ТМФВ

# ВЧИТЕЛЬ

ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ 02 (14)/2008

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2006 році

## ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

***Худолій О. М., Іващенко О.В.***
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті розкриті проблеми викладання курсу «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» в процесі підготовки вчителя фізичної культури в педагогічних університетах. Сформульовані основні підходи до упорядкування програми.
**Ключові слова:** програма, загальні основи теорії і методики фізичного виховання.

**Постановка проблеми.** Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ) як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. Знання вчителем теорії і методики фізичного виховання є провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання на будь-яких його рівнях і різноманітних формах, дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості.

*Предметом сучасної ТМФВ* є: 1) вивчення загальних закономірностей фізичного виховання; 2) встановлення окремих закономірностей фізичного виховання; 3) реалізація загальних закономірностей у педагогічному процесі, що має особливу спрямованість.

Теорія і методика фізичного виховання тісно зв'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їх стику. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені одержують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в сутність проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптаційних процесів людини. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні й біохімічні закономірності функціонування організму людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання.

Особливо тісні зв'язки теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами, які спираються на загальні положення, розроблені теорією і методикою фізичного виховання, а конкретні дані, які отримані ними, є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку ТМФВ вивчала загальні закономірності, які були властиві окремим видам спортивної діяльності, особливості ж цієї діяльності вивчалися науками про гімнастику, легку атлетику, плавання тощо. Отже, найбільш загальні закономірності, що стосуються будь-яких видів рухової активності людини, є предметом сучасної теорії і методики фізичного виховання.

Накопичені в результаті вивчення дані формуються у визначену систему й утворюють особливу навчальну дисципліну — предмет викладання. Під *предметом викладання* розуміється педагогічно адаптований зміст фізичного виховання. *Провідним завданням* ТМФВ є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. *Провідним компонентом* навчального предмета ТМФВ є *наукові знання.*

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Роботи фізіологів І. М. Сєчєнова (фізіологія нервової

системи, дихання, стомлення, природа довільних рухів і психічних явищ), І. П. Павлова (фізіологія вищої нервової діяльності, життєдіяльності цілісного організму у взаємозв'язку із зовнішнім середовищем), Н. Е. Введенського й А.А. Ухтомського (процеси збудження і гальмування нервової і м'язової тканини), М.О. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г. В. Фольборта, Д.В. Дилла (розвиток процесів стомлення і відновлення) й інших учених стали методологічною основою для обґрунтування педагогічних закономірностей фізичного виховання, теорії навчання руховим діям, теорії розвитку рухових здібностей. Накопичення фундаментальних знань сприяло формуванню узагальнюючої дисципліни — «Теорії фізичної культури».

Першим навчальним посібником з «Теорії фізичної культури» було керівництво, видане Г.А. Дюпероном [1] у 1925 р. Керівництво користувалось популярністю і на протязі чотирьох років було здійснено три його перевидання. У трактування фізичної культури автор включає не тільки виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, але і всі складові життя, що можуть впливати на стан тіла і входять у коло фізичної культури: сон, харчування, одяг, способи роботи, гігієна, загартовування, масаж й ін.

Третє видання посібника включало чотири частини:

1. Наукові основи фізичної культури.
2. Систематика фізичних вправ.
3. Методика уроку фізичного виховання.
4. Вправи для уроків фізичного виховання.

У період 1946—2007 р.р. відбувається становлення фундаментальної науки про фізичне виховання і спорт. У цей час сформульовані педагогічні закономірності фізичного виховання (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, А.А. Гужаловский, Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, Б.М. Шиян), розроблена теорія навчання руховим діям (В.В. Белинович, В.Д. Мазниченко, І.П. Байченко, Л.П. Орлов, М.М. Боген), теорія розвитку рухових здібностей (В.М. Зациорський, В.П. Філін, Ю.В. Верхошанський, М.М. Булатова, М.М. Линець) як для різних груп населення, так і для спортивного удосконалення.

У 50—60-і роки XX ст. особливо інтенсивно стали розвиватися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, що обґрунтовують систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія й ін.).

У результаті диференціації знань у теорії і методиці фізичного виховання виділилася наука про спорт (В.М. Платонов, Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, М.Я. Набатникова, В.П. Филин). Каталізатором її прискореного розвитку, особливо в останні десятиліття, став спорт вищих досягнень, який вимагає постійного пошуку нових шляхів оптимізації підготовки спортсменів високої кваліфікації. Накопичення даних у цьому напрямку привело до появи теорії олімпійського спорту, теорії професійного спорту, теорії та методики юнацького спорту.

Зміна навчальних планів у XXI ст. сприяла процесу подальшої диференціації знань у ТМФВ [2—4]. Сьогодні з окресленого вище предмета вивчення ТМФВ випливає необхідність його розділення на дві взаємозв'язані дисципліни: «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» і «Диференціальна теорія і методика фізичного виховання».

Отже розробка концепції курсу «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» є актуальною і вимагає подальших досліджень.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Мета дослідження** — розробити концепцію курсу «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» для освітньо-кваліфікаційного рівня 6.010100 — бакалавр.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані в процесі аналізу літератури як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження, серед яких:

— діалектичний метод (принцип історизму, принцип системності, принцип діалектичного протиріччя, принцип єдності якості і кількості, принцип діалектичного заперечення, принцип розвитку, принцип причинності);
— системний підхід;
— узагальнення, аналіз, синтез.

Застосування методологічного принципу історизму дозволило відібрати позитивний педагогічний досвід рішення проблем викладання курсу «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання», а системний підхід — виявити інтеґративні, системні ознаки навчального матеріалу і сформулювати концепцію викладання курсу.

**Основні результати дослідження.** Концепція курсу «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Програма курсу «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» має чотири модулі:

1. Фізичне виховання в системі освіти.
2. Засоби і методи фізичного виховання.
3. Теорія і методика розвитку рухових здібностей.
4. Теорія і методика навчання руховим діям.

***Перший модуль*** складається з тем «Вступ у теорію і методику фізичного виховання» і «Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності».

Матеріали першої теми дозволяють створити цілісне уявлення про теорію і методику фізичного

виховання як наукову і навчальну дисципліну. Розглядаються об'єкт і предмет її вивчення. Установлюються зв'язки теорії і методики фізичного виховання з науками, що вивчають педагогічні проблеми навчання і виховання. Окремо виділяються джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання в різні періоди розвитку суспільства. Дається характеристика змісту і розкривається структура навчального предмета. Приділяється увага педагогічним дослідженням у фізичному вихованні, так як система знань і умінь у галузі підготовки і проведення дослідження, обробки, аналізу і представлення результатів дослідження дає можливість оригінальні способи рішення педагогічної задачі зробити доступними для педагогічних працівників.

До теми формулюються контрольні питання, які необхідно записати в робочий зошит і точно у письмовій формі дати на них відповідь після опрацювання матеріалів розділу.

Для перевірки знань рекомендуються тестові завдання, які дозволяють встановити рівень знань за темою. Оцінити результати тестування можна за таблицею відповідей на тестові завдання. Для поглиблення знань за темою рекомендується література. Для вивчення матеріалів теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

У другій темі фізичне виховання розглядається як суспільне явище і галузь діяльності. Мета даної теми — сформувати знання про національну систему фізичного виховання. На початку формулюються основні поняття, розкривається їх зміст («фізична культура», «спорт», «фізичне виховання»). Далі розглядаються і аналізуються проблеми фізичного виховання як соціального явища. Наводяться аналітичні матеріали, які характеризують тенденції розвитку фізичної культури в Україні. Окремий підрозділ присвячений правовим, програмно-нормативним основам фізичного виховання і спорту в Україні. Характеризуються закони і підзаконні акти, державні програми розвитку фізичної культури в Україні, нормативні основи, які регулюють діяльність у галузі фізичного виховання і спорту.

Система фізичного виховання розглядається як соціальна система, що включає як підсистему педагогічну і забезпечує ефективність її функціонування.

Система фізичного виховання та її оптимізація пов'язані з обґрунтуванням принципів на яких вона будується. Під принципами розуміються теоретичні положення, що відображають закономірності всебічного розвитку особистості, виховання, навчання та розвитку рухових здібностей.

До теми сформульовані питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалом. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література. Для вивчення матеріалів теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

У ***другому модулі*** матеріали логічно об'єднані у шести темах і характеризують всебічно засоби і методи фізичного виховання.

Перша тема спрямована на формування поняття «фізична вправа». Матеріали наведені в ній дають відповідь на питання чому розділи «Техніка фізичних вправ», «Класифікація фізичних вправ», «Педагогічний контроль у процесі виконання фізичних вправ», «Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ» і «Методи фізичного виховання» об'єднуються в одне ціле.

*По-перше,* це зв'язано з тим, що т*ехніка і класифікація фізичних вправ* характеризують форму їх виконання.

*По-друге,* зміст фізичних вправ, а найголовніше ті зміни які відбуваються під їх впливом неможливо визначити без *педагогічного контролю.*

*По-третє, навантаження і відпочинок* є невід'ємною частиною повторності рухових дій.

*По-четверте,* вищеназвані розділи дають можливість зрозуміти методологічні підходи до розробки *методів фізичного виховання.*

Головними завданнями, які вирішуються у процесі опрацювання матеріалу є:

1. Сформувати уявлення про засоби фізичного виховання.
2. Засвоїти знання про фізичну вправу.
3. Сформувати знання про техніку фізичних вправ.
4. Засвоїти знання про класифікацію фізичних вправ.
5. Сформувати знання, уміння і навички педагогічного контролю в процесі виконання фізичних вправ.
6. Сформувати знання, уміння і навички планування навантаження і відпочинку в процесі виконання фізичних вправ.
7. Засвоїти методи фізичного виховання.

До кожної теми формулюються контрольні питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалами. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань за темою рекомендується література.

На вивчення матеріалів кожної з тем достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

Матеріали об'єднані в ***третьому модулі*** спрямовані на отримання знань з теорії розвитку рухових здібностей, а також на формування методичних навичок розвитку прудкості, координації рухів, сили, витривалості і гнучкості.

У темі «Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності» розглядаються основні поняття і умови розвитку рухових здібностей у фізичному вихованні. Висвітлені питання загаль-

них закономірностей розвитку рухових здібностей, а також сформульовані принципи їх розвитку.

Засвоєння даної теми дає можливість планувати розвиток рухових здібностей відповідно до сенситивних періодів і сформульованих принципів.

У темі «Прудкість» розглянуті: а) основні поняття; б) вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку прудкості; в) методика розвитку прудкості. Ознайомлення з матеріалами дає можливість отримати цілісне уявлення про розвиток прудкості.

Тема «Координація рухів» викладається за схемою попередньої. У ній включені матеріали, які характеризують структуру координації особливості і методику її розвитку. Наведені педагогічні тести для контролю над розвитком координації, що дає можливість більш повно створити уяву про розвиток кординації.

У темі «Силові здібності» з сучасних позицій розглядаються основні поняття та режими скорочення м'язів. Акцентується увага на генетичних факторах і сенситивних періодах розвитку сили. З традиційних позицій для ТМФВ розглядається методика розвитку сили. До теми наводиться ілюстративний матеріал, що дозволяє більш продуктивно засвоїти матеріал.

Тема «Рухова витривалість» містить дані, що характеризують сучасні підходи до розвитку витривалості. Розглядаються відомі класифікації витривалості, що дозволяє збагнути складність процесу розвитку витривалості. Методика розвитку витривалості викладена у відповідності до класифікації, що сприяє кращому засвоєнню матеріала.

Тема «Гнучкість» містить стислий виклад методики розвитку гнучкості і спрямований на отримання базових знань. У розділі педагогічний контроль наведена методика тестування і таблиці оцінок, що сприяють якісному засвоєнню матеріалу теми.

У темі «Програмування і організація розвитку рухових здібностей» викладені сучасні підходи до розвитку рухових здібностей. Ілюстративний матеріал дає можливість сформувати уявлення про програмування.

До кожної теми сформульовані контрольні питання на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалами. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література.

На вивчення матеріалів кожної теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

У четвертий модуль логічно об'єднані теми, що дають цілісне уявлення про навчання руховим діям.

Головні завдання, які вирішуються в процесі опрацювання матеріалу:

1. Сформувати уявлення про методологічну основу теорії навчання руховим діям.
2. Засвоїти принципи навчання фізичним вправам і шляхи їх реалізації в навчальному процесі.
3. Сформувати знання про процес навчання руховим діям.
4. Засвоїти методи навчання руховим діям.
5. Ознайомитися з технологіями навчання руховим діям.
6. Сформувати навички упорядкування програм навчання.

У темі «Теоретичні основи навчання фізичним вправам» акцентується увага на теоретичних передумовах до побудови процесу навчання руховим діям і принципах навчання.

У темі «Характеристика процесу навчання» розглядаються основні складові навчального процесу. Аналізується структура процесу навчання, особливості взаємодії фізичних вправ, а також фактори, які впливають на успішність формування рухових навичок.

У темі «Методика навчання руховим діям» сформульовані загальні вимоги до методів навчання. Наведена загальновідома класифікація методів. Розглянуті методи використання слова, наочного сприйняття і практичні методи.

У темі «Технологія навчання руховим діям» розглядаються відомі в практиці технології. Аналізуються складові технології навчання. Наводиться приклад технологічного підходу до складання програми навчання.

До кожної теми сформульовані контрольні питання, на які необхідно дати відповіді після ознайомлення з матеріалом. Для самооцінки знань пропонуються тестові завдання. Для поглиблення знань рекомендується література.

На вивчення матеріалів кожної теми достатньо 1,5—2 години самостійної роботи.

Виконання програми здійснюється у формі лекцій (20 годин), семінарських (36 годин), індивідуальних (18 годин) та самостійних занять (36 години).

У III семестрі за даним курсом складається залік, у IV — іспит.

## ПРОГРАМА

*Модуль 1. Фізичне виховання в системі освіти*

Теорія і методика як наукова і навчальна дисципліна: предмет вивчення і викладання; джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання; зміст і структура навчального предмета; методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

Вихідні поняття системи фізичного виховання («фізична культура», «спорт», «фізичне виховання»).

Фізичне виховання як соціальне явище. Чинники, які впливають на виникнення і розвиток

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання».
Опис предмета навчальної дисципліни

| Підготовка магістрів | Напрям, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчального курсу |
|---|---|---|
| Кількість кредитів — 3<br>Загальна кількість годин — 108<br>Тижневих годин — 2 | Шифр та назва напряму — 0101 «Педагогічна освіта»<br>Шифр та назва спеціальності — 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання»<br>Освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр | Обов'язковий курс.<br>Рік підготовки — 2<br>Форма навчання — очна<br>Семестр VI.<br>Лекції — 20 год.<br>Семінари — 36 год.<br>Індивідуальна робота —18 год.<br>Самостійна робота — 36 год.<br>Вид контролю: залік III сем, іспит —IV сем.; |

Таблиця 2

Орієнтовний розподіл навчального часу за видами занять з курсу «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання»

| Модуль, № з/п | Змістовний модуль, № з/п | Тема | Загальна кількість годин | Лекції | Семінарські заняття | Індивідуальні заняття | Самостійні заняття |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ | **16** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| | 1 | Вступ у теорію і методику фізичного виховання | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 2 | Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | | ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ | **28** | **4** | **10** | **4** | **10** |
| | 1 | Фізичні вправи | | | 2 | | 2 |
| | 2 | Техніка фізичних вправ | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 3 | Класифікація фізичних вправ | | | 2 | | 2 |
| | 4 | Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправі | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 5 | Методи фізичного виховання | | | 2 | | 2 |
| 3 | | ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ | **36** | **6** | **12** | **6** | **12** |
| | 1 | Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 2 | Прудкість | | | 2 | | 2 |
| | 3 | Координація рухів | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 4 | Силові здібності | | | 2 | | 2 |
| | 5 | Рухова витривалість | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 6 | Гнучкість | | | 2 | | 2 |
| 4 | | ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ | **28** | **6** | **8** | **4** | **10** |
| | 1 | Теоретичні основи навчання фізичним вправам | | 2 | 2 | | 2 |
| | 2 | Характеристика процесу навчання руховим діям | | 2 | 2 | | 2 |
| | 3 | Технології навчання руховим діям | | 2 | 4 | 4 | 6 |
| | | Всього | 108 | 20 | 34 | 18 | 36 |

фізичного виховання і спорту в Україні. Правові, програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту в Україні. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Система фізичного виховання: спрямованість функціонування, мета і завдання; принципи системи фізичного виховання.

*Модуль 2. Засоби і методи фізичного виховання*

Визначення понять. Характеристика фізичних вправ, їх сутність і значення для формування особистості. Чинники, які визначають вплив фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ (загальні поняття, основа техніки руху, головний ланцюг, деталі техніки, кінематичні та динамічні характеристики руху).

Класифікація фізичних вправ (класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворившихся систем фізичного виховання, класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності, класифікація фізичних вправ за їх значенням для рішення освітніх завдань, класифікація фізичних вправ за видами спорту).

Навантаження і відпочинок як компоненти процесу виконання вправ. Загальна характеристика навантаження. Регулювання педагогічних компонентів навантаження. Фізіологічні показники навантаження.

Специфічні методи фізичного виховання (методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи).

Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання, нетрадиційні засоби.

*Модуль 3. Теорія і методика розвитку рухових здібностей*

Поняття «рухові здібності». Закономірності розвитку рухових здібностей (гетерохронність, етапність розвитку, фазність розвитку, перенос розвитку).

Принципи побудови процесу розвитку рухових здібностей (принцип відповідності педагогічного впливу, принцип позитивного ефекту, принцип супряженого впливу, принцип варіативності).

Прудкість і методи її розвитку (поняття і терміни, швидкість рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота руху, повторний метод розвитку бистроти, метод навантаженого руху, комплексний метод, ігровий метод).

Спритність і методи її розвитку (поняття і терміни, метод термінової і поточної інформації про точність рухів, які виконуються спортсменом).

Сила і методи її розвитку (поняття і терміни, режими роботи м'язів, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль, метод максимальних зусиль, метод ізометричних зусиль).

Витривалість і методи її розвитку (поняття і терміни, витривалість у максимальній зоні навантаження, витривалість у субмаксимальній зоні навантаження, витривалість у зоні великих навантажень, витривалість у помірній зоні навантаження, метод суворо регламентованої вправи.

Гнучкість і методи її розвитку (поняття і терміни, фізіологічні і морфологічні закономірності розвитку гнучкості, активна і пасивна гнучкість).

*Модуль 4. Теорія і методика навчання фізичним вправам*

Основні поняття. Методологія моторного навчання. Теоретичні передумови до побудування процесу навчання фізичним вправам.

Принципи навчання (принцип свідомості, принцип активності, принцип науковості, принцип міцності, принцип індивідуалізації, принцип доступності, принцип наочності, принцип повторності, принцип системності, принцип послідовності, принцип поступовості).

Характеристика процесу навчання руховим діям. Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування. Структура процесу навчання фізичним вправам. Фактори успішного формування рухових навичок.

Технологія навчання руховим діям. Поняття і терміни. Загальні вимоги до методів навчання. Класифікація методів навчання. Методи навчання (поняття і терміни, загальні вимоги до методів навчання, класифікація методів навчання, характеристика практичних методів навчання, характеристика словесних методів навчання, характеристика методів наочного сприйняття). Особливості навчання руховим діям у різних видах спорту.

## ТЕМАТИКА СЕМІНАРІВ ТА ЛІТЕРАТУРА

*Модуль 1. Фізичне виховання в системі освіти (4 години)*

*Вступ у теорію і методику фізичного виховання*

1. Теорія і методика як наукова і навчальна дисципліна:

— предмет вивчення і викладання;

— джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання;
— зміст і структура навчального предмета.
2. Основи науково-дослідної роботи:
— загальні принципи розробки програм дослідження;
— основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту;
— математико-статистичні методи в дослідженнях у сфері фізичного виховання і спорту.

### Контрольні питання

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
3. Назвіть структуру дисципліни теорії і методики фізичного виховання.
4. Дайте характеристику методологічним підходам до проведення науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання і спорту.
5. Які основні методи дослідження використовуються в теорії і методиці фізичного виховання?
6. Поясніть доцільність використання методів математичної статистики в дослідженнях у галузі фізичного виховання.

### Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
2. Складіть схему наукового аналізу одного із тренувальних занять в обраному Вами виді спорту.

### Література

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
2. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 92—95.
3. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.
4. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.
5. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 9—35.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 197—210.

## *Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності*

1. Основні поняття системи фізичного виховання:
— «фізична культура»;
— «спорт»;
— «фізичне виховання».
2. Фізичне виховання як соціальне явище.
3. Правові, програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту в Україні.
4. Система фізичного виховання:
— спрямованість функціонування;
— мета і завдання;
— принципи системи фізичного виховання.

### Контрольні питання

1. Дайте характеристику фізичної культури.
2. Дайте характеристику фізичного виховання.
3. Дайте характеристику спорту.
4. В якому взаємозв'язку знаходяться основні поняття теорії фізичного виховання?
5. Назвіть основні документи, які регулюють діяльність у галузі фізичної культури і спорту України.
6. Якими є визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт»?
7. Які органи несуть відповідальність за розроблення та впровадження державних програм розвитку фізичної культури і спорту?
8. Яка мета і завдання системи фізичного виховання?
9. Дайте характеристику оздоровчим завданням фізичного виховання.
10. Дайте характеристику виховним завданням фізичного виховання.
11. Дайте характеристику освітнім завданням фізичного виховання.
12. Назвіть принципи системи фізичного виховання.

### Завдання для самостійної роботи

1. Випишіть із Закону України «Про фізичну культуру і спорт» завдання, поставлені перед фізкультурно-спортивним рухом України.

Література

1. *Державна програма* розвитку фізичної культури і спорту в Україні. — К., 1994. — 34 с.
2. *Державні тести і нормативи оцінки* фізичної підготовленості населення України — К., 1996. — 31 с.
3. *Закон України* «Про освіту», 1991, 26 червня.
4. *Закон України* «Про внесення змін до Закону Української РСР «Про освіту». — 1996. — 25 квітня.
5. *Закон України* «Про фізичну культуру і спорт». — К., 1994. — 22 с.
6. *Закон України* «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. — 1999. — 17 липня.
7. *Концептуальні засади* подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олимпийском спорте. — 1998. — № 1. — С. 5—12.
8. *Концепція безперервної* фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. — К., 1997. — 18 с.
9. *Концепція кадрового* забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт». — К.: КГИФК, 1992. — 18 с.
10. *Концепція фізичного* виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. — 1998. — № 2. — С. 2—7.
11. *Олійник М.О., Скрипник А.П.* Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в України / Вид. 3-є, переробл. і доповн. — Харків: ХаДІФК, 2000. — 292 с.
12. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 36—72.
13. *Цільова комплексна програма* «Фізичне виховання — здоров'я нації». — К., 1998. — 48 с.

## *Модуль 2. Засоби і методи фізичного виховання (10 годин)*

### *Фізичні вправи*

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання
2. Характеристика фізичних вправ, їх сутність і значення для формування особистості.
3. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.

Контрольні питання

1. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
2. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
3. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
4. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових дій?
5. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?

Література

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
2. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 92—95.
3. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.
4. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.
5. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 73—82.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 197—210.

### *Техніка фізичних вправ*

1. Загальні поняття.
2. Техніка фізичних вправ як об'єкт вивчення і предмет навчання.
3. Основа техніки рухів, головна ланка техніки рухів, деталі техніки рухів.
4. Фази фізичної вправи.
5. Фізичні характеристики технічного виконання вправи (кінематичні та динамічні характеристики).
6. Якісні характеристики техніки виконання фізичних вправ.
7. Педагогічні критерії ефективності техніки виконання фізичних вправ.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняттю «техніка» фізичних вправ.
2. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
3. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
4. Що включають часові та просторово-часові характеристики рухових дій?
5. Що таке ритм як характеристика техніки рухових дій?
6. Які характеристики відносяться до динамічних?
7. Які основні умови раціональної спортивної техніки?

Література

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.

2. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 92—95.
3. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.
4. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.
5. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 83—93.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 197—210.

### *Класифікація фізичних вправ*

1. Класифікація фізичних вправ за ознакою історично утворившихся систем фізичного виховання.
2. Класифікація фізичних вправ за ознакою особливостей м'язової діяльності.
3. Класифікація фізичних вправ за їх значенням для рішення освітніх завдань.
4. Класифікація фізичних вправ за видами спорту.

### Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ» і яке значення вона має для практики фізичного виховання?
2. Які класифікації Ви знаєте?
3. Назвіть вправи які відносяться до групи «швидкісно-силові»?
4. Назвіть вправи які відносяться до групи «координаційні, складні»?
5. Як класифікуються фізичні вправи для рішення освітніх завдань. Підберіть за цією класифікацією вправи для вивчення «підйому махом вперед».

### Література

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
2. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 92—95.
3. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.
4. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.
5. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 94—99.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 197—210.

### *Навантаження і відпочинок як взаємозалежні компоненти процесу виконання вправи*

1. Ефекти вправи.
2. Навантаження під час виконання фізичних вправ.
3. Інтервали відпочинку в процесі виконання вправ.

### Контрольні питання

1. Що розуміється під ефектом фізичних вправ?
2. Назвіть «зовнішні» і «внутрішні» сторони навантаження.
3. Обсяг й інтенсивність навантаження. В яких відношеннях знаходяться ці показники.
4. Які характеристики відповідають обсягу й інтенсивності під час виконання окремої вправи?
5. Напружений інтервал відпочинку. Дайте характеристику і в яких умовах він використовується.
6. Ординарний інтервал відпочинку. Дайте характеристику і в яких умовах він використовується.
7. «Мінімакс»-інтервал відпочинку. Дайте характеристику і в яких умовах він використовується.

### Література

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
2. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 92—95.
3. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.
4. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.

5. *Художлій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 100—135.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 197—210.

*Методи фізичного виховання*

1. Класифікація методів фізичного виховання.
2. Методи організації діяльності учнів на заняттях.
3. Методи суворо регламентованої вправи.
4. Ігровий і змагальний методи.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику поняттю «метод».
2. Наведіть класифікацію методів, які використовуються у фізичному вихованні.
3. Розкрийте сутність методів організації діяльності учнів на заняттях.
4. Методи суворо регламентованої вправи. Загальна характеристика.
5. Методи стандартно-повторної вправи. Дайте характеристику.
6. Методи перемінної вправи. Дайте характеристику.
7. Ігровий і змагальний методи. Дайте характеристику.

Література

1. *Васильков Г.А., Васильков В.Г.* От игры к спорту // Сборник эстафет и игровых заданий. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 80 с.
2. *Гелета З.С., Олеха Н.Т.* Игровые эстафеты на уроках кроссовой подготовки // Физическая культура в школе. — 1989. — № 9. — С.13.
3. *Гуревич И.А.* 1500 упражнений для круговой тренировки. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшейшая школа, 1980. — 256 с.
4. *Донской Д.Д.* Спортивная техника. — М.: Физкультура и спорт, 1962.
5. *Коротков И.М.* Подвижные игры детей. — М.: Советская Россия, 1987.
6. *Рунцов Б.С.* Игры с длинной веревкой // Физическая культура в школе. — 1988. — № 10. — С. 50—51.
7. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
8. *Художлій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 136—151.
9. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальний посібник в 2-х частинах. — Т.: Навчальна книга — Богдан, 2001. — Ч. 1. — 272 с.
10. *Шолих М.* Круговая тренировка. — М.: Физкультура и спорт, 1961.

## *Модуль 3. Теорія та методика розвитку рухових здібностей (12 годин)*

*Біологічні закономірності рухової діяльності*

1. Поняття «рухові здібності».
2. Організм як функціональна система.
3. Регулювання напруги м'язів.
4. Вегетативне забезпечення м'язів.
5. Мускульна система.
6. Енергозабезпечення рухової діяльності.

Контрольні питання

1. Поясніть за якими ознаками прудкість, координація, сила, рухова витривалість і гнучкість класифікуються як рухові здібності.
2. Які компоненти включає стадія аферентного синтезу?
3. Дайте визначення поняттю «еферентний синтез».
4. Які системи організму забезпечують цілісну моторну діяльність людини?
5. Які процеси в мускульній діяльності регулює центральна нервова система (ЦНС)?
6. В яких основних режимах м'язи проявляють зусилля?
7. Назвіть морфофункціональні властивості м'язів.
8. Дайте характеристику механізму організації руху людини. Поясніть механізм організації руху в обраному виді спорту за таким планом:
   - Яку роль відіграє мотивація?
   - Яка роль блоку «тактика руху»?
   - Як впливає аналіз сенсорного фону руху на реалізацію програми руху?
   - Як організовується корекція руху?
9. Дайте характеристику основним механізмам енергозабезпечення рухової діяльності людини.

Література

1. *Анохин П. К.* Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избранные труды. — М.: Наука, 1979. — С. 14—100, 353—366.

2. *Анохин П. К.* Узловые вопросы теории функциональной системы. — М.: Наука, 1980. — С. 51—90.
3. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 350 с.
4. *Коробков А. В.* Физиология адаптации // Нормальная физиология. — М.: Высшая школа, 1980. — С. 443—457.
5. *Коробков А. В., Чеснокова С. А.* Атлас по нормальной физиологии: Пособие для студ. мед. и биолог. спец. вузов / Под ред. Н. А. Агаджаняна. — М.: Высшая школа, 1987. — 351 с.
6. *Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Л.* Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2001. — 295 с.
7. *Фомин Н. А., Филин В. П.* На пути к спортивному мастерству. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 160 с.
8. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 152—190.

### *Прудкість*

1. Поняття про прудкість.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку прудкості.
3. Засоби розвитку прудкості.
4. Методи розвитку прудкості.
5. Педагогічний контроль за розвитком прудкості.

### Контрольні питання

1. Назвіть умови розвитку прудкості?
2. Одною з умов ефективного розвитку прудкості є те, що вправи повинні виконуватися так, щоб зусилля були спрямовані не на удосконалювання способу виконання, а на збільшення швидкості.
- Поясніть методичне значення цього положення для підбору засобів розвитку прудкості?
3. Для розвитку «бистроти» використовують повторний метод і такі методичні прийоми, як: рухи з тягарем (навантажений рух), комплексний метод і рух з власною вагою.
- Поясніть суть впливу на руховий апарат вказаного методу і методичних прийомів?
4. Які засоби використовуються для розвитку рухової реакції?
5. Дайте характеристику віковим, статевим і індивідуальним особливостям розвитку прудкості.
6. Назвіть методи педагогічного контролю за розвитком прудкості.
7. Підготуйте реферат на тему: «Методика розвитку прудкості у школярів молодших класів» за такою схемою:
- поняття про прудкість, структура рухової здібності;
- вікові, статеві і індивідуальні особливості розвитку прудкості у школярів молодших класів;
- засоби розвитку прудкості у школярів молодших класів;
- методи розвитку прудкості у школярів молодших класів;
- педагогічний контроль за розвитком прудкості у школярів молодших класів.

### Література

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 53—63.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 213—230.
3. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 218—236.
4. *Романенко В.А.* Двигательные способности человека. — Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. — С. 112—125.
5. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001. — С. 289—292.
6. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 92—95.
7. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.
8. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.
9. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. — Харків: ОВС, 2004. — С. 226—233.
10. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 191—213.
11. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 197—210.

### *Спритність*

1. Поняття про спритність.
2. Вікові, статеві і індивідуальні особливості розвитку спритності.
3. Засоби розвитку спритності.

4. Методи розвитку спритносты.
5. Педагогічний контроль за розвитком спритності.

### Контрольні питання

1. Дайте визначення спритності і видам її прояву.
2. Які чинники визначають прояв координаційних здібностей?
3. Назвіть основні види координаційних здібностей.
4. Дайте характеристику загальних основ методики удосконалення спритності.
5. Назвіть найсприятливіший віковий період удосконалення спритності.
6. Приведіть приклад тестових завдань для контроля за розвитком спритності.
7. Підготуйте реферат на тему: «Методика розвитку спритності у школярів молодших класів» за такою схемою:

- поняття про спритність, структура рухової здібності;
- вікові, статеві і індивідуальні особливості розвитку спритності у школярів молодших класів;
- засоби розвитку спритності у школярів молодших класів;
- методи розвитку спритності у школярів молодших класів;
- педагогічний контроль за розвитком спритності у школярів молодших класів.

### Література


1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 111—123.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 158—181.
3. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 237—274.
4. *Романенко В.А.* Двигательные способности человека. — Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. — С. 237—274.
5. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001. — С. 202—263.
6. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 74—81.
7. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 222—245.
8. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 154—157.
9. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. — Харків: ОВС, 2004. — С. 234—244.
10. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 214—235.
11. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 233—244.


## *Силові здібності*

1. Поняття про силу.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку сили.
3. Засоби розвитку сили.
4. Методи розвитку сили.
5. Педагогічний контроль за розвитком сили.

### Контрольні питання

1. Дайте визначення «поняття сила» і визначіть її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв силових здібностей?
3. Назвіть режими роботи м'язів та фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку сили.
5. Як змінюються природні темпи розвитку сили в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком сили.
7. Підготуйте реферат на тему: «Методика розвитку сили у школярів молодших класів» за такою схемою:

- поняття про силу, структура рухової здібності;
- вікові, статеві і індивідуальні особливості розвитку сили у школярів молодших класів;
- засоби розвитку сили у школярів молодших класів;
- методи розвитку сили у школярів молодших класів;
- педагогічний контроль за розвитком сили у школярів молодших класів.

### Література


1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 123—140.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 181—211.

3. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 109—216.
4. *Романенко В.А.* Двигательные способности человека. — Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. — С. 125—138.
5. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001. — С. 264—288.
6. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 81—86.
7. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 192—221.
8. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 136—142.
9. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. — Харків: ОВС, 2004. — С. 245—259.
10. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 236—265.
11. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 177—196.

### *Рухова витривалість*

1. Поняття про витривалість.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку витривалості.
3. Засоби розвитку витривалості.
4. Методи розвитку витривалості.
5. Педагогічний контроль за розвитком витривалості.

### Контрольні питання

1. Дайте визначення «поняття витривалість» і визначіть її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв витривалості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку загальної, швидкісної і силової витривалості?
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку витривалості.
5. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком витривалості.

### Література

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 140—171.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 230—261.
3. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 41—108.
4. *Романенко В.А.* Двигательные способности человека. — Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. — С. 139—186.
5. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001. — С. 289—292.
6. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 329—357.
7. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 246—267.
8. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 143—147.
9. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. — Харків: ОВС, 2004. — С. 260—274.
10. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 266—296.
11. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 211—223 .

### *Гнучкість*

1. Поняття про гнучкість.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості.
3. Методика розвитку гнучкості.
3. Засоби розвитку гнучкості.
4. Методи розвитку гнучкості.
5. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості.

### Контрольні питання

1. Дайте визначення «поняття гнучкість» і визначіть її різновиди.
2. Які чинники обумовлюють прояв гнучкості?
3. Які засоби найбільш ефективні для розвитку активної та пасивної гнучкості?
4. Дайте характеристику поняттю «методика» розвитку гнучкості.
5. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?
6. Назвіть тести контролю за розвитком гнучкості.

### Література


1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 273—282.
2. *Платонов В.М., Булатова М.М.* Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 275—317.
3. *Романенко В.А.* Двигательные способности человека. — Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. — С. 112—125.
4. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001. — С. 292—323.
5. *Сергієнко Л.П.* Практикум з теорії і методики фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — С. 99—102.
6. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 268—282.
7. *Теория и методика физического воспитания:* Учеб. для студентов фак.физ.культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 152—154.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. — Харків: ОВС, 2004. — С. 275—278.
9. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 297—308.
10. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 224—232.


## *Модуль 4. Теорія і методика навчання фізичним вправам (8 годин)*

### *Теоретичні основи навчання фізичним вправам*

1. Основні поняття.
2. Методологія теорії моторного навчання.
3. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.
4. Принципи навчання фізичним вправам.

### Контрольні питання

1. Що є об'єктом теорії навчання?
2. Що є предметом теорії навчання?
3. Дидактичні принципи це... а) вихідні теоретичні положення, що визначають дії викладача й учня, б) вихідні методичні положення, що визначають дії викладача й учня. Вірну відповідь запишіть у зошит.
4. Дайте характеристику складній руховій навичці як системі більш простих.
6. Як називають об'єкти, що вимагають концентрації уваги під час виконанні дії?
7. Назвіть принципи навчання.
8. Назвіть основні шляхи реалізації принципу свідомості і активності під час вивчення фізичних вправ.
9. Назвіть рівні доступності навчального матеріалу. Як в зв'язку з ними реалізується принцип доступності?
10. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Дайте характеристику принципу наочності.
11. Назвіть найважливіші характеристики принципів повторності, системності, послідовності, поступовості.

### Література


1. *Ажицкий К.Ю., Алексеенко М.С., Соколенко А.В.* О зависимости «доза-результат» при начальном обучении технике выполнения отдельного элемента в спорте // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 4. — С. 33—43
2. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
3. *Берг А.И., Тихонов И.И.* Проблемы программированного обучения // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
4. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 350 с.
5. *Беспалько В.П. Программированное обучение: дидактические основы. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.*
6. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
7. *Боген М.М.* Задачи обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 3. — С. 24—27
8. *Боген М.М.* Спортивная техника как предмет обучения // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 7. — С. 28—29
9. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
10. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт. 1976, — Т 1. — Гл. VII. — С 166—167.
11. *Мазниченко В.Д.* Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С 49—51.
12. *Мазниченко В.Д.* Глава 6. Обучение двигательным действиям // Основы теории и методики физической культуры / под ред. проф. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт,1986. — С 56—70.
13. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
14. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 309—343.
15. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

*Характеристика процесу навчання руховим діям*

1. Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам.
2. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування.
3. Структура процесу навчання фізичним вправам.

3.1. Етапи процесу навчання.
3.2. Стадії формування рухових навичок.
3.3. Фактори успішного формування рухових навичок.

Контрольні питання

Прочитайте розділ і дайте відповідь на такі питання:

1. Які завдання вирішуються в процесі навчання фізичним вправам?
2. Які умови організації навчальної діяльності забезпечують ефективність засвоєння фізичних вправ?
3. Дайте характеристику руховим умінням і навичкам.
4. Рухові уміння і навички характеризують:

а) якість виконання рухової дії;
б) ступінь володіння руховою дією;
в) механізм керування рухами.

Запишіть вірну відповідь. Поясніть свій вибір.

5. Розкрийте структуру процесу навчання фізичним вправам.
6. Назвіть фактори успішного формування рухових навичок.
7. Сформулюйте правила успішного навчання фізичним вправам.
8. Поясніть маханізм негативного переносу рухових навичок.
9. Порівняйте параметри які характеризують рухові уміння і рухові навички.
10. Визначте в яких умовах спостерігається позитивний і негативний перенос рухових навичок. Запишіть послідовність вправ, виконання яких приводить до інтерференції.

Література


1. *Ажицкий К.Ю., Алексеенко М.С., Соколенко А.В.* О зависимости «доза-результат» при начальном обучении технике выполнения отдельного элемента в спорте // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 4. — С. 33—43
2. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
3. *Берг А.И., Тихонов И.И.* Проблемы программированного обучения // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
4. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 350 с.
5. *Беспалько В.П. Программированное обучение: дидактические основы. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.*
6. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
7. *Боген М.М.* Задачи обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 3. — С. 24—27
8. *Боген М.М.* Спортивная техника как предмет обучения // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 7. — С. 28—29
9. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
10. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт. 1976, — Т 1. — Гл. VII. — С 166—167.
11. *Мазниченко В.Д.* Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С 49—51.
12. *Мазниченко В.Д.* Глава 6. Обучение двигательным действиям // Основы теории и методики физической культуры / под ред. проф. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт,1986. — С 56—70.
13. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
14. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 344—360.
15. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.


*Технологія навчання руховим діям*

1. Поняття і терміни.
2. Загальні вимоги до методів навчання.
3. Класифікація методів навчання.
4. Методи навчання.
5. Програмоване навчання фізичним вправам.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику термінам: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
2. Які загальні вимоги пред'являються до методів навчання?
3. Назвіть класифікацію методів навчання.

4. Назвіть методи навчання і охарактеризуйте їх.
5. Яка послідовність використання методів слова в процесі навчання фізичним вправам?
6. Методи програмованого навчання як технологія формування рухових навичок.
7. Підготуйте програми навчання для таких гімнастичних вправ, як: переворот убік, стійка силою зігнувшись на голові і руках, стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом переворото силою на перекладині, підйом махом уперед на паралельних брусах.

## Література


1. *Ажицкий К.Ю., Алексеенко М.С., Соколенко А.В.* О зависимости «доза-результат» при начальном обучении технике выполнения отдельного элемента в спорте // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 4. — С. 33—43
2. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
3. *Берг А.И., Тихонов И.И.* Проблемы программированного обучения // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
4. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 350 с.
5. *Беспалько В.П. Программированное обучение: дидактические основы. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.*
6. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
7. *Боген М.М.* Задачи обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 3. — С. 24—27
8. *Боген М.М.* Спортивная техника как предмет обучения // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 7. — С. 28—29
9. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
10. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт. 1976, — Т 1. — Гл. VII. — С 166—167.
11. *Мазниченко В.Д.* Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С 49—51.
12. *Мазниченко В.Д.* Глава 6. Обучение двигательным действиям // Основы теории и методики физической культуры / под ред. проф. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт,1986. — С 56—70.
13. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
14. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: "ОВС", 2004. — Ч. 1. — С. 334—384.
15. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 361—388.
16. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.


*Надійшла до редакції 14.02.2008*

*Продовження статті див. ТМФВ. 2008. № 3*

## Нова книжка

**Худолій О.М.**

**Х98** Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 408 с.: іл.

ISBN 966-7858-50-2.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.