



Лекція: 9.

РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ



Модель фізкультурно - оздоровчої роботи

ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ

- фізичні заняття
- ранкова гімнастика
- рухливі ігри
- спортивні свята, ігри
- музичні заняття
- фізкультурні розваги
- спортивні секції
- дні здоров'я
- лікувальна фізкультура
- гімнастика після сну

ОЗДОРОВЛЕННЯ

- масаж
- доріжки здоров'я
- ароматерапія
- полоскання горла сольовим розчином
- корекція плоскостопості
- фітотерапія
- вітамінотерапія
- диетальна гімнастика
- калійова маса
- лимонно- часникові терапія
- медолікування

ЗАГАРТУВАННЯ

- прогулянки
- полоскання горла прохолодною водою
- сонячні ванни
- повітряні ванни
- хатка - йога
- загартування звуками

ПСИХОЛОГІЙНИЙ КОМФОРТ

- психогімнастика
- релаксація
- ігри - медитації
- аутотренінг
- музикотерапія
- повноцінний сон
- кольорооперія
- казкотерапія

Управління освіти і науки Хмельницької обласної державної адміністрації
Хмельницької обласної інститут післядипломної педагогічної освіти

Розвиток рухової активності
дітей дошкільного віку
за допомогою гри у футбол



Склад: Ірина Миколаївна
викладач ДНЗ №6 «Білочка»
м. Шенгелиха

Зміст лекції:

1. **З**аконοмірності формування рухових вмінь та навичок
2. **Т**еорія перенесення рухових навичок

Рекомендована література

- Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник/ Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С.54-63.
- Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 162-174.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник/ В.Н.Платонов. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 180-193.

У процесі вивчення раціональної техніки рухових дій вирішуються такі завдання:

- ◎ **з**абезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
- ◎ **в**ивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
- ◎ **ф**ормуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички.

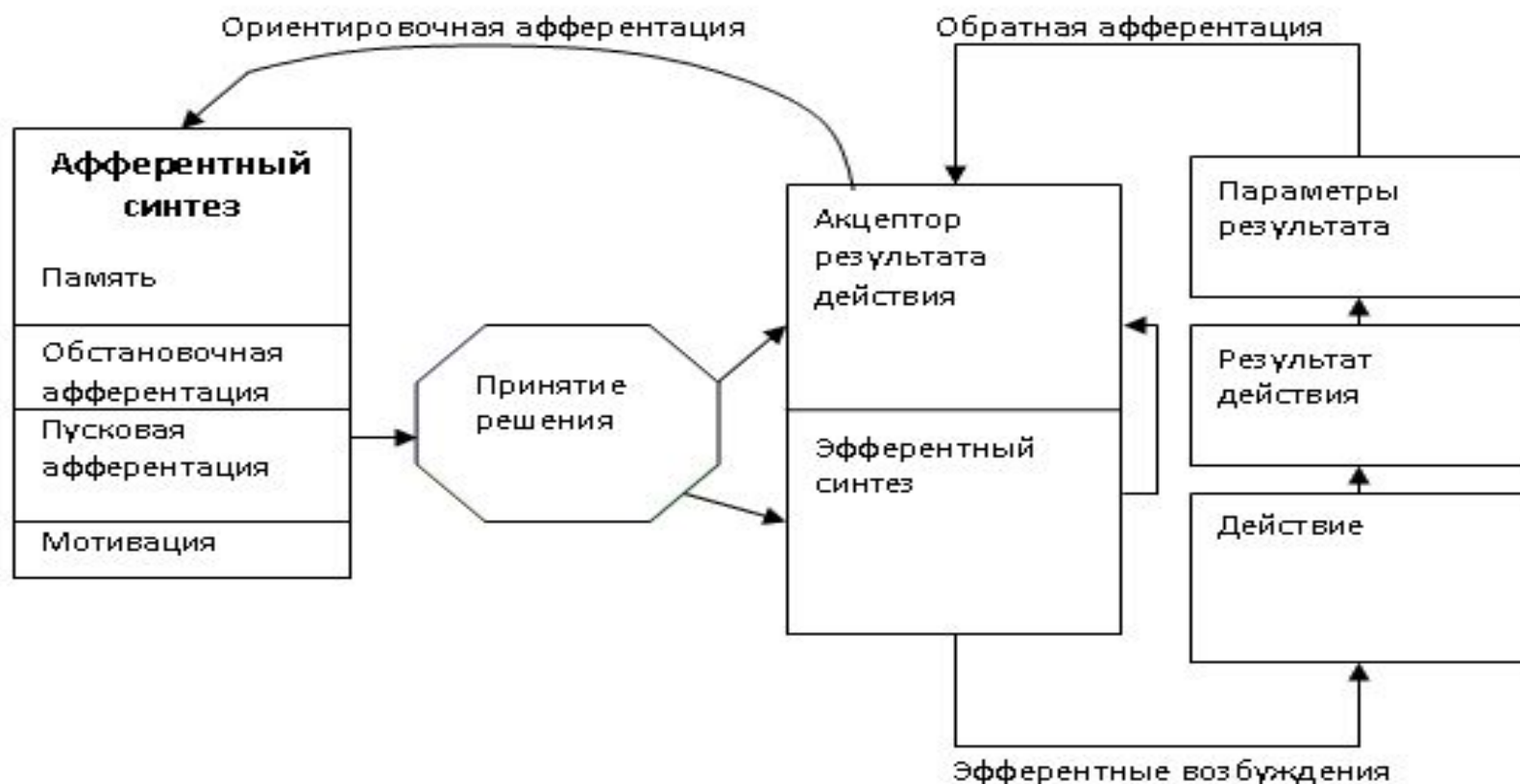
Вміння і навички є не що інше, як функціональні утворення, своєрідні механізми управління рухами, які формуються у процесі освоєння рухів

- Рухове уміння - така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка вирізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання.
- Руховий навичок - така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю.

Функціональна система

- **Ф**ізіологічну основу рухових умінь та навичок складають механізми рефлекторної діяльності, вивчені І. Сеченовим, І. Павловим, М.О., Бернштейном, П.К. Анохіним.
- **А**нохін Петро Кузміч (1979) є автором вчення про функціональну систему, як основу актів поведінки.
- **Ф**ункціональна система є функціональне утворення, яке об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення рухового акту.

Механізм формування функціональної системи за П. К. Анохіним



Теорія перенесення рухових навичок

- **П**еренесення рухових навичок - це використання у побудові нового навичка, навичка, який було сформовано раніше.
Наприклад, кидання м'ячика полегшую вивчення техніки метання списа.
- **В**ивченням закономірностей процесів перенесення переймається Теорія перенесення рухових навичок.

Види перенесення рухових навичок

- ◎ **Позитивне та негативне перенесення.**

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

- ◎ **Перенесення також буває повним або частковим.**

Домашнє завдання

Занотувати у зошити:

Основні чинники, що впливають на краще засвоєння рухових навичок;

Вивчити матеріали лекції та підготуватися до практичного заняття.