

Лекція 10 б. ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

10.5. Основи структури занять

10.6. Урочні форми занять

10.7. Неурочні форми занять

10.5. Основи структури занять

Кожне відносно завершене заняття фізичними вправами є ланкою процесу фізичного виховання. Загалом заняття є різними – прогулянки ранкова зарядка, спортивні змагання, купання, туристичні походи ... Але всі вони будуються на загальних закономірностях, які визначають їх форму та зміст.

Під формою занять розуміють відносно стійкий спосіб об'єднання елементів його змісту: тривалість, структура (складові частини та елементи), спосіб керування, порядок використання засобів фізичного виховання, тощо і т.д. Розрізняють урочні (урок, заняття, тренування) і неурочні форми (прогулянки, купання, самостійні заняття).

Під змістом розуміють сукупність елементів заняття, в першу чергу, сукупність фізичних вправ з визначенням напрямом їх дії на організм.

Форма занять повинна відповідати змісту і звичайно впливати на нього. Наприклад, зміст уроку фізичного виховання відрізняється від спортивного тренування.

Побудова заняття у значній мірі визначається типовими змінами (динамікою) працездатності учнів. Працездатність має різну величину у різних частинах заняття. Тому оцінка працездатності протягом заняття є предметом особливої уваги.

Про працездатність учнів судять зазвичай по зовнішнім ознакам – кольору шкіри, частоті дихання, потовиділенню. Для більш точних вимірювань використовують об'єктивні прямі і опосередковані показники. До перших належать - темп, швидкість, якість роботи (тремор, електропровідність шкіри, швидкість реакції); до других, - показники реакції організму на навантаження (артеріальний та венозний тиск, фізіологічна або пульсова крива, тощо).

Кожний керівник повинен вміти визначати та оцінювати динаміку працездатності у відповідності із специфікою занять та особливостями контингенту учнів.

У відповідності з динамікою працездатності протягом заняття виділяють **4 зони:**

1. до робочих зсувів або передстартовий стан;
2. впрацювання;
3. відносно стійкого стану;
4. зниження працездатності.

10.6. Урочні форми занять

Найбільш суттєвою ознакою урочної форми заняття є провідна та організуюча роль керівника-спеціаліста у проведенні заняття чи тренування.

Як правило, урок проводиться у системі занять за розкладом чи планом. Урочним формам притаманні постійний склад учнів, їх вікова однорідність.

Уроки фізичним вправам будуються у відповідності із загально-педагогічними та методичними принципами. Ці принципи, стосовно уроку, доповнюються такими **вимогами:**

1. Дія уроку має бути всебічною – освітньою, виховною та оздоровчою;
2. Навчання та виховання повинні здійснюватися протягом всього уроку – з першої до останньої хвилини.
3. В уроках, так само як і в інших формах занять, варто уникати методичних шаблонів та обмежень у засобах тренування;
4. Необхідно широко залучати учнів до навчального процесу;
5. Доцільно для уроку класти конкретні завдання, які є зрозумілими для всіх і можливими у виконанні протягом уроку.

Таким чином, рекомендується для кожного уроку формулювати до чотирьох основних **завдань:**

- Вивчення, удосконалення чи контроль конкретних фізичних вправ;
- Формування конкретних рухових навичок;
- Розвиток конкретних фізичних здібностей;
- Виховання конкретних моральних, вольових, естетичних та розумових якостей.

Структура уроку

Структура уроку передбачає його побудову з трьох основних частин, які поділяються на розділи. Кожна частина уроку та розділ вирішує свої завдання, об'єднані загальною метою.

Підготовча частина - 7-10 (15-25) хв, вирішує такі завдання: організує учнів, готує організм до роботи в основній частині.

Основна частина – 30-35 (60-70) хв, вирішує завдання у вивченні, вдосконаленні чи контролі виконання вправ, а також у формуванні рухових навичок розвитку фізичних здібностей, вихованні моральних, естетичних, вольових та розумових якостей. Як правило, основна частина від двох до чотирьох розділів та комплексне тренування загальної дії. Послідовність відпрацювання розділів зумовлена динамікою працездатності: спочатку вивчаються нові вправи, потім вдосконалюються вже освоєні, наприкінці заняття виконуються вправи на силу та витривалість. Для психологічної розрядки у заключному розділі основної частини доцільно планувати рухливі ігри.

Заклучна частина – 2-3 (3-5) хв може складатися з декількох підрозділів і вирішувати такі завдання: повернення організму у відносний стан спокою; прибирання місць занять; підведення підсумків; домашнє завдання.

Методика регулювання навантаження

Методика регулювання навантаження означає забезпечення його оптимального об'єму та інтенсивності. Проблема оптимізації навантаження не обмежується його дозуванням. Сила дії на учнів залежить також від інших компонентів: пояснень,

демонстрації, методів організації. Силу корисної дії заняття на учнів часто вимірюють показником загальної щільності.

Загальною щільністю уроку називають відношення часу, яке педагогічно виправдане, до загальної тривалості уроку.

Моторною щільністю уроку називають відношення часу, яке витрачено на виконання вправ, до тривалості уроку.

Як моторна так і загальна щільність уроку вимірюється відсотками. У кожному конкретному занятті є своя оптимальна величина щільності, яка залежатиме від завдань уроку, рівня підготовленості учнів, їх статі тощо.

Для загальної інтенсифікації уроку викладач повинен добре володіти прийомами організації усіх видів діяльності учнів. Дозування інтенсивності самих вправ досягається прийомами прямого (усні вказівки щодо кількості повторень і т.д.) та опосередкованого (біг по піску...) регулювання.

Методика організації учнів

Розрізняють три основних метода організації учнів:

- Фронтальний – всі учні виконують одне завдання;
- Груповий – учні розділені на групи, кожна з яких виконує власне завдання;
- Індивідуальний – кожний учень отримує своє завдання.

Розрізняють два допоміжних метода організації учнів:

- Поточний – всі учні виконують одне завдання послідовно через задані проміжки часу чи відстаней;
- Колового тренування – учні виконують серію завдань в заданій послідовності, переміщуючись від станції до станції;

Важливе значення для організації має місце розташування викладача і учнів, яке повинно відповідати наступним вимогам:

1. Забезпечувати викладачу та учням можливість добре бачити і чути все, що відбувається на уроці;
2. Відповідати правилам гігієни;
3. Виключати можливість травм та перешкод.

Страхування та допомога

На урочні форми припадає до 80% травм.

Страхування – спеціальні дії, які передбачають контактну підтримку учня тільки під час падіння або зриву.

Допомога – спеціальні дії викладача, які передбачають контактну підтримку або провідку учня під час вправи.

Різноманітність урочних форм занять

За основним напрямом:

- Уроки загальної фізичної підготовки;
- Спортивно-тренувальні уроки;
- Уроки професійно-прикладної фізичної підготовкою

За характером навчальної роботи:

- Освоєння нового матеріалу;
- Удосконалення та закріплення;
- Контрольні уроки.

Педагогічна оцінка уроку

(варіант плану)

1. Правильність визначеної мети та завдань;
2. Оцінка структури уроку;
3. Відповідність застосованих засобів завданням уроку;
4. Ефективність використаних навантажень та методик виховання;
5. Міра участі учнів у навчально-виховному процесі.
6. Порушення заходів безпеки.
7. Ступінь досягнення мети уроку.

10.7. Неурочні форми занять

Для оптимальної життєво важливої фізичної активності людини потрібно крім урочних форм занять ще 70% занять фізичними вправами. Недостаток компенсується неурочними формами, до яких належать:

- Індивідуальні заняття (*велосипедні та пішохідні прогулянки, ранкова гімнастика, теренкур тощо*);
- Самодіяльні групові заняття (*рухливі ігри, купання, туристичні походи тощо*);
- Групові заняття з зачатками офіційної організації.

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 296-319.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 267-297.
3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 343-350.
4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 97-102.