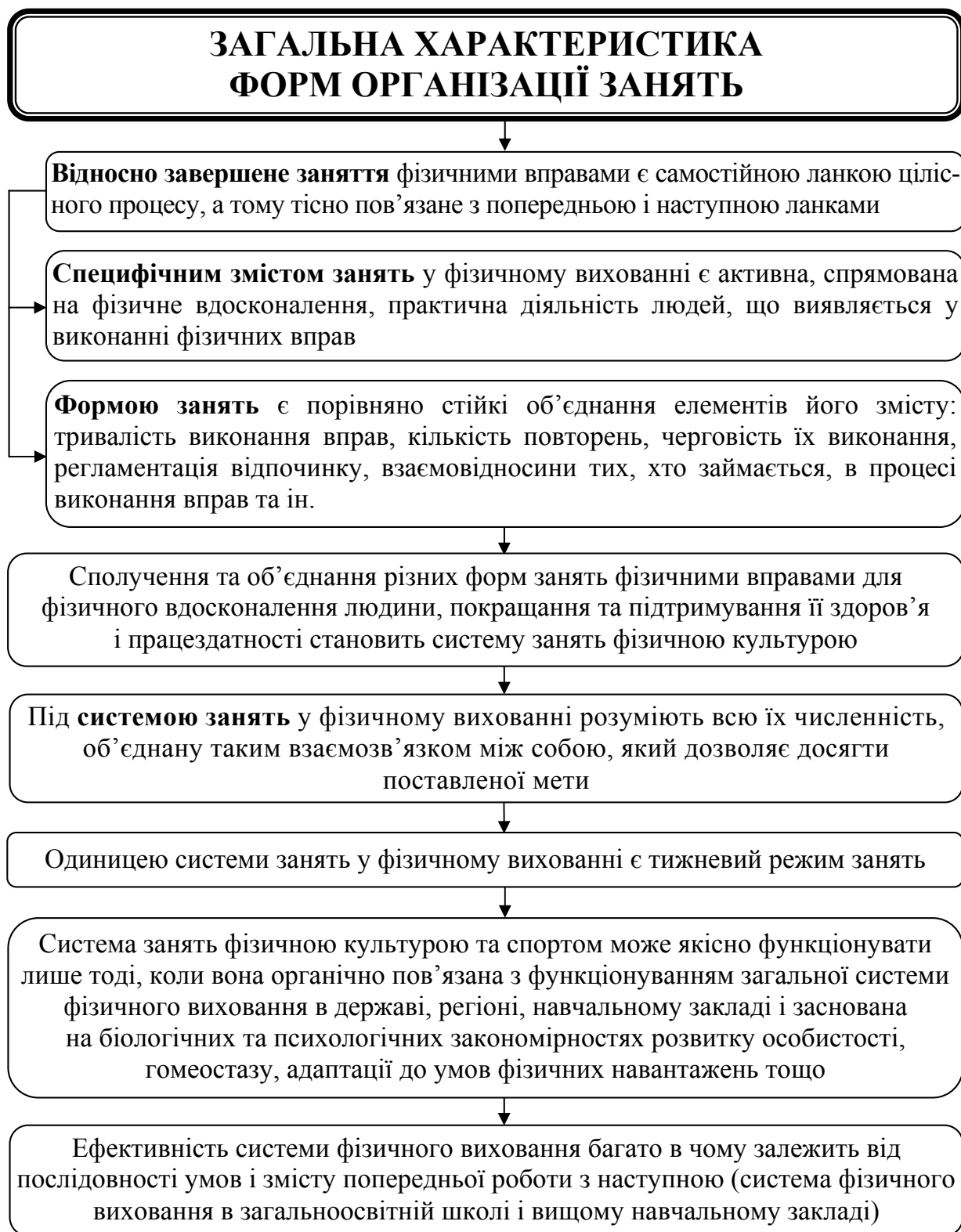


Схема 10.1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

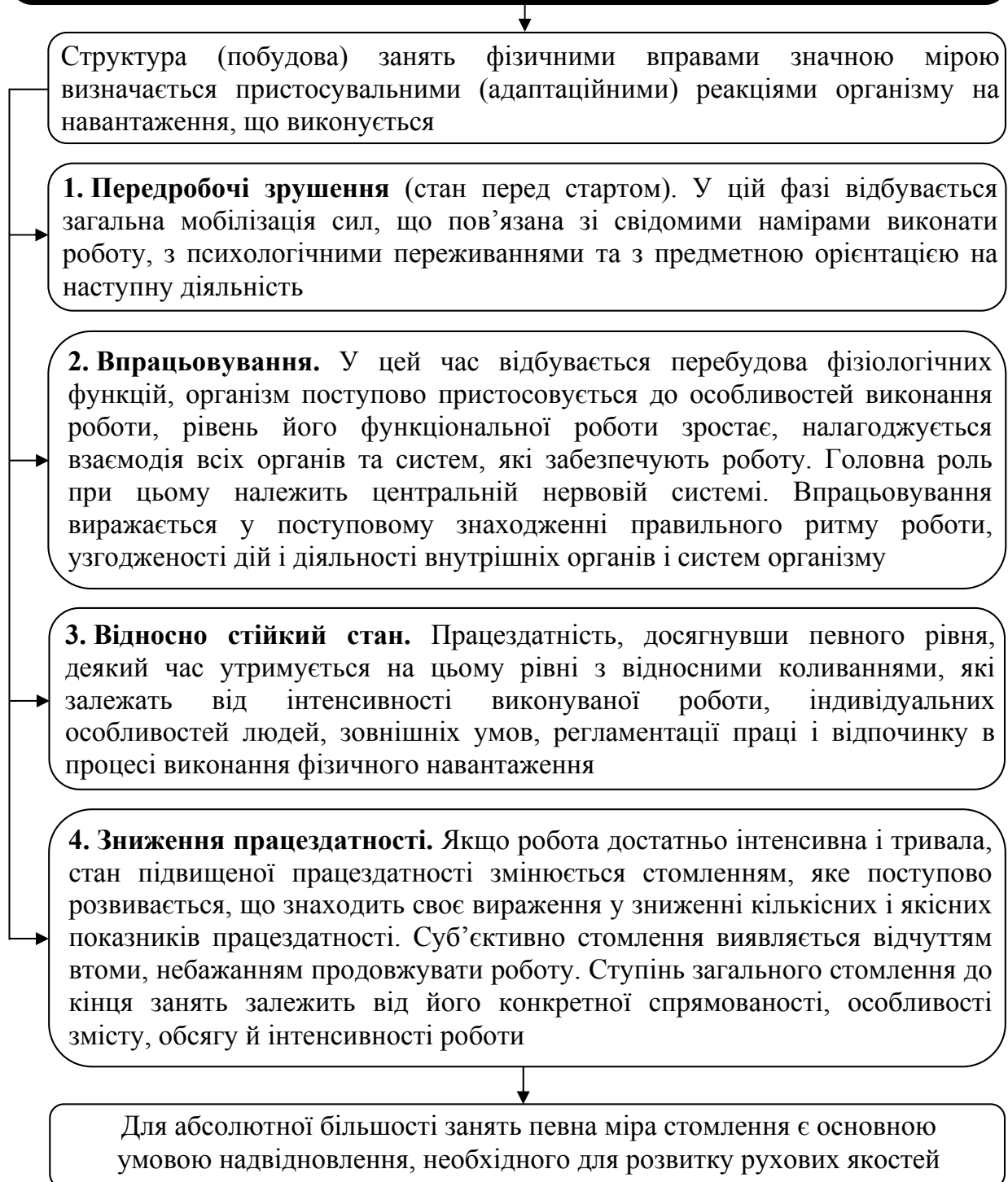


Схема 10.2

УРОЧНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Традиційною й основною формою організації навчання є заняття фізичним вихованням

Ознаками занять є:

- провідна роль педагога-фахівця, який відповідає за його організацію і проведення
- стабільний розклад занять (забезпечує їхню систематичність та правильне чергування роботи і відпочинку)
- постійний склад студентів, бажано однорідний за віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, спеціалізації
- відповідність навчального матеріалу програмі та особливостям контингенту студентів
- широкі можливості застосування різних методів навчання і тренування, виховання і організації, контролю й управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану студентів

Класифікація занять урочного типу

Заняття загальної фізичної підготовки спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку

Тренувальні заняття застосовуються у роботі з тими, хто займається обраним видом спорту

Заняття професійно-прикладної спрямованості. Характерною особливістю є навчання руховим діям, які подібні до професійної діяльності, забезпечення необхідної фізичної та вольової підготовки

Заняття з лікувальною метою проводяться для відновлення здоров'я та функціональної повноцінності організму

Методичні заняття мають місце в системі підготовки та перепідготовки фізкультурних кадрів

Заняття за характером завдань поділяються на: ввідні; вивчення нового та повторення пройденого матеріалу; спрямовані на розвиток фізичних якостей; контрольні

Схема 10.3

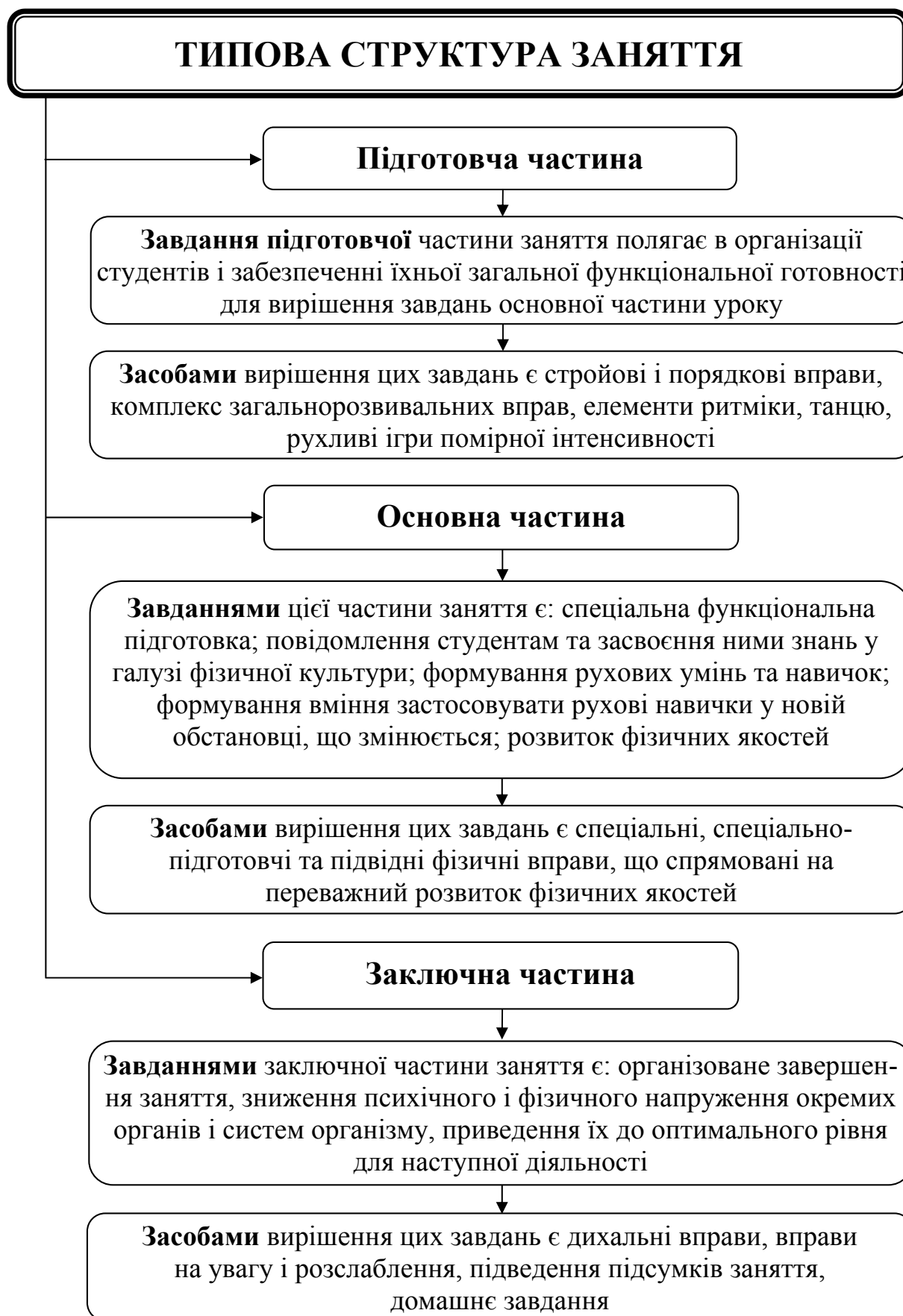


Схема 10.4

СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ ЗАНЯТТЯ

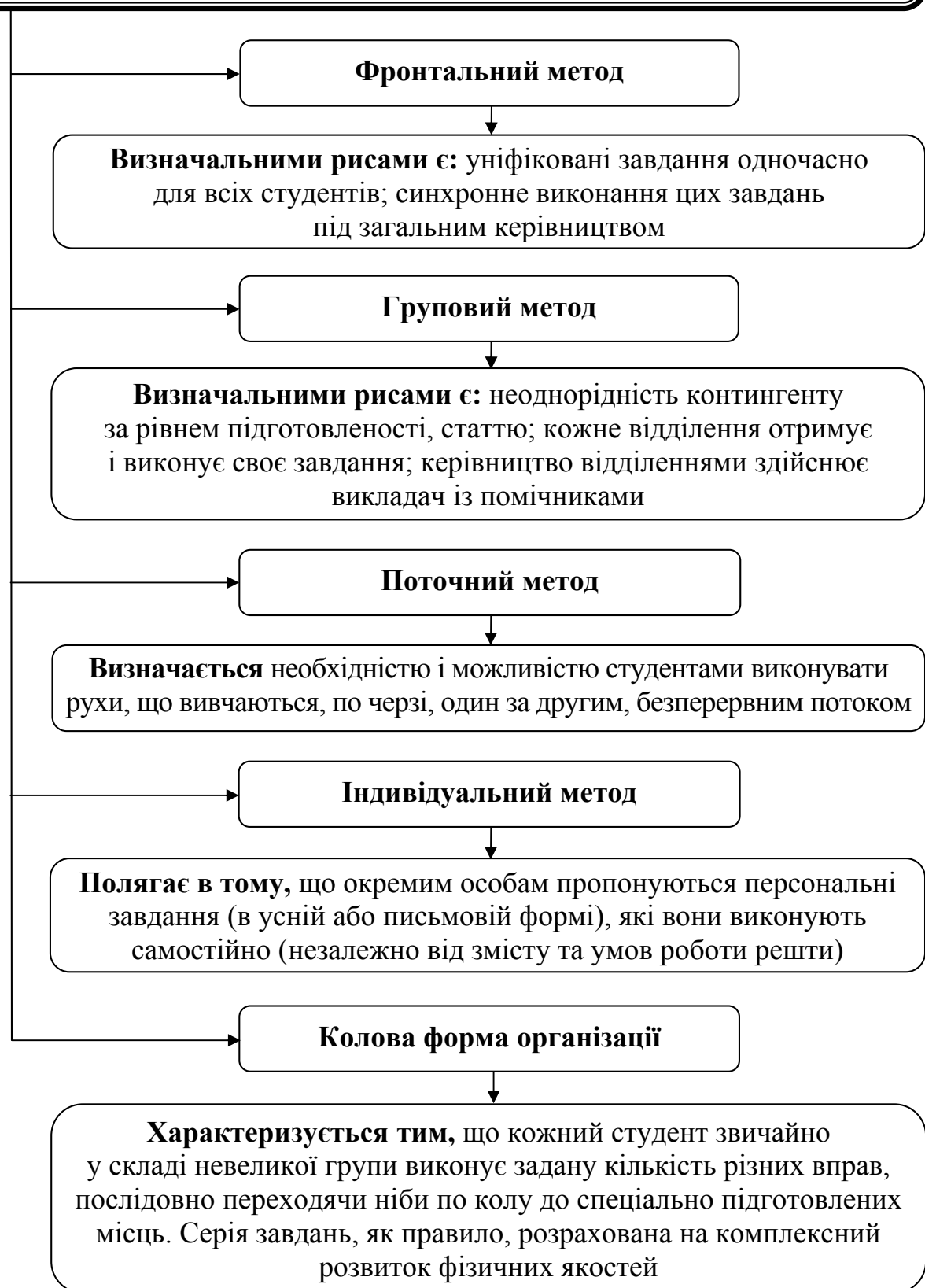


Схема 10.5

ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ УРОЧНОГО ТИПУ

1. Кожне заняття повинно служити вирішенню конкретних завдань і являти завершене ціле, логічно пов'язане з попередніми і наступними заняттями. Зміст повинен бути доступним, у міру індивідуалізованим і здійсненим у межах відведеного часу
2. Вплив кожного заняття на студентів повинен бути достатньо різнобічним, а специфічні дії складатися з елементів навчання, виховання і фізичного розвитку
3. Діяльність студентів протягом усього заняття повинна бути безперервною, з тим щоб доцільно використовувати час, а також попередити можливі порушення дисципліни
4. У процесі занять слід використовувати різноманітні методи навчання, розвитку і виховання, що відповідають завданням, особливостям студентів, характеру фізичних вправ, умовам проведення занять, можливостям педагога

Схема 10.6

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ ПОЗАУРОЧНОГО ТИПУ

Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють заняття. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг). Цими заняттями досягають в основному оздоровчих цілей, але значне місце в них посідають також загальноосвітні та виховні елементи

Фонові заняття – зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання

Заняття навчально-виховного характеру: самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки; репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів

Заняття змішаного характеру: туристичні погулянки вихідного дня; туристичні походи; рухливі ігри та спортивні розваги рекреаційного типу

Схема 10.7

КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПОЗАУРОЧНОГО ТИПУ



Схема 10.8

Розділ 11

ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

ПОНЯТТЯ ПРО ПЛАНУВАННЯ

Планування – досить складний та трудомісткий процес, який вимагає високого рівня знань і певних навичок у проведенні планових розрахунків та їх документального оформлення



Гнучкість планування передбачає оперативне реагування на умови, що змінюються, під час педагогічного процесу, оскільки він не завжди співпадає із заданими контурами. Для реалізації цієї вимоги необхідне постійне коригування плану та узгодження процесу його виконання з урахуванням даних контролю

У процесі складання плану слід дотримуватися певних умов:

- відповідність плану нормативним і програмним документам;
- облік загальних принципів гармонійного фізичного виховання;
- реальність, конкретність та гнучкість

Облік загальних принципів гармонійного фізичного виховання при плануванні повинен максимально відображати наступне:

- науково обґрунтовані підходи до зміцнення здоров'я;
- комплексний розвиток (фізичний, моральний та естетичний) особистості;
- цілеспрямований розвиток усіх фізичних спроможностей та формування важливіших рухових умінь та навичок;
- об'єктивні закономірності індивідуального розвитку людини;
- послідовність вирішення освітніх і виховних завдань, які визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими чинниками;
- прикладний ефект формування фізичної культури людини

Перед початком планування

необхідно мати визначену вихідну інформацію:

- рівень підготовленості тих, хто займається, до реалізації цільових установок (стан здоров'я, рівень знань, технічна та фізична підготовленість тих, хто займається та ін.);
- кліматичні умови;
- стан навчально-матеріальної бази й інвентарю;
- дані про режим майбутньої діяльності тих, хто займається;
- відомості про бюджет часу на заняття;
- дані про календар фізкультурно-спортивних заходів тощо

Схема 11.1

ВИДИ ТА ЗМІСТ ПЛАНУВАННЯ

Загальний план

У загальному плані передбачається основний зміст фізкультурно-спортивної роботи

У загальному плані вказують такі види роботи:

- *організаційна* – комплектування навчальних груп, підбір викладачів і розподіл обов’язків між ними, підготовка активу (громадських інструкторів, суддів), проведення зборів з організаційних питань, звіти;
- *навчально-методична* – складання навчально-методичної документації, проведення заходів із підвищення кваліфікації викладачів, тренерів;
- *навчально-тренувальна* – терміни занять по тренувальних періодах, календар і положення про спортивні змагання, строки підготовки та виконання нормативних вимог;
- *фізкультурно-оздоровча* – заняття в режимі дня, змагання, спортивні вечори і свята, туристичні походи тощо;
- *виховна* – доповіді, бесіди, лекції, зустрічі зі спортсменами, заслуженими педагогами та ін.;
- *лікарський контроль* – терміни медичних оглядів, спеціальні медичні спостереження та дослідження, контроль за санітарним станом місць занять;
- *агітаційно-пропагандистська* – лекції та бесіди, показові виступи, оформлення спеціальних стендів і газет, масові змагання, виступи тощо;
- *господарська* – забезпечення занять необхідним обладнанням, інвентарем, наочними посібниками та інші

Частковий план

У часткових планах майбутня робота визначається детальніше

Перспективне планування (відносно довгострокове) зводиться до розподілу програмного матеріалу по навчальних періодах, четвертях, семестрах тощо

Поточне планування (середньострокове) вирізняється більшою конкретністю роботи педагога з реалізації завдань і послідовністю використання засобів для їх вирішення

Оперативне планування (відносно короткострокове) охоплює часові межі мікроциклу, тренувального дня, одного заняття

Схема 11.2

ПОНЯТТЯ КОНТРОЛЮ ТА ОБЛІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

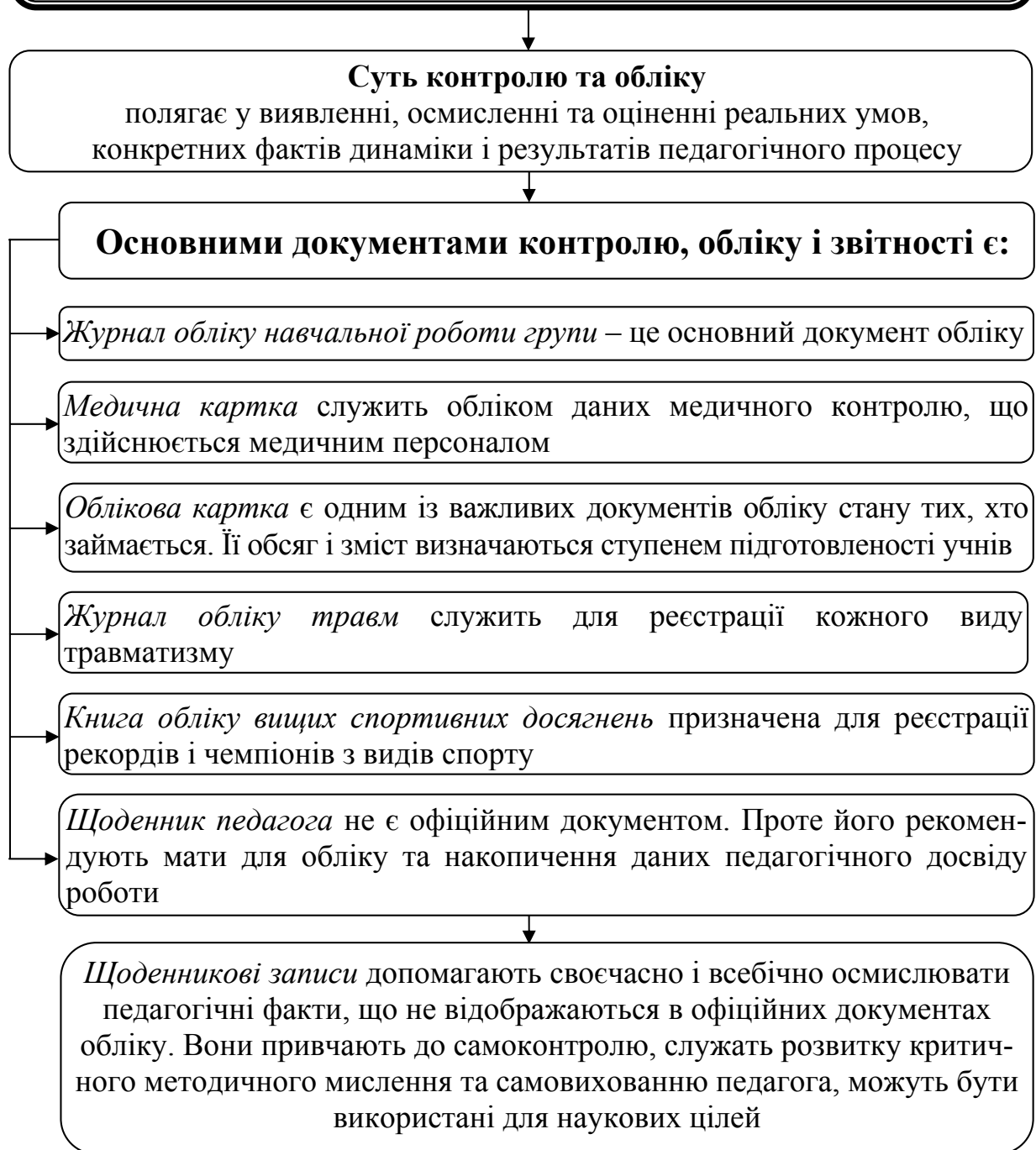


Схема 11.3

Розділ 12

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

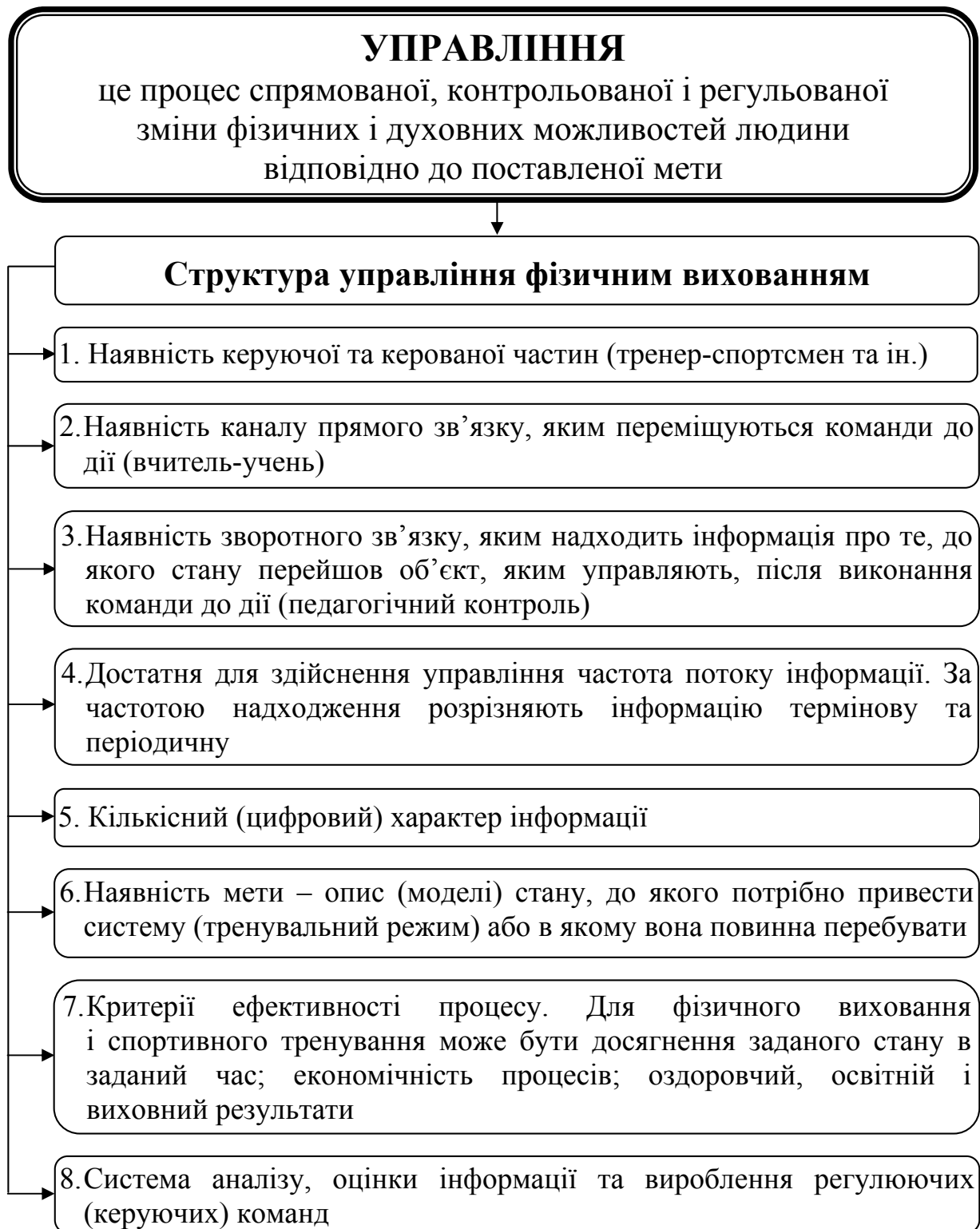


Схема 12.1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОЦЕС УПРАВЛІННЯ АДАПТИВНИМ ФУНКЦІОНУВАННЯМ ОРГАНІЗМУ ЗДОРОВОЇ ЛЮДИНИ

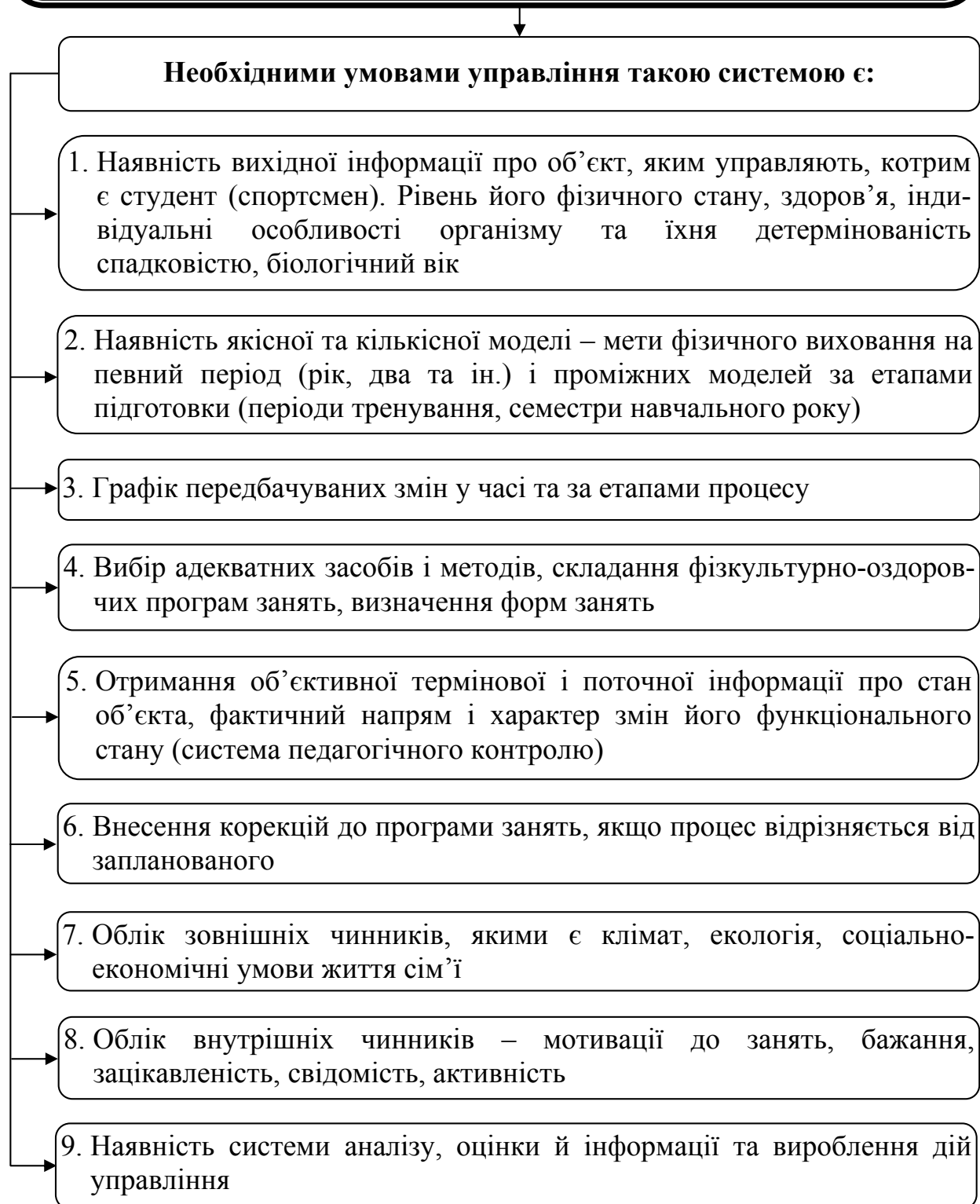


Схема 12.2

МОДЕЛЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Моделювання – процес побудови, вивчення та використання моделей визначення й уточнення характеристик на оптимізації будь-якого процесу (*В.М. Платонов*)

Модель не є тотожністю предмета, що вивчається.
Вона відтворює в певному масштабі тільки деякі властивості предмета і завжди є спрощенням оригіналу

У процесі моделювання необхідно:

- ув'язати моделі, що використовуються, із завданнями оперативного, поточного й поетапного контролю та управління для побудови різних структурних утворень тренувального процесу;
- визначити ступінь деталізації, тобто кількість параметрів, які включені до моделі, характер зв'язку між параметрами;
- визначити час дії моделей, що застосовуються, межі їхнього використання, порядок уточнення, доопрацювання і заміни (*Б.Н. Шустин; В.М. Платонов*)

Способи опису моделей

→ *Словесний спосіб* передбачає передачу інформації системою знаків, які розташовані на площині

→ *Графічний спосіб* заснований на відтворенні просторової моделі на площині

→ *Математичний спосіб* опису моделі являє собою відображення кількісних відношень умовними знаками, цифрами, формулами з літер і спеціальних позначок

→ *Фізичний спосіб*

→ Здобуття максимуму із мінімальної інформації є одним із головних завдань управління

Схема 12.3

ВИДИ МОДЕЛЕЙ

→ **Моделі фізичного стану тих, хто займається фізичними вправами,** до складу яких можуть входити як узагальнені показники, так і окремі з них: морфофункціональний статус, соматичне здоров'я, фізична підготовленість

→ **Моделі уроку фізичного виховання**

→ **Моделі процесу** – програми занять у фізичному вихованні

↓
Ці моделі можуть бути подані у трьох рівнях (В.М. Платонов)

→ **Узагальнені моделі** відображають характеристику об'єкта або процесу, виділену на підставі дослідження великої групи осіб певної статі, віку

→ **Груповий рівень моделювання** базується на вивченні конкретної сукупності осіб, які характеризуються специфічними ознаками спільності (статевими, віковими, типологічними, регіональними та ін.)

→ **Індивідуальний рівень моделювання** передбачає тривале спостереження за тим, хто займається, й індивідуальне прогнозування його стану протягом занять фізичними вправами з метою корекції педагогічних дій

→ **Моделіні характеристики загальної фізичної підготовленості** можуть бути подані у вигляді абсолютних показників у рухових тестах, уніфікованих у бальну систему графіків, формул як узагальнені, групові та індивідуальні моделі

→ **Завданнями загальної фізичної підготовки у дитячому, підлітковому та юнацькому віці** є оволодіння широким колом життєво важливих рухових умінь та навичок, підвищення адаптаційного потенціалу організму та його життєздатності, досягнення високого рівня соматичного, психологічного і соціального здоров'я

→ **Завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки молоді** є забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності

Схема 12.4

ПРОГНОЗУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

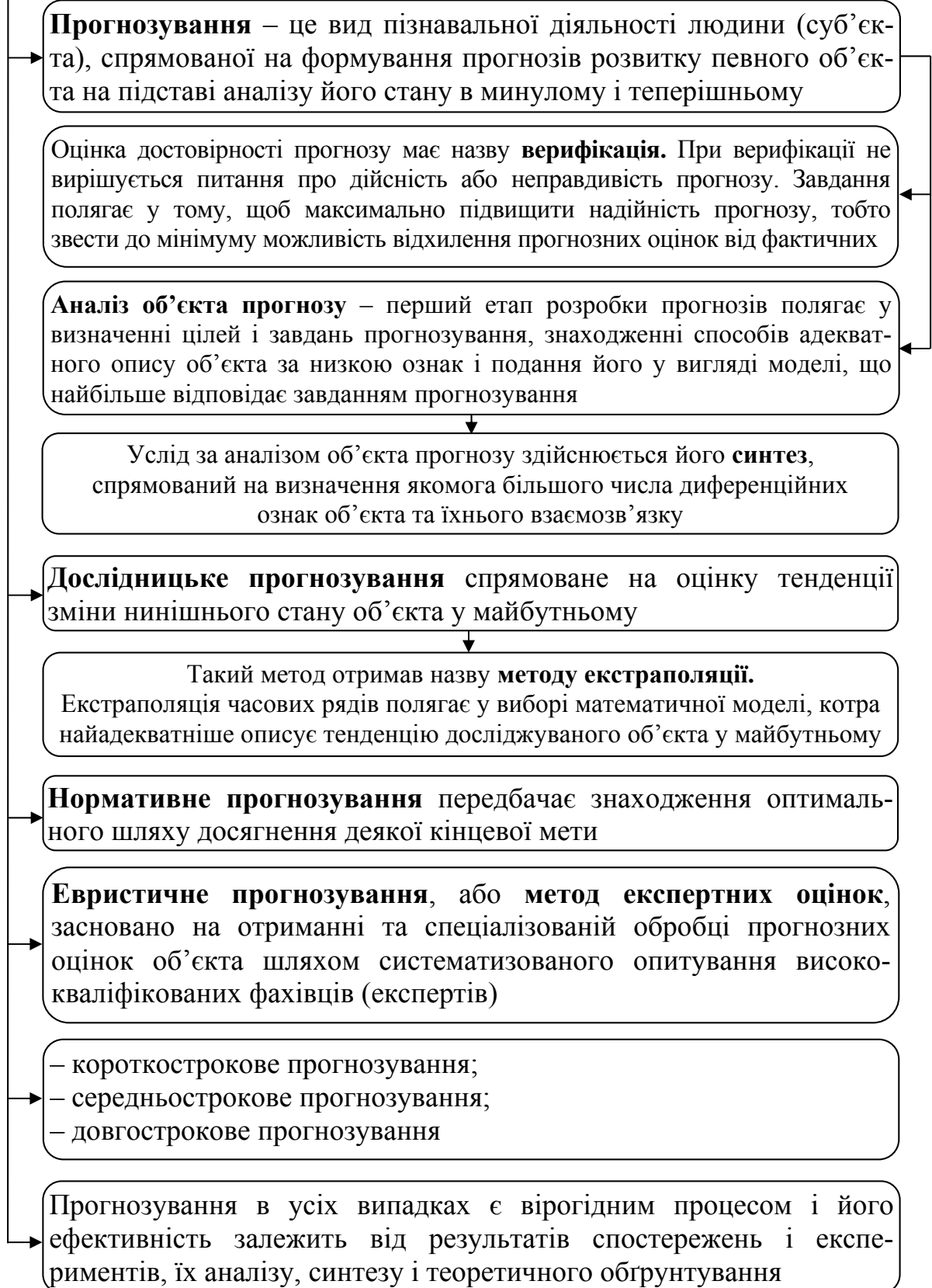


Схема 12.5

КОНТРОЛЬ В УПРАВЛІННІ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ



Схема 12.6

ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки нормою виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я, обумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної сукупності та обсягу засобів і методів фізичного виховання, послідовності їхнього використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно цілям і завданням застосування вправ у людей різного віку, з різними рівнями здоров'я і тренованості

Алгоритм програмування

1. Визначення фактичного вихідного фізичного стану тих, хто займається
2. Визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану життєзабезпечувальних систем, фізичної підготовленості для кожної особистості (цільова модель заняття)
3. Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми
4. Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів)
5. Визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність)
6. Визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень у занятті
7. Підбір адекватних методів педагогічного контролю
8. Корекція програм занять

При складанні програм враховуються загальні закономірності навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей та особливості методики фізичного виховання для різних вікових контингентів населення

Схема 12.7

КОРЕКЦІЯ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

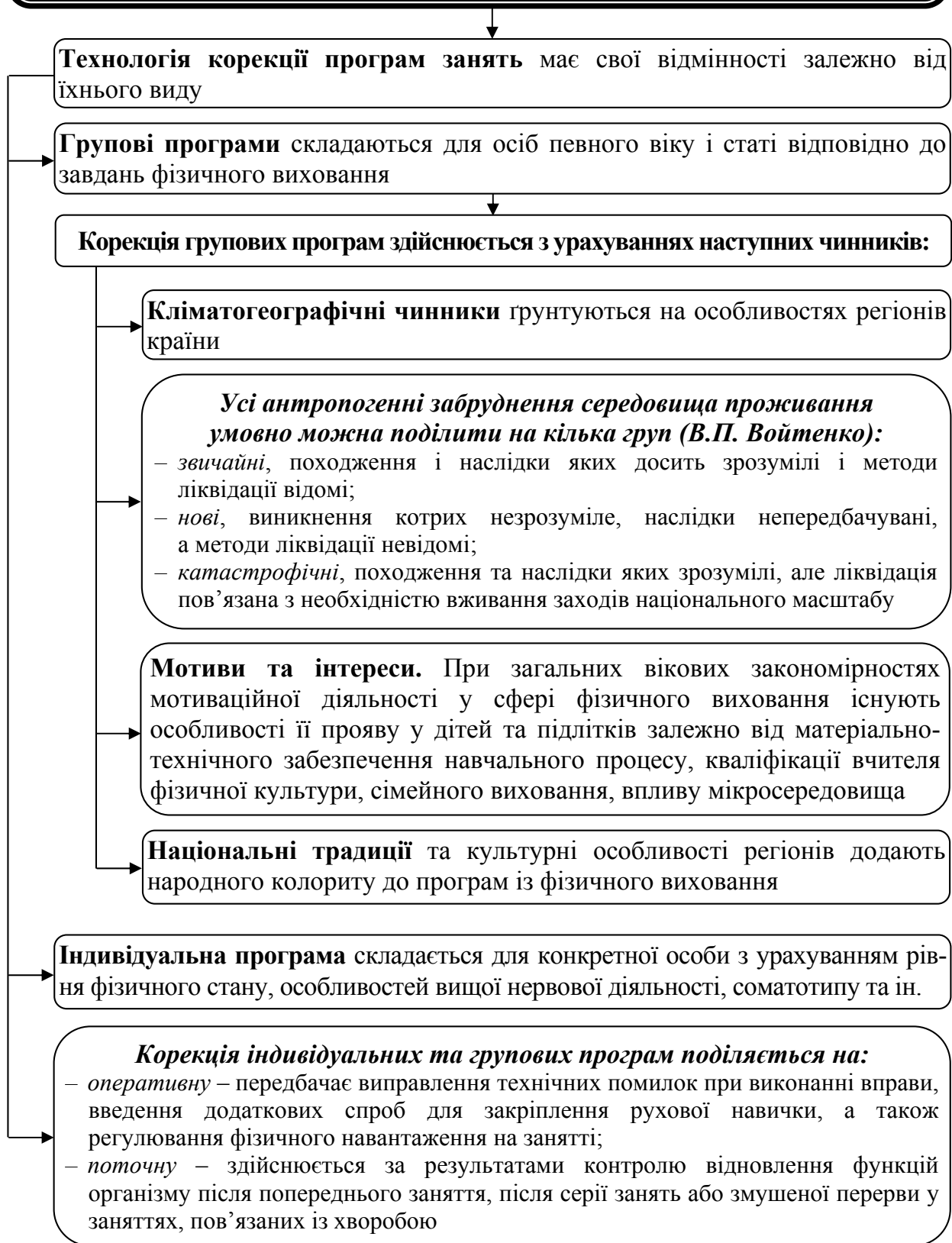


Схема 12.8

ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Концепція управління фізичним станом дітей, підлітків і юнацтва та задоволення потреб у руховій активності передбачає розробку відповідних критеріїв ефективності як усього процесу фізичного виховання, так і окремих програм фізкультурно-оздоровчих занять

Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання:

→ Досягнутий рівень фізичного здоров'я основної маси дітей і молоді в країні

→ Досягнутий рівень фізичної підготовленості, що відповідає належним нормам фізичного стану

→ Кількість повторних захворювань і пропущених через хворобу днів протягом календарного року

→ Доступність занять спортивного й оздоровчого спрямування у вільний від навчання і праці час (безплатні заняття або диференційоване сплачування залежно від матеріальної забезпеченості)

→ Задоволення попиту населення в отриманні фізкультурно-оздоровчих послуг (кількість осіб, які відвідують фізкультурно-оздоровчі центри, спортивні клуби, дитячі спортивні клуби, ДЮСШ, у відсотковому відношенні до усіх мешканців району, міста, області)

→ Рівень соціального і психічного здоров'я молоді (кількість правопорушників протягом року; кількість осіб, які вживають алкоголь, наркотики – % від загальної кількості)

Схема 12.9

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Розділ 1

1. Дайте визначення поняття «фізичне виховання».
2. Дайте визначення основних понять фізичного виховання: фізична культура, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність.
3. Назвіть мету та завдання фізичного виховання як процесу.

Розділ 2

1. Назвіть основні принципи фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте систему фізичного виховання.
3. Що розуміється під принципами у теорії фізичного виховання?
4. Охарактеризуйте педагогічний процес як процес керування.
5. Дайте характеристику загальним принципам формування фізичної культури людини.
6. Охарактеризуйте загальнометодичні принципи занять фізичними вправами.
7. Дайте характеристику принципам побудови занять у процесі фізичного виховання.

Розділ 3

1. Охарактеризуйте фізичне виховання як виховний процес.
2. Дайте характеристику спеціалісту з фізичного виховання та спорту.

Розділ 4

1. Назвіть основні засоби розвитку фізичних якостей.
2. Охарактеризуйте чинники, що визначають вплив фізичних якостей.
3. Назвіть основні класифікації фізичних вправ.
4. Чим характеризується зміст та форма фізичної вправи?
5. Що розуміється під технікою фізичних вправ?
6. Назвіть основні характеристики техніки фізичних вправ.

Розділ 5

1. Дайте визначення поняттю «фізичне навантаження».
2. Охарактеризуйте внутрішню та зовнішню сторони фізичного навантаження.
3. Дайте характеристику взаємозв'язку інтенсивності та обсягу фізичного навантаження.
4. Назвіть різновиди відпочинку залежно від його тривалості.
5. У чому проявляється негативний вплив надмірного фізичного навантаження на організм людини.

Розділ 6

1. Дайте визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід» та «методичний напрям».
2. Назвіть методи, що застосовуються у фізичному вихованні та їхню класифікацію.

Розділ 7

1. Дайте визначення адаптації людини та поясніть сутність генотипової та фенотипової адаптації?
2. Назвіть види адаптації.
3. Назвіть основні закономірності формування накопичувальної адаптації у процесі фізичного виховання.

Розділ 8

1. Охарактеризуйте методологічні, педагогічні та фізіологічні основи навчання руховим діям.
2. Дайте характеристику рухових умінь та навичок.
3. Розкрийте структуру процесу навчання руховим діям.

Розділ 9

1. Дайте визначення поняття «фізичні якості» людини.
2. Що Ви розумієте під «переносом» фізичних якостей та назвіть види перенесення?
3. Охарактеризуйте основні закономірності розвитку фізичних якостей людини.

4. Дайте визначення поняття «сила» як фізична якість людини.
5. Назвіть різновиди сили та режими роботи м'язів.
6. Які фактори зумовлюють силові можливості людини?
7. Назвіть засоби розвитку сили.
8. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку будь-якого різновиду сили.
9. Назвіть типові тести, які застосовують для контролю за розвитком силових якостей?
10. Дайте визначення поняття «бистрота» як фізична якість людини.
11. Назвіть різновиди бистроти.
12. Які фактори зумовлюють прояв бистроти?
13. Назвіть засоби розвитку бистроти.
14. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку будь-якого різновиду бистроти.
15. Дайте визначення поняття «витривалість» як фізична якість людини.
16. Назвіть різновиди витривалості.
17. Які фактори зумовлюють витривалість людини?
18. Назвіть засоби розвитку витривалості.
19. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку будь-якого різновиду витривалості.
20. Назвіть типові тести, які застосовують для контролю за розвитком витривалості.
21. Дайте визначення поняття «гнучкість» як фізична якість людини.
22. Назвіть різновиди гнучкості.
23. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
24. Назвіть засоби розвитку гнучкості.
25. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку гнучкості.
26. Назвіть типові тести, які застосовують для контролю за розвитком гнучкості.
27. Дайте визначення поняття «координація» як фізична якість людини.
28. Назвіть різновиди координаційних здатностей.
29. Які фактори зумовлюють координаційні здатності людини?
30. Назвіть засоби розвитку координаційних здатностей.
31. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку координаційних здатностей.
32. Назвіть типові тести, які застосовують для контролю за розвитком координаційних здатностей.

Розділ 10

1. Дайте загальну характеристику форм організації занять.
2. Охарактеризуйте урочні та позаурочні форми організації занять.
3. Охарактеризуйте типову структуру заняття.

Розділ 11

1. Дайте характеристику планування у процесі фізичного виховання.
2. Назвіть види та зміст планування.
3. Розкрийте сутність поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання.

Розділ 12

1. Що розуміється під поняттям «управління» у фізичному вихованні?
2. Назвіть основні умови управління у фізичному вихованні.
3. Що розуміється під «моделлю», «моделюванням» та які можливості їх використання у фізичному вихованні?
4. Дайте визначення поняття «прогнозування» у фізичному вихованні.
5. Назвіть види прогнозування.
6. Розкрийте мету контролю у фізичному вихованні.
7. Назвіть види контролю.
8. Дайте визначення поняття «програмування» у фізичному вихованні.
9. Що включає алгоритм програмування заняття?
10. У чому полягає корекція програм занять у процесі фізичного виховання?
11. Які критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання?

ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – К., 1994. – 22 с.
2. Про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” (від 18 червня 1999 року): Закон України // Голос України. – 1999. – 17 липня.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994. – 34 с.
4. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 48 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
6. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
7. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 192 с.
8. Біомеханіка спорту / за ред. А.М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2001. – 320 с.
9. Булич Є.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Є.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 384 с.
10. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
11. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту / Джек Х. Вілмор, Девід Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 633 с.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
13. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / М.М. Кость. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с.
14. Кость М.М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / М.М. Кость, Р.Є. Руденко, О.О. Руденко. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 24 с.
15. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.
16. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с

подростками / Т.Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 23–29.

17. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

18. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

20. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

21. Мурза В.П. Спортивна медицина: навч. посібник для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архіпов, М.Ф.Хорошуха. – К.: Університет „Україна”, 2007. – 249 с.

22. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

23. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / О.А. Чичкан. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с.

24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.

25. Яремко М.О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / М.О. Яремко, М.М. Кость, М.Г. Костовський. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 20 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Чичкан Оксана Анатоліївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної підготовки

Кость Микола Михайлович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної підготовки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СХЕМАХ

Навчально-методичний посібник

Редактор

А.А. Черняк

Комп'ютерна верстка

А.М. Радченко

Здано до набору 04.07.2011 р. Підписано до друку 26.10.2011 р.

Формат 60x84/16. Папір офсетний. Умовн. друк арк. 12,09.

Тираж 100 прим. Зам. 166-11.

Львівський державний університет внутрішніх справ

Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.

Серія ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.