



Лекція: 10. **ЕТАПНІСТЬ
ВИВЧЕННЯ РУХІВ**

Зміст:

1. **С**труктура процесу вивчення рухів
2. **О**собливості контролю та оцінки

Готовність до вивчення рухів характеризується:

- **фізичною** ГОТОВНІСТЮ (достатністю розвитку фізичних якостей);
- **базовим руховим** ДОСВІДОМ (попередньо сформованою базою рухових навичок);
- **ПСИХОЛОГІЧНОЮ** ГОТОВНІСТЮ (достатньою вмотивованістю, самонастановою ...).

Мета вдосконалення - довести техніку виконання вправи до автоматизму, суцільності і стабільності

Послідовність проведення вдосконалення:

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

Структура процесу вивчення рухів складається із трьох етапів



- *Ознайомлення;*
- *Розучування;*
- *Вдосконалення.*

**Мета ознайомлення - сформулювати правильну уяву
про рухову дію та правильну настанову на її
виконання**

Послідовність проведення ознайомлення:

- **назвати** (потрібно добре знати термінологію);
- **показати** (краще самому або ж із числа найкраще підготовлених учнів);
- **розказати:** (техніку виконання; технічні вимоги; значення);

- при необхідності, показати ще раз ключеві деталі техніки

Мета розучування - навчити техніці виконання рухових дій у грубій формі

Послідовність проведення розучування включає виконання рухової вправи:

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

Способи розучування вправи:

1. **Загалом;**
2. **По розділам;**
3. **По частинам;**
4. **За допомогою підготовчих вправ;**
5. **За допомогою спеціальних пристроїв**

Способи вдосконалення вправи:

- Багатократне повторення в спрощених умовах;
- Багатократне повторення в звичайних умовах;
- Багатократне повторення в ускладнених умовах;

Педагогічний контроль у процесі вивчення фізичних вправ

- *це діяльність педагога та учнів, спрямовані на отримання інформації про результати формування знань, рухових умінь і навичок з метою управління навчано-виховним процесом.*

Педагогічний контроль

ДОЗВОЛЯЄ:

- **п**еревірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок;
- **в**изначити ефективність засвоєння вправи шляхом порівняння показаного результату з нормою, рекордом, зразком, запланованим результатом.
- **п**еревірити адекватність фізичного навантаження завданням уроку та можливостям учнів.

Способи контролю за процесом ознайомлення:



- **С**постереження;
- **О**питування;
- **О**цінювання.

результатами засвоєння вправи:



- виявлення зайвих рухів;
- виявлення грубих помилок.

Основні причини грубих помилок

1. **н**едостатня фізична підготовленість;
2. **с**трах, зайва обережність;
3. **н**едостатнє розуміння рухового завдання та способу його виконання;
4. **н**едостатній самоконтроль та самоаналіз;
5. **п**омилки у виконанні попередніх дій;
6. **с**томленість;
7. **н**едостатні зібраність, сконцентрованість та вмотивованість;
8. **н**едооцінка складності, самовпевненість;
9. **н**егативне перенесення попередньо засвоєних навичок;
10. **н**есприятливі умови виконання.

Література

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - С. 178-184.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 189-191.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – С. 265-299.
4. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «Графіка», 2010. – С.54-63.

Домашнє завдання

Вивчити та занотувати у зошити:

основні методи контролю за фізичним навантаженням;

вивчити матеріали лекції та підготуватися до практичного заняття.