

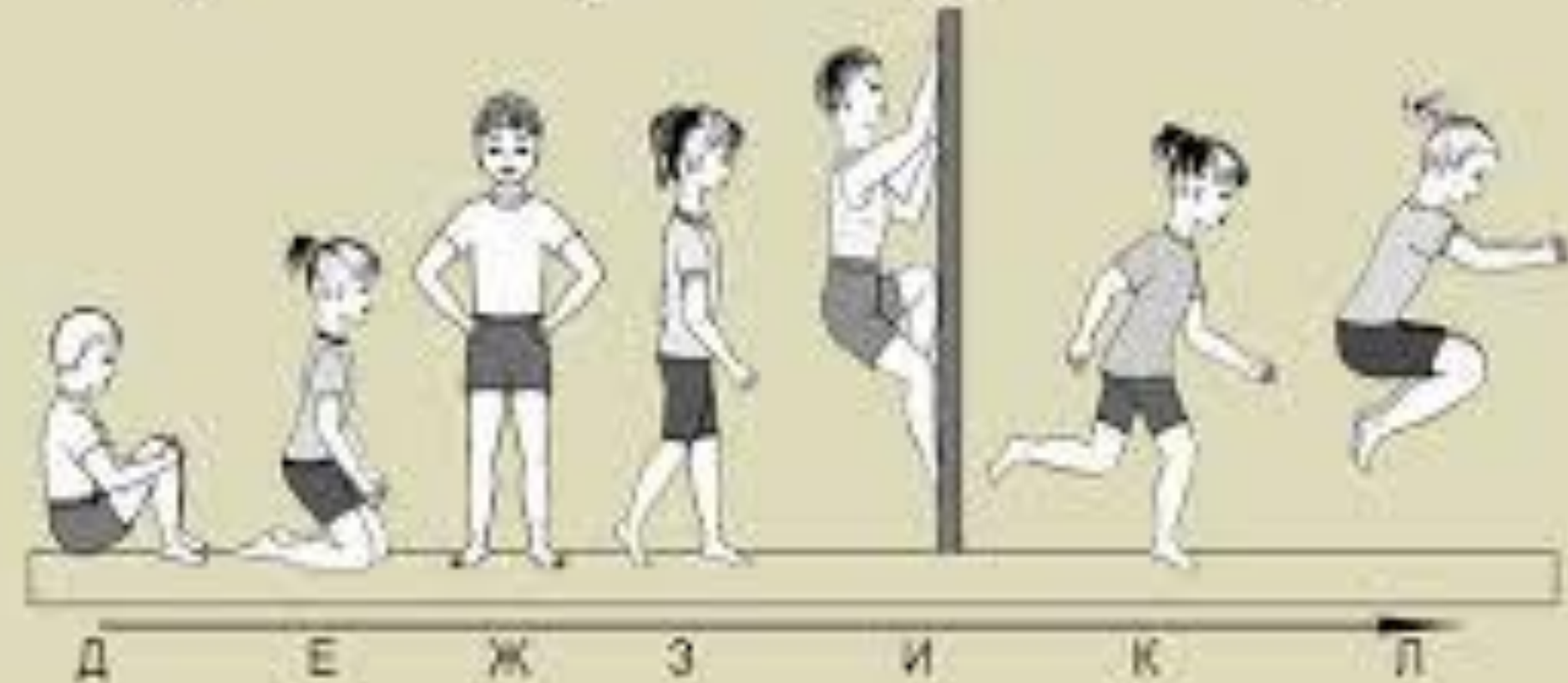
**ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ТА МЕТОДИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
КЛЮЧОВІ ОСОБЛИВОСТІ
МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ: СИЛА,
ШВИДКІСТЬ, ВИТРИВАЛІСТЬ**



План

- ◎ 1. Принципи фізичного виховання.
- ◎ 2. Методи фізичного виховання.
- ◎ 3. Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення.
- ◎ 4. Основи методики розвитку сили
- ◎ 5. Основи методики розвитку швидкості
- ◎ 6. Основи методики розвитку витривалості





Принцип свідомості й активності

- ◎ *Процес фізичного виховання* — це двосторонній процес, в якому бере участь, з одного боку, вчитель, який прагне навчити, з іншого — учень, який повинен виявити бажання навчитись.
- ◎ Передбачає три шляхи реалізації:
 - *формування стійкого інтересу до мети і завдань занять;*
 - *самоаналіз дій;*
 - *виховання творчого ставлення до занять.*



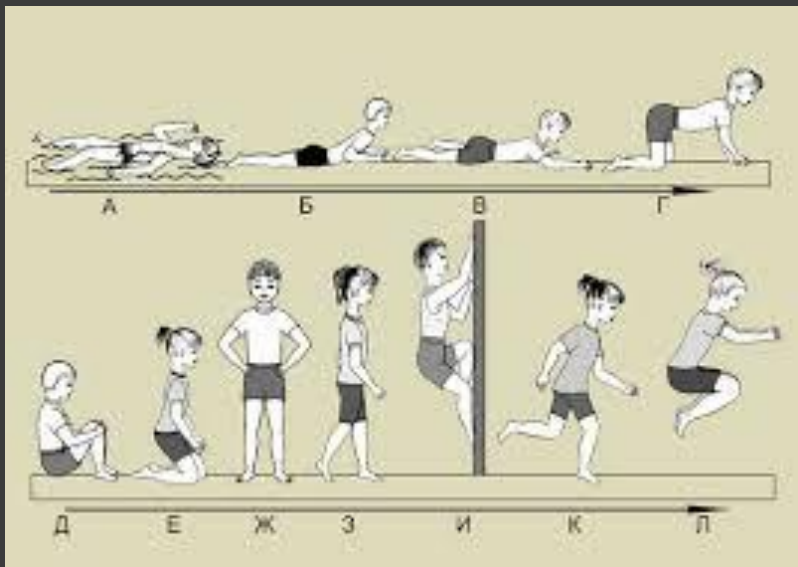
Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять

- **Мотивування** являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості для учня фізичних вправ, що вивчаються. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази учителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення.
- **Стимулювання** спрямоване на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів. Стимули передбачають особистісно значимі заохочення учнів за формулою: "Якщо досягнеш результатів, будеш винагороджений"





Принцип наочності



- Наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів.
- Виділяють три форми поєднання слова і наочності:
 - 1) коли основа — демонстрація, слово вчителя спрямовує учнів на пошук шляхів вирішення рухового завдання;
 - 2) коли основа — слово, вчитель описує спосіб вирішення рухового завдання, а демонстрація ілюструє сказане;
 - 3) основа — демонстрація, слово вчителя описує показане і інструктує учнів про способи вирішення завдання.



Які особливості необхідно враховувати реалізуючи принцип доступності і індивідуалізації

1. Перш за все, враховуються відмінності у ставленні дітей до навчання і його результатів.
2. Кількість і **обсяг** необхідних вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу в кожного учня різні: отже, темп навчання також різний.
3. При оволодінні технікою рухових дій слід підбирати **підвідні вправи** відповідного характеру і обсягу залежно від навчальних успіхів учнів.
4. Істотно відрізняються можливості учнів витримувати **фізичні і психічні навантаження**.
5. Неоднаково учні сприймають інформацію залежно від методу її передачі.
6. Позитивним слід вважати досвід учителів, які **оцінюють учнів** не за їх абсолютними показниками, а за приростом до початкового результату.
7. Диференційований підхід вимагає відповідної **матеріальної бази**.
8. Реалізуючи принцип індивідуалізації, слід враховувати такий важливий соціально-психологічний феномен, яким є **ефект суперництва**.

Принципи систематичності

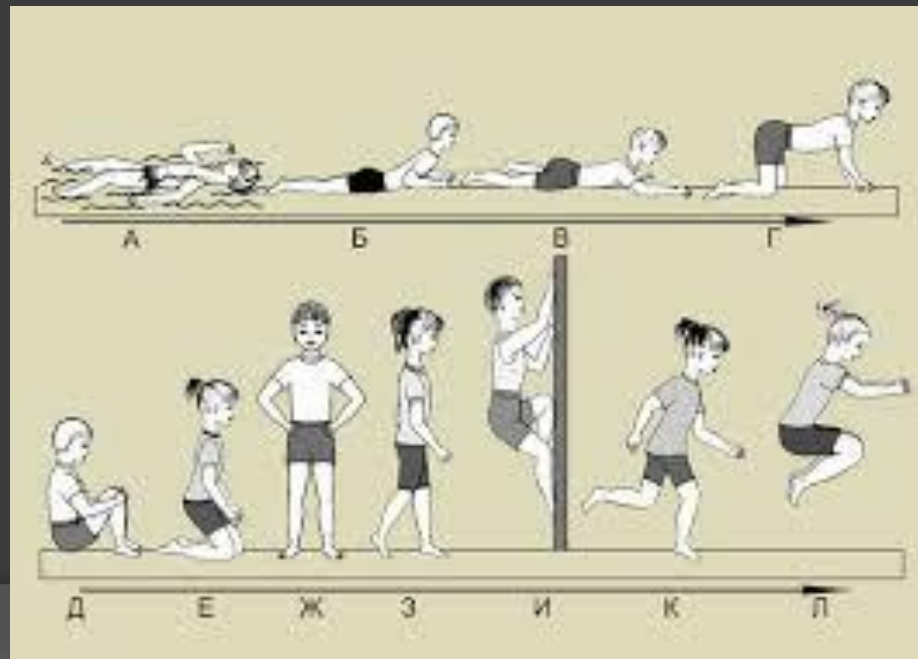
- В першу чергу, слід систематизувати навчальний матеріал, який підлягає засвоєнню. Систематизація торкається таких питань: яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предмета; з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його; як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом; яких часових параметрів слід дотримуватись?
- Організуючи навчальний процес, необхідно забезпечити **регулярність занять.**
- Методичне забезпечення занять повинно передбачити **раціональне чергування навантажень і відпочинку.**





Методи фізичного виховання

- ◎ **Методи** — це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.
- ◎ **Методичні прийоми** — це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.
- ◎ Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює **методику**.



Практичні методи включають:

- ◎ Навчання рухових дій:
 - загалом;
 - по частинах;
 - підвідних вправ.
- ◎ Удосконалення та закріплення рухових дій:
 - ігровий;
 - змагальний.
- ◎ Тренування:
 - безперервний;
 - інтервальний;
 - комбінований.









Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

- широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.



Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

- ⦿ зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;
- ⦿ змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;
- ⦿ стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;
- ⦿ обмежені можливості регулювати навантаження учнів. Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал.



Методи вдосконалення фізичних якостей

- ◎ Метод безперервної вправи:
 - Метод безперервної рівномірної (стандартизованої) вправи;
 - Метод безперервної прогресуючої вправи;
 - Метод безперервної регресуючої вправи;
 - Метод безперервної варіативної вправи;



Методи вдосконалення фізичних якостей

◎ Метод інтервальної вправи:



- Метод інтервальної рівномірної (стандартизованої) вправи;
- Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи;
- Метод інтервальної регресуючої вправи;
- Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи;



Методи вдосконалення фізичних якостей

◎ Метод комбінованої вправи:

□ Метод комбінованої вправи з різним сполученням структури завдань;

□ Метод комбінованої вправи з різним сполученням змісту завдань;

□ Метод комбінованої вправи з різним сполученням структури та змісту;

□ Метод колового тренування;



Методичні прийоми вправління

- вправління з безпосередньою фізичною допомогою;
- вправління в "обидва боки";
- вправління в уяві;
- вправління за допомогою імітації рухів.





Метод демонстрації



- Встановлено, що у процесі виконання певних рухових дій учень частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу. Найширше він застосовується на першому етапі навчання і тоді, коли в техніку виконання вправи вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.
- Розрізняють дві основні форми показу — демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність) і використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

- ◎ **Фізична підготовка** — це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей. Термін "**фізична якість**" віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.
- ◎ **Фізичні якості**—це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність.



- **Фізичне навантаження** — це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.



- **Інтенсивність навантаження** — це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм.

- **Обсяг навантаження** визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті: наприклад, в силовому тренуванні обсяг навантажень визначається кількістю повторень та загальною масою піднятого вантажу; в спортивних іграх та поєдинках — часом рухової активності.

Відпочинок



Поняття "сила" застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи:

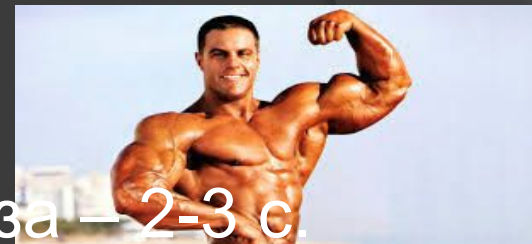
- *утримуючу*
- *долаючу*
- *поступливу*
- *комбіновану*

У процесі фізичного виховання розрізняють:

- ◎ *абсолютну силу*
- ◎ *відносну силу*
- ◎ *швидку силу*
- ◎ *вибухову силу*



Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси



- Тривалість роботи 25-30 с.
- Долаюча фаза -1-1.5 с.; поступлива фаза — 2-3 с.
- Кількість повторень в одному підході 10-12
- Кількість підходів у роботі з початківцями 2-3, з підготовленими особами — до 5-6 на одну групу м'язів.
- В одному занятті рекомендують проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів.
- Між підходами застосовується активний екстремальний інтервал відпочинку (відновлення ЧСС до 101-120 уд/хв).
- Між серіями вправ для різних груп м'язів — повний комбінований інтервал відпочинку (91-100 уд/хв).

Прудкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- ◎ **Рухову реакцію** - здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.
- ◎ **Швидкість поодиноких рухів.** Прості необтяжені рухи (одиначний удар у боксі, укол у фехтуванні, метання, стрибки) вимагають максимального прояву швидкості. У складніших за координацією рухах швидкість їх виконання залежить від удосконалення міжм'язової координації.
- ◎ **Частоту (темп) не обтяжених рухів** виключно важливе значення має у циклічних рухових діях (спринт) та при швидкому повторенні ациклічних рухів (серія ударів у боксі).
- ◎ **Швидкий початок руху** залежить від прояву вибухової сили і має значення для ефективності швидкісно—силових вправ, зростання швидкості початку рухів.

Рухові реакції поділяються:

- ◎ **Проста рухова реакція людини** — це її здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник (сигнал).
- ◎ **Реакція людини на об'єкт, що рухається.** Це її здатність якнайшвидше точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів в умовах дефіциту часу та простору).
- ◎ **Реакція вибору** — це здатність людини якнайшвидше і точніше добирати адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.





Фізична витривалість як рухова якість людини — це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Залежно від об'єму м'язів, які беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- ◎ **локальну**, якщо до роботи залучено менше третини загального об'єму м'язової маси;
- ◎ **регіональну**, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- ◎ **тотальну**, якщо одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

- ◎ **Загальна витривалість людини**—це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю більшості скелетних м'язів.
- ◎ **Швидкісна витривалість людини** — це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біля граничною та граничною інтенсивністю.
- ◎ **Силова витривалість людини** — це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір. Розрізняють **статичну і динамічну** силову витривалість.
- ◎ *Статична* — пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози.
- ◎ *Динамічна* силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків.
- ◎ **Координаційна витривалість** — це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

