

кладацького складу рівень якісної підготовки знаходиться на межі від 50 % і вище).

3. Володіють навчальним матеріалом більшість викладачів факультету (50 % межу подолали 92,86 % — 2001 р., 96,87 % — 2002 р. викладачів, що є гарним показником професіоналізму викладацького складу).

4. Середній рівень викладання на факультеті фізичної культури викладачів складав в 2000—2001 н.р. 6,4 бали, а в 2001—2002 н.р. — 8,4 бали (за 10-бальною системою) при оцінці 10 якостей, що свідчить про високий рівень і покращення викладання на факультеті.

5. Дану систему оцінювання можна застосувати для вивчення особистісних і професійних якостей викладачів, які в процесі навчальної діяльності разом з іншими факторами об'єктивного та суб'єктивного характеру можуть впливати на формування особистості студента як майбутнього спеціаліста з фізичної культури та спорту.

Література

1. Берак О., Шибяєва Л. Установка и развитие личности студента // Вестник высшей школы. — 1990. — № 10. — С. 46—49.
2. Васильев В.С. Некоторые резервы и пути повышения профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физической культуры // Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 9. — С. 21—22.
3. Гуревич В. Интерес личности — прежде всего. Об общих проблемах высшего образования // Вестник высшей школы. — 1990. — № 1. — С. 20—22.
4. Коужешау М.Х. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 3. — С. 55—59.
5. Сахно А.В. Подготовка специалистов новой формации в области физической культуры и спорта: проблемы и реальность // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 12. — С. 17—19.
6. Юрченко В. Влияние взаимоотношений между студентами и преподавателями // Наука, образование и управление. — 1997. — № 1. — С. 123.

СТАН І ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН В СИСТЕМІ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ

К.п.н., доцент **О.М. Худолій**, ст.викладач **А.В. Забора**

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

У вітчизняній педагогічній думці щодо концепції змісту освіти переважає теорія функціонального матеріалізму, основи якої закладені К.Д. Ушинським і розвинені В.О. Сухомлинським, яка передбачає єдність оволодіння знаннями і вміннями користуватися ними у своїй діяльності.

У сучасних умовах постала головна мета — створення змісту національної школи, який відбивав би її національний характер, демократичні цінності, сприяв би інтеграції в навчання, гуманізації освіти.

У державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) визначено стратегічні завдання реформування змісту освіти в Україні:

— вироблення державних стандартів і відповідне формування системи й обсягу знань, умінь, навичок, творчої діяльності;

— відбір і структурування навчально-виховного матеріалу на засадах диференціації та інтеграції, забезпечення альтернативних можливостей для одержання освіти відповідно до індивідуальних потреб і здібностей;

— вивчення рідної мови в усіх навчально-виховних закладах, утвердження її як основної мови функціонування загальноосвітньої, професійної та вищої школи;

— орієнтація на інтегральні курси;

— оптимальне поєднання гуманітарної і природничо-математичної складових освіти, теоретичних і практичних компонентів, класичної спадщини та сучасних досягнень наукової думки, органічний зв'язок з національною історією, культурою, традиціями.

Глибоке науково-теоретичне обґрунтування проблема змісту шкільної освіти знайшла в концепції І.Я. Лернера, яка має чотири основних елементи:

1. Інформація, яка підлягає засвоєнню, тобто перетворенню в знання. **Знання** — це цілісна система відомостей, пізнання, які накопичені людством. У школі повинні бути засвоєні основні поняття, терміни, факти повсякденної дійсності й науки, закони науки; теорії, які містять систему наукових знань; знання про шляхи, методи пізнання, типи і способи розумових дій; оцінні знання, тобто такі, які характеризують суспільне, особистісне значення для людини матеріалу, що вивчається.

2. **Способи діяльності**, досвід їх здійснення. Тут виділяється досвід здійснення відомих способів діяльності, який втілюється в уміннях і навичках учнів, які засвоїли цей досвід. **Уміння** — свідоме

оволодіння сукупністю певних навчальних операцій (способів здійснення дій). **Навички** — установлені способи діяльності учнів, автоматизовані вміння. Уміння і навички — це способи діяльності учнів на основі набутих знань.

Розрізняються уміння і навички спеціальні і загальнонавчальні. **Спеціальні**, предметні уміння, формуються на матеріалі конкретного предмета (навички розв'язання обчислювальних задач, граматичного розбору, літературного аналізу та ін.). Серед загальнонавчальних умінь і навичок виділяють (Ю.К. Бабанський): 1) навчально-**організаційні** — уміння раціонально планувати діяльність, визначати її завдання, уміння створювати умови діяльності; 2) навчально-**інформаційні** — уміння працювати з книгою, вести бібліографічний пошук; 3) навчально-**інтелектуальні** — уміння виділяти головне, аналізувати, порівнювати, синтезувати, зіставляти, раціонально запам'ятовувати, здійснювати самоконтроль у навчально-пізнавальній діяльності, доводити, обґрунтовувати тощо. Всі групи вмінь повинні забезпечити потребу особистості в самоосвіті і самовихованні.

3. **Досвід творчої діяльності**, тобто діяльності, в результаті якої створюється об'єктивно чи суб'єктивно нове завдяки специфічним процедурам:

— самостійного переносу раніше засвоєних знань і вмінь у нову ситуацію;

— знаходження оригінального розв'язання проблеми в умовах, коли відомі інші;

— виділення нової проблеми в знайомій ситуації або нової функції об'єкта. Вважається, що найбільша трудність відкриття полягає не стільки у проведенні необхідних спостережень, експериментів для одержання нових фактів, скільки у зміні традиційних підходів до їх тлумачення;

— бачення альтернативних варіантів вирішення проблем;

— комбінування раніше відомих способів у новий.

Оволодіння досвідом творчої діяльності передбачає не тільки інтелектуальний аспект особистості, а і її психологічні, характерологічні риси, до яких відносяться: настирливість у досягненні мети, незалежність, почуття гідності, чесність у пошуках істини, в спілкуванні, а також активність духовного потенціалу людини, її внутрішній діалог, самоаналіз, саморефлексію, перегляд особистих ціннісних орієнтацій, процес самопізнання, саморозвитку. Отже, творчість вимагає інтелектуального, емоційного і волевого напруження.

4. Досвід **емоційно-ціннісного ставлення**, який передбачає наявність знань, умінь, але не зводиться до них і полягає у формуванні ставлення школярів до світу, діяльності, наукових знань, моральних норм, ідеалів. І доки таке ставлення не сформульоване, немає можливості говорити про вихованість. Єдиним способом і умовою засвоєння емоційного відношення, сприйняття об'єкта

як цінності є переживання, що сприяє виникненню інтересу до предмета, окремого явища і потреби в діяльності.

Аналогічні елементи **змісту вищої освіти** виділяються і в професійній підготовці в різних галузях виробництва. На думку О.В. Долженко, В.Л. Шатуновського на зміну позицій традиційної освітньої практики вищої школи вплинули:

— традиційна система освіти готувала людей до життя в умовах, що вже були в наявності до моменту підготовки цих людей. Сьогодні ми готуємо підростаючі покоління до життя в умовах, про які мало самі знаємо;

— традиційна практика людей будувалася за методом проб і помилок. Можна було почати кілька невдалих спроб, перш ніж знайти правильне рішення (час був зворотнім); сучасні масштаби діяльності людей такі, що кожне рішення, перетворене в життя, необоротним чином змінює вихідний стан середовища (час став незворотнім). Тим самим кожне рішення як би відтинає частину тих можливостей, що були у суспільства до цього кроку. Після чергового кроку вони зникають, тим самим звужуючи і можливості вибору згодом;

— традиційне майбутнє являло собою збільшену чи зменшену копію сьогодення чи майбутнього, тобто майбутнє будувалося виходячи з матеріалу історії засобами сьогодення. Сучасні умови такі, що майбутнє виступає об'єктом свідомого соціального проектування, в основу якого закладаються деякі, найчастіше навіть ще не основні тенденції, що діють у сьогоденні. Значно слабшає зв'язок з минулим;

— якщо традиційний підхід до майбутнього визначався винятково технологічними можливостями сьогодення, прагматичними цілями, технократичним підходом, то в сучасних умовах різко зростає роль етичної концепції, що лежить в основі життєдіяльності суспільства і визначає припустимі варіанти рішень;

— традиційна технологічна діяльність людини орієнтувалася на статичну картину світу, що включала як живу, так і неживу природу; людина цій картині протистояла. На сучасному етапі таке протистояння виключається, у зв'язку з цим виникає поки ще не вирішене завдання про нову картину світу, у рамках якої повинна бути переглянута вся практика людства. Доти поки така картина світу не сформується, більшість починань не буде супроводжуватися справжнім розумінням суті змін, що вони за собою волочуть;

— традиційна система діяльності орієнтувалася на стійку систему знань, умінь і навичок. У сучасних умовах, коли період життя знань в окремих областях скоротився до 3—5 років, знання в традиційному розумінні вже не можуть виступати як мета учіння. З'являється задача пошуку деякого нового кванта знання, що має підвищену стійкість стосовно змін, що відбуваються;

Фізична культура у вузі

— традиційна система діяльності в значній мірі була зв'язана з розмноженням раніше знайдених рішень, творчий компонент у ній був присутній в незначному ступені. Тому і метою освіти була не стільки підготовка творчих працівників, скільки людей, здатних репродукувати вже наявні знання. У сучасних умовах системи обробки інформації, засоби автоматизації інтелектуальної діяльності, комп'ютерна техніка значною мірою беруть ці функції на себе. У зв'язку з цим фахівець в більшому ступені виступає як носій творчого початку. Звідси і змінюються вимоги до нього і до системи освіти — готувати фахівця, здатного до творчої діяльності, до нестандартного мислення. Традиційна модель навчального процесу, орієнтована насамперед на формування репродуктив-

ного типу діяльності; здатні, творчі люди в цьому випадку з'являються не завдяки, а скоріше всупереч системі.

Отже сьогодні потрібно побудувати таку модель навчального процесу, що дозволяла би розкривати і розвивати творчий потенціал. Підготовка фахівця здатного до творчої діяльності повинна здійснюватися на основі інноваційних технологій і перегляду змісту освіти.

Розглянемо зміст викладання спеціальних дисциплін з позицій **структурної єдності змісту освіти**. Аналіз програм з «ТМФВ», а також спеціальних дисциплін, які відображають зміст фахової підготовки, показав що:

I. Курс «ТМФВ» охоплює два роки навчання (II—III курс). На другому курсі вивчаються:

Зміст	Лекції	Семинарські
<i>III семестр</i>		
1.1. Фізичне виховання в системі освіти і виховання: — основні поняття системи фізичного виховання («фізична культура», «спорт», «фізичне виховання»); — мета і завдання системи фізичного виховання; — правові, програмно-нормативні основи фізичної культури і спорту в Україні. 1.2. Теорія і методика як наукова і навчальна дисципліна: — предмет вивчення і викладання; — джерело і етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання; — зміст і структура навчального предмета.	2	4
2. Засоби і методи фізичного виховання: — характеристика фізичних вправ, їх сутність і значення для формування особистості; — 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; — специфічні методи фізичного виховання (методи сурово регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи); — природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання, нетрадиційні засоби.	4	8
Всього	6	12
<i>IV семестр</i>		
3. 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); — 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 в різних видах спорту; — навчання як процес формування рухових навиків (структура навчання, чинники успішного навчання фізичним вправам).	6	14
4. 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); — швидкість і методи її розвитку (поняття і терміни, швидкість рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота руху, повторний метод розвитку швидкості, 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);	6	12

Фізична культура у вузі

— 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 в максимальній зоні навантаження, витривалість в субмаксимальній зоні навантаження, витривалість в зоні великих навантажень, витривалість в помірній зоні навантаження, метод сурово регламентованої вправи; — гнучкість і методи її розвитку (поняття і терміни, фізіологічні і морфологічні закономірності розвитку гнучкості, активна і пасивна гнучкість).		
Всього	12	26
Разом	16	38

На третьому курсі:

Зміст	Лекції	Семинарські
<i>V семестр</i>		
1. Фізичне виховання школярів	10	30
1.1. Мета і завдання фізичного виховання: — значення фізичного виховання школярів; фізичне виховання як складова частина навчально-виховного процесу в школі; — періодизація шкільного віку: значення вікових періодів для підвищення ефективності фізичного виховання; — завдання фізичного виховання та особливості їх реалізації в молодшому, середньому та старшому шкільному віці;	2	6
1.2. Форми організації: — форми організації фізичного виховання в школі; — форми організації фізичного виховання в позашкільних закладах; — форми організації фізичного виховання в сім'ї; — «Положення про фізичне виховання школярів загальноосвітніх шкіл».	2	6
1.3. Шкільні програми з фізичної культури: — програми як документ з фізичної культури який визначає завдання і зміст фізичної підготовки молоді; — характеристика діючих програм; — структура програми, її обґрунтування; — зміст розділів програми для початкових, середніх і старших класів.	2	6
1.4. Шкільний урок фізичного виховання: — урок як основна форма навчальної роботи; — структура уроку; — типи шкільного уроку; — особливості методики проведення уроків в різних вікових групах;	2	6
1.5. Планування і облік навчальної роботи: — сутність і значення планування; — форми планування; — вимоги до формулювання завдань; — основні види навчальної документації; — система обліку навчальної роботи в школі.	2	6
Всього	10	30
<i>VI семестр</i>		
1.6. Позакласна робота з фізичного виховання: — завдання позакласної роботи з фізичного виховання; — розділи роботи; — вимоги до організації позакласної роботи; — педагогічне керівництво позакласною роботою; — шкільний колектив фізичної культури; — форми позакласних занять; — планування масових фізкультурних заходів.	2	6
2. Фізичне виховання дошкільнят: — значення фізичного виховання дітей дошкільного віку; — періодизація дошкільного дитинства; — особливості розвитку рухів; — особливості оздоровчих, освітніх і виховних завдань; — методика закаливання.	2	4
3. Фізичне виховання різних верств населення: — завдання та основи організації фізичного виховання дорослого населення; — різновиди занять; — особливості фізичного виховання людей старшого віку.	2	4
4. Основи спортивного тренування: — загальні положення; — спортивна орієнтація і відбір; — спортивне тренування.	4	6
Всього	10	20
Разом	20	50

II. Спеціальні дисципліни, такі як «Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри» вивчаються на протязі чотирьох років і відповідно до діючих програм структура змісту така (на прикладі «Гімнастики»):

Перший курс:

1. Оволодіння основами гімнастики.
2. Гімнастична термінологія.
3. Оволодіння навичками:
 - а) проведення стройових вправ;
 - б) проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ без предметів, з предметами, гімнастичній лаві).
4. Формування навичок страхування і допомоги в обсязі програми I курсу.

Другий курс:

1. Основи техніки гімнастичних вправ.
2. Організація і проведення змагань.
3. Методика науково-дослідної роботи.
4. Оволодіння навичками:
 - а) проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ;
 - б) страхування і допомоги;
 - в) суддівства змагань;
 - г) проведення розминки.

Третій курс:

1. Навчання і тренування гімнастів.
2. Організація, зміст і методика проведення гімнастики в режимі навчального дня.
3. Планування і облік навчальної роботи з гімнастики.
4. Оволодіння навичками:
 - а) проведення уроку фізичної культури;

- б) суддівства змагань;
- в) проведення розминки.

Четвертий курс:

1. Оволодіння навичками:
 - а) удосконалення навичків, отриманих на попередніх курсах;
 - б) виконати III спортивний розряд.
2. Підготовка до екзамену.

III. Загально-теоретичні теми, які читаються в курсі «ТМФВ» не мають деталізованого підкріплення на теоретичному, методичному рівні і навчальній практиці в курсах спеціальних дисциплін. Так, лекції які розкривають основи розвитку рухових здібностей і закономірності навчання з «ТМФВ» читаються на другому курсі, а в курсах «Гімнастика», «Легка атлетика» — на третьому. Як в ТМФВ, так і в практичних дисциплінах ці теми викладаються в лекційному курсі і деталізуються в семінарських заняттях. Програмою не передбачено демонстраційних занять, навчальної практики за даними темами.

Отже, це порушує вимоги структурної єдності змісту освіти. Звідси впливає необхідність здійснення внутрішніх і зовнішніх зв'язків між предметами, їх інтеграції.

Як один з варіантів удосконалення викладання спеціальних дисциплін пропонується, *по-перше*, структурувати зміст спортивно-педагогічних дисциплін відповідно курсу «ТМФВ», і, *по-друге*, привести технологію викладання відповідно до сучасних уявлень про підготовку фахівців творчих спеціальностей.

I. Розглянемо на прикладі «Гімнастики» структурне перетворення курсу.

Орієнтовний матеріал I курсу:

Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядково-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семінарські заняття
Загальні основи теорії гімнастики						
1. Вступ в предмет	2	2				
2. Історія, сучасний стан і перспектива розвитку спортивної гімнастики	4	2				2
3. Гімнастика в системі фізичного виховання	4	2				2
4. Структура і класифікація гімнастичних вправ	34	4	12	16		2
5. Термінологія гімнастики	14	2	6	4	2	
6. Забезпечення безпеки занять гімнастикою	10	2	2	2	4	
Основна гімнастика						
1. Стройові і порядкові вправи	4			2	2	
2. Прикладні вправи, техніка і методика навчання	6			4	2	
3. Загальнорозвиваючі вправи і методика навчання	14			6	8	
Разом	92	14	20	34	18	6

Залікові вимоги:

1. Знати теоретичний матеріал, здати поточні мікрозаліки за темами.
2. Оволодіти уміннями і навиками:
 - упорядкування конспекту підготовчої частини уроку;
 - проведення вправ, які загально розвивають, стройових вправ, перемішень;

- показ окремих вправ багатоборства, акробатичних стрибків;
- організація занять, підготовка місць занять, інвентаря, догляд за інвентарем і обладнанням.
- 3. Виконати 3 спортивний розряд, програма Б, 1 комбінація.
- 3. Здати залік у II семестрі.

Фізична культура у вузі

Орієнтовний матеріал II курсу:

Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядо-во-мето-дичні заняття	Практич-ні заняття	Навчаль-на прак-тика	Семинар-ські за-няття
Техніка, тактика і фізичні якості						
1. Основи техніки гімнастичних вправ	6	4				2
2. Техніка вправ на приладах	6		2	4		
3. Техніка опорних стрибків	4		2	2		
4. Техніка акробатичних стрибків	4		2	2		
5. Особливості розвитку рухових здібностей в гімнастиці	24	4	4	6	10	
Теорія навчання						
1. Основи навчання руховим діям в гімнастиці	10	6				4
2. Навчання вправам гімнастичного багатоборства	30		6	12	12	
3. Технологія навчання вправам шкільної програми	8		2		6	
Разом	92	14	18	26	28	6

Залікові вимоги:

- Знати теоретичний матеріал в обсязі програми. Здати поточні заліки за темами.
- Оволодіти знаннями, уміннями і навиками:
 - показу техніки вправ на приладах і опорних стрибках;
 - складання навчальних програм для розучування елементів на приладах;

- виявлення і ліквідація помилок в технічній основі вправ на приладах;
- аналіз дій викладача при навчанні вправам на приладах.
- Виконати 3 спортивний розряд, програма Б, комбінація 2.
- Здати залік у IV семестрі.

Орієнтовний матеріал III курсу:

Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядо-во-мето-дичні заняття	Практич-ні заняття	Навчаль-на прак-тика	Семинар-ські за-няття
1. Методика науково-дослідної роботи	4	2				2
2. Методика занять гімнастикою в школі	60	4		24	30	2
3. Планування і облік роботи з гімнастики в школі	16	2		10	2	2
4. Заняття гімнастикою з особами середнього і похило-го віку	12	2	4	6		
Разом	92	10	4	40	32	6

Залікові вимоги:

- Знати теоретичний матеріал в обсязі програми, здати поточні заліки за усіма темами.
- Оволодіти уміннями і навиками:
 - складання документації навчальної роботи у школі;

- проведення уроку з фізичної культури;
- проведення занять з особами середнього і похилого віку;
- Виконати норматив II розряду, програма Б.

Орієнтовний матеріал IV курсу:

Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядо-во-мето-дичні заняття	Практич-ні заняття	Навчаль-на прак-тика	Семинар-ські за-няття
1. Правила змагань і методика суддівства	8	2	2		2	2
2. Основні засоби і методика тренування в гімнастиці	16	4		12		
3. Технологія спортивного тренування в гімнастиці	40	2		20	18	
4. Особливості підготовки юних гімнастів	14	2	10			2
5. Позакласна секційна робота	14	2		2	10	
Разом	92	12	12	34	30	6

Залікові вимоги:

- Знати поточний матеріал в обсязі програми; здати поточні заліки за усіма темами курсу.
- Оволодіти уміннями, навиками:

- володіти основними методами і засобами підготовки спортсменів нижчих розрядів, програма Б;

— уміти складати документи планування навчально-тренувальної роботи для секцій з спортивної гімнастики;

— уміти застосовувати способи регуляції емоційного стану спортсмена.

3. Виконати II спортивний розряд, програма Б.

4. Скласти екзамен у VIII семестрі.

II. Технологічну лінію викладання побудувати за схемою:

лекція→семінар→самостійна робота, підготовка творчих завдань→практичні заняття (методичні, демонстраційні)→ розробка творчих уроків→ навчальна практика.

Розглянемо схему викладання такої ключової теми як «Теорія і методика розвитку рухових здібностей». Мета лекції — забезпечити мотиваційний і загальноорієнтовний етапи засвоєння матеріалу.

Основні питання теми:

- поняття «рухові здібності»;
- закономірності розвитку рухових здібностей;
- швидкість і методи її розвитку;
- спритність і методи її розвитку;
- сила і методи її розвитку;
- витривалість і методи її розвитку;
- гнучкість і методи її розвитку.

До кожного розділу теми пропонуються питання для **обговорення**, такі як:

Прочитайте розділ «Швидкість» і дайте пояснення на такі питання:

1. Назвіть умови розвитку швидкості?

2. Однією з умов ефективного розвитку «швидкості» є те, що вправи повинні виконуватися так, щоб зусилля були спрямовані не на удосконалення способу виконання, а на збільшення швидкості.

Поясніть методичне значення цього положення для підбору засобів розвитку «швидкості»?

3. Для розвитку «швидкості» використовують повторний метод і такі методичні прийоми, як рух 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. Виберіть вірну відповідь і запишіть у робочий зошит. Поясніть свій вибір.

А. До якого віку розвивається швидкість одиночного руху:

- а) до 9—10 років,
- б) до 13—14 років,
- в) до 15—17 років.

Б. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової реакції:

- а) до 13—14 років, б) після 13—14 років.

В. Який метод є основним для розвитку швидкості:

- а) інтервальний, б) повторний.

Для домашніх завдань пропонуються **додаткові завдання**:

1. Розгляньте приклади використання методичних прийомів для розвитку швидкості. Складіть за наведеною схемою комплекси вправ для розвитку: а) швидкості одиночного руху, б) частоти рухів.

Упорядковані комплекси проведіть з групою і поясніть механізм впливу їх на розвиток швидкості окремої групи м'язів.

2. Розгляньте приклади використання вправ з власною вагою для розвитку швидкості. Підберіть вправи і упорядкуйте рухові завдання для розвитку швидкості у школярів молодших класів.

3. Підберіть рухливі ігри для розвитку рухової реакції. Проведіть рухливі ігри на заняттях.

4. Підготуйте реферат на тему «Методика розвитку швидкості у школярів молодших класів».

На першому *семінарському* занятті розглядаються питання для обговорення, перевіряється знання теми, на наступних — контролюється виконання додаткових завдань. *Оглядово-методичні* заняття спрямовані на ознайомлення з практикою проведення занять з розвитку рухових здібностей. *Навчальна практика* — проведення занять з розвитку рухових здібностей, захист домашніх завдань.

Засвоєння теми реалізується в рамках занять з курсу «ТМФВ» і «Гімнастика». Ефективність запропонованого підходу розглянемо в другій частині статті.