



І.В. Бакіко

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ПИТАННЯХ ТА ВІДПОВІДЯХ**



Луцьк – 2025

УДК 796.41(075.8)

Рекомендований до друку вченою радою Луцького національного технічного університету (протокол № 1 від 29.08.2024 р.).

«Схвалено для використання в освітньому процесі», який зареєстрований у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 3.0638-2024 Державною науковою установою «Інституту модернізації змісту освіти». (Протокол № 5).

Рецензенти:

Цьось А.В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Марченко О.Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, декан факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Автор:

Бакіко І. В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету.

Посібник призначено для викладачів та здобувачів закладів освіти фізкультурного профілю, керівників і методистів навчальних закладів, практичних працівників (інструкторів з фітнесу, методистів лікувальної фізичної культури), а також всіх зацікавлених осіб у вивченні проблем, які пов'язані з теорією і методикою фізичного виховання та здоровим способом життя.

Практикам посібник дозволить перевірити рівень знань та глибину розуміння наукових основ фізичного виховання, спорту та здорового способу життя, а також для отримання сертифікатів методистів та інструкторів.

Викладачам – надасть можливість організувати систему поточного контролю знань здобувачів і сформувані багатоваріантні контрольні завдання різного ступеня складності. Використання тестів особливо ефективно при впровадженні нових форм навчання, зокрема дистанційного.

© І. В. Бакіко 2025 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
РОЗДІЛ I. ВСТУП В ТЕОРІЮ ТА МЕТОДИКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	5
Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.....	5
Тема 2. Основні поняття теорії фізичного виховання: «Фізична культура», «Фізичне виховання», «Спорт». Їх загальна характеристика.....	6
Тести для самоперевірки вивченого матеріалу	7
РОЗДІЛ II. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	10
Тема 3. Природні та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.....	10
Тема 4. Принципи свідомості та активності. Особливості їх реалізації у фізичному вихованні.....	11
Тема 5. Характеристика принципів доступності та індивідуалізації. Їх роль у фізичному вихованні.....	12
Тема 6. Характеристика принципів систематичності та послідовності. Особливості їх реалізації у фізичному вихованні.....	13
Тема 7. Характеристика словесного методу навчання.....	14
Тема 8. Наочний метод та його роль у процесі фізичного виховання.....	15
Тема 9. Характеристика практичних методів навчання.....	16
Тести для самоперевірки вивченого матеріалу	17
РОЗДІЛ III. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РІЗНІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	19
Тема 10. Форми організації та методичні особливості занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	19
Тема 11. Завдання і методичні особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	20
Тема 12. Завдання і методичні особливості фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.....	21
Тема 13. Завдання і методичні особливості фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.....	23
Тема 14. Організаційно-методичні основи фізичного виховання здобувачів професійно-технічних коледжів.....	24
Тема 15. Організаційно-методичні основи фізичного виховання здобувачів вищих закладів освіти.....	25
Тема 16. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.....	26
Тести для самоперевірки вивченого матеріалу	28
РОЗДІЛ IV. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ	30
Тема 17. Методи спортивного тренування та їх характеристика.....	30

Тема 18. Принципи спортивного тренування.....	31
Тема 19. Загальна характеристика видів спортивної підготовки юних спортсменів.....	32
Тести для самоперевірки вивченого матеріалу.....	33
Література.....	35

ВСТУП

У навчально-методичному посібнику «Основи теорії і методики фізичного виховання у питаннях та відповідях» включають завдання для виявлення рівня знань з наступних розділів:

1. Вступ в теорію та методику фізичного виховання;
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання;
3. Теорія і методика фізичного виховання в різні періоди життя людини;
4. Теорія і методика спорту.

Тести для самоперевірки вивченого матеріалу (для кожного розділу).

Тестування може відбуватися безпосередньо у аудиторії або з використанням дистанційних технологій навчання. випробування включає 15 питань для кожного розділу. Тестові завдання складені за закритою формою, де потрібно обрати одну правильну відповідь із декількох запропонованих.

Автор далекий від думки, що даний навчально-методичний посібник є довершеним і досконалим, а викладені тести для самоперевірки – завершеною працею, і тому буде приємно почути конструктивні зауваження та побажання.

Автор

РОЗДІЛ І.
ВСТУП В ТЕОРІЮ ТА МЕТОДИКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТЕМА 1
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА І
НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

План

1. *Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна.*
2. *Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна.*

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Науку визначає її предмет дослідження. **Предметом дослідження теорії фізичного виховання** є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. Загальні закономірності – це ті, яким підпорядковується фізичне виховання будь-якого контингенту населення та будь-якого напрямку розвитку. Їх потрібно виявляти і враховувати в практичній діяльності. **Предметом дослідження методик фізичного виховання** є встановлення окремих закономірностей фізичного виховання і реалізація загальних закономірностей в конкретно спрямованому педагогічному процесі [3].

Як наукова дисципліна ТМФВ виникла на основі різноманітних фактів, що вивчались різними дисциплінами. Їх м розділити на дві групи – суспільні і природничі. Суспільні вивчають соціальні закономірності розвитку фізичного виховання (історія фізичної культури, соціологія спорту і т.п.). Природничі (біохімія та гігієна фізичних вправ, фізіологія рухової діяльності, біомеханіка і т.п.). Кожна з них вивчає якусь одну сторону фізичного виховання, тому вони не можуть дати повної, вичерпної відповіді щодо побудови процесу фізичного виховання. ТМФВ узагальнює дані, отримані цими дисциплінами, синтезуючи їх, виступає методологією фізичного виховання [2].

Як навчальна дисципліна ТМФВ є основним предметом у процесі професійної підготовки фахівця з фізичного виховання. Вона озброює здобувачів конкретними спеціальними знаннями в галузі фізичного виховання, формує професійні вміння, дає можливість правильно орієнтуватися у всіх питаннях фізичної культури [1].

В ТМФВ, як навчальній дисципліні можна виділити дві частини. Перша «Теорія фізичного виховання», друга – «Методики фізичного виховання».

Теорія фізичного виховання вивчає найбільш основні теоретико-методичні положення процесу фізичного виховання. В методиці фізичного виховання розглядають такі розділи: методика навчання руховим діям; методика виховання рухових якостей: методика фізичного виховання різних вікових категорій населення (дошкільня і школярів, студентської молоді, дорослого населення); методика основних напрямків системи фізичного виховання (спортивного, прикладного, оздоровчого, рекреаційного) [4, 5].

ТЕМА 2

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА», «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «СПОРТ». ЇХ ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

План

1. Терміни у фізичному вихованні.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Фізична культура – це сукупність досягнень суспільства, що спрямовані на фізичне вдосконалення людини. У процесі історичного розвитку країни створюються спеціальні духовні й матеріальні цінності фізичної культури. Духовні цінності охоплюють різноманітні науково-методичні та спеціальні знання про фізичне виховання людини. Матеріальні цінності – спортивні споруди, спеціальний інвентар, обладнання, фінансування тощо. Всі матеріальні й духовні цінності складають культурні традиції країни [5].

Результатом використання людиною матеріальних і духовних цінностей фізичної культури суспільства виступає рівень фізичної культури особистості. Він визначається рівнем спеціальних теоретичних знань, фізичної підготовленості (розвитком рухових якостей, руховим досвідом), соціальною активністю в галузі фізичної культури й спорту [1].

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований навчання руховим діям, розвиток рухових якостей, формування спеціальних знань. У процесі фізичного виховання людина отримує певний рівень фізкультурної освіченості.

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки [4].

У вузькому розумінні спорт передбачає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні міжлюдські відносини і установки у сфері цієї діяльності [2].

Розрізняють такі рівні спорту: масовий, вищих досягнень (олімпійський), професійний. За віковим и категоріями: дитячий, юнацький, дорослого населення, ветеранів [3].

ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Яке з визначень точніше характеризує «Теорію і методику фізичного виховання» як наукову дисципліну?

- А. Наука про загальні закономірності побудови рухового апарату й рухової діяльності;
- Б. Наука про загальні закономірності виховання особистості в процесі фізичного виховання;
- В. Наука про фізіологічні функції організму в процесі фізичного виховання;
- Г. Наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми фізичного виховання як педагогічного процесу.

2. Яке з визначень точніше характеризує поняття «Фізична культура»?

- А. Процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом особистого життя;
- Б. Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок;
- В. Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
- Г. Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини.

3. Яке з визначень точніше характеризує поняття «Фізичне виховання»?

- А. Педагогічний процес, спрямований на морфо-функціональне вдосконалення людини, розвиток її фізичних якостей та формування спеціальних знань, умінь та навичок;
- Б. Процес становлення та змінювання морфо-функціональних можливостей людини;
- В. Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
- Г. Складова частина загальної культури, яка становить сукупність духовних та моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей.

4. Яке з визначень точніше характеризує поняття «Фізичний розвиток»?

- А. Процес становлення та змінювання морфо-функціональних властивостей організму протягом особистого життя людини;

- Б. Педагогічний процес, спрямований на морфо-функціональне удосконалення, розвиток фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь та навичок;
- В. Специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень;
- Г. Педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь та навичок.

5. Фізкультурна освіта – це...?

- А. Організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань;
- Б. Це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя;
- В. Прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини;
- Г. Рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок;
- Д. Міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічна фізична підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини.

6. Фізична досконалість – це...?

- А. Організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань;
- Б. Це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя;
- В. Прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини;
- Г. Рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок;
- Д. Міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічна фізична підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини.

7. Яке з визначень точніше характеризує поняття «Національна система фізичного виховання»?

- А. Історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який являє собою сукупність соціально-економічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ;
- Б. Сукупність духовних та матеріальних цінностей, які створило суспільство для фізичного вдосконалення людей;
- В. Оптимальний рівень загальної фізичної підготовки та фізичного розвитку людини, характерний для певного етапу історичного розвитку суспільства;
- Г. Прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини.

8. Назвіть основи фізичного виховання як соціальної системи:

- А. Систематичність, свідомість, активність, доступність, послідовність;

- Б. Словесність, наочність, практичність;
- В. Соціально-економічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні;
- Г. Експеримент, хронометрування.

9. Назвіть завдання фізичного виховання:

- А. Словесні, наочні, практичні;
- Б. Освітні, оздоровчі, виховні;
- В. Систематичність, свідомість, активність;
- Г. Програмно-нормативні, організаційні, науково-методичні.

10. Яка група завдань фізичного виховання передбачає вдосконалення фізичного розвитку людини, її загартування, удосконалення будови тіла й формування постави?

- А. Виховних завдань;
- Б. Оздоровчих завдань;
- В. Освітніх завдань;
- Г. Завдань з оптимізації розвитку фізичних якостей.

РОЗДІЛ II.
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТЕМА 3
ПРИРОДНІ ТА ГІГІЄНІЧНІ ФАКТОРИ ЯК ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

План

1. Природні фактори фізичного виховання.
2. Гігієнічні фактори фізичного виховання.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

До **природних факторів** відносяться сонце, повітря й вода.

Природний фактор самостійно виступає засобом оздоровлення через загартування організму [4].

До основних форм загартування відносяться: повітряні та сонячні ванни, обливання, душ, купання. Ефективними формами загартування є ходіння по землі босоніж, особливо після дощу або по росі, а також різні банні процедури.

Загартування слід здійснювати за такими принципами:

- а) систематичність (тобто щоденні процедури в усі пори року);
- б) поступовість (поступове зниження температури води і повітря, а також поступове збільшення тривалості кожної процедури);
- в) комплексне використання всіх засобів загартування (сонце, повітря, воду) та поєднувати їх з фізичними вправами. Однак природні сили можуть використовуватися в процесі фізичного виховання, як допоміжна сила тренувального впливу фізичної вправи (біг по воді, біг, метання за вітром, проти вітру і т.д.) [5].

Гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання

Ефективність фізичних вправ буде високою тільки за умови дотримання певних гігієнічних норм. Одні з них забезпечують діяльність людини поза процесом фізичного виховання (особиста і суспільна гігієна, дотримання режиму праці і відпочинку, харчування і т.д.). Інші безпосередньо входять в процес фізичного виховання (режим навантажень і відпочинку, стан місць для занять, вікова й технічна відповідність інвентарю, вимоги до спортивної форми). У сукупності ці фактори визначають реальний ефект фізичного виховання і спрямовані. перш за все на охорону здоров'я. Разом з тим, деякі гігієнічні засоби в практиці фізичного виховання використовуються як засоби

підвищення працездатності і оптимізації процесів підновлення спеціальне харчування, сауна, масаж і т.п. [1, 2, 3].

ТЕМА 4

ПРИНЦИПИ СВІДОМОСТІ ТА АКТИВНОСТІ.

ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План

1. *Принципи свідомості та активності.*
2. *Особливості їх реалізації у фізичному вихованні.*

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Принципами називають найбільш важливі положення, які відображають закономірності певного процесу.

Ефективність навчання залежить від того, на скільки учні свідомого сприймають навчальний матеріал. Для свідомого ставлення до виконання фізичних вправ учні повинні розуміти мету своєї навчальної діяльності, її суть і значення. Також усвідомлювати навчальні завдання, які ведуть до досягнення цієї мети. Учнім потрібно детально пояснювати значення фізичних вправ. Їх вплив на розвиток рухових якостей, вдосконалення функціональних систем організму [2].

Шляхи реалізації принципу свідомості:

1. Формувати в учнів стійкий інтерес до навчальної діяльності (через мотивування; через стимули, заохочення. Формування у дітей системи знань та переконань, що відповідають на питання: Для чого необхідно займатися фізичною культурою? Як потрібно виконувати фізичні вправи? Які функції і системи розвиває та чи інша фізична вправа?).
2. Стимулювати учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій (обговорення техніки, самооцінка і т.п.).
3. Виховання в учнів творчого ставлення до занять (забезпечувати емоційність занять, використовувати проблемне навчання і т.п.).
4. Застосувати такі засоби і методи навчання у які сприяли б свідомому засвоєнню навчального матеріалу (для цього потрібне оптимальне співвідношення показу і пояснення фізичних вправ і т.п.) [5].

Реалізація принципу свідомості позитивно впливає на підвищення активності учнів. Зв'язок цих принципів можна визначити правилом «Через свідомість до активності» [1].

Принцип активності передбачає формування активного відношення учнів до навчального процесу. Для підвищення активності учнів потрібно:

1. Враховувати мотиви діяльності дітей;
2. Застосовувати методи заохочення;
3. Через усвідомлення значення і зв'язку даної справи з іншими.
4. Ставити доступні навчальні завдання [3, 4].

ТЕМА 5

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПІВ ДОСТУПНОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ. ЇХ РОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План

1. Характеристика принципів доступності та індивідуалізації.
2. Їх роль у фізичному вихованні.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Принципами називають найбільш важливі положення, які відображають закономірності певного процесу.

Принцип доступності передбачає те, що навчальний матеріал повинен бути доступним для засвоєння [1].

Виділяють два види доступності навчального матеріалу: а) Програмно-нормативна доступність – визначається змістом навчальних програм освітніх закладів і визначає доступність матеріалу для певного контингенту учнів (за віком чи ін.); б) Індивідуальна доступність – доступність навчального матеріалу для конкретної особи [5].

При оцінюванні доступності навчального матеріалу потрібно виходити із його структурної складності і величини психофізіологічних зусиль. Тому при реалізації принципу потрібно враховувати, що чим більше інформації закладено в руховій дії, тим нижча її доступність. Однак доступність навчальних завдань повинна передбачати затрату певних зусиль для його виконання, тобто бути оптимальною [3].

Оптимальна міра доступності навантаження (фізичного, психічного, теоретичного) визначається відповідністю між можливостями учня і трудностю поставлених перед ним рухових завдань. Завдання значно вище або значно нижче можливостей учнів знижує їх інтерес до виконання завдання. Цим визначається роль принципу у фізичному вихованні.

Принцип індивідуалізації передбачає врахування в навчально-виховному процесі індивідуальних особливостей дитини. Як правило, враховують такі особливості:

- неоднаковий рівень здоров'я (тому є поділ дітей на медичні групи);
- різний рівень фізичної підготовленості дітей навіть однієї медичної групи;
- неоднаковий характер розумових процесів дітей;
- різне відношення до навчання;
- різна стать дітей [2].

В залежності від цих показників складність фізичних вправ і навантаження змінюється для кожного окремого учня. Але на уроці дуже важко підібрати оптимальні завдання для кожної окремої дитини, тому вчителі часто застосовують диференційоване навчання, що передбачає поділ дітей на декілька однотипних груп. Тоді фізичні вправи підбираються для встановлених груп учнів.

Індивідуальний підхід передбачає окремі завдання для дітей, що випереджають чи відстають від інших у засвоєнні навчального матеріалу з тих чи інших причин [4].

ТЕМА 6

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПІВ СИСТЕМАТИЧНОСТІ ТА ПОСЛІДОВНОСТІ. ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План

1. Характеристика принципів систематичності та послідовності.
2. Особливості їх реалізації у фізичному вихованні.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олимп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Принципами називають найбільш важливі положення, які відображають закономірності певного процесу.

Зміст **принципу систематичності** полягає в побудові логічного порядку формування рухових умінь і навичок, в системному засвоєнні навчального матеріалу [2].

При реалізації цього принципу потрібно дотримуватися таких правил: а) систематизувати матеріал, який необхідно засвоїти. Для цього розробляється система завдань на серію уроків, визначаються взаємозв'язки між завданнями, коли кожний новий матеріал спирається на попередній і стає основою для наступного; б) забезпечити регулярність занять.

У розкладі уроки ставлять з певним інтервалом. Для того, щоб зберегти досягнутий тренувальний ефект проміжок між заняттями повинен бути не більше 2-3 днів [4].

Принцип послідовності передбачає послідовність у вирішенні завдань, використанні засобів і методів навчання в межах одного уроку і їх серії.

Реалізація принципу здійснюється шляхом дотримання таких дидактичних правил:

1. «Від легкого до важкого» – передбачає поступове підвищення фізичних і психічних навантажень;

2. «Від простого до складного» – передбачає поступове підвищення технічної складності вправ;

3. «Від засвоєного до незасвоєного». Кожна нова вправа повинна формуватися на основі наявного рухового досвіду і ставати базою для вивчення наступної вправи;

4. «Від знань до умінь» – рухова дія повинна формуватися на основі знань про техніку її виконання і т.п. Часто швидкість вивчення і якість рухової дії залежить від якості знань [1, 3, 5].

ТЕМА 7

ХАРАКТЕРИСТИКА СЛОВЕСНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ

План

1. Характеристика словесного методу навчання.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.

3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.

5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Метод – це способи взаємної діяльності учня і вчителя для вирішення навчально-виховних завдань.

Для вирішення завдань навчально-виховного процесу використовують комплекс методів: слова, наочності, практичний [4].

З допомогою слова вчитель організовує і керує процесом навчання, передає певну інформацію, аналізує і оцінює діяльність учнів. Майже всі різновидності методів слова є загально-педагогічні. Використання їх у процесі фізичного виховання відрізняється тільки змістом і деякими особливостями методики застосування. До методів слова відносяться: розповідь, опис, пояснення, бесіда, команда, аналіз, завдання, вказівки, оцінка, підрахунок [1].

Слово виконує дві важливі функції: смислову й емоційну [3].

Смисловий зміст слова повинен відповідати віковим особливостям учнів. Тому використовують образну мову (чим діти менші, тим частіше), спеціальну термінологію (чим учні старші, тим частіше) [5].

Емоційність повинна відповідати призначенню методичному прийому (висока емоційність розповіді або пояснення; лаконічність вказівки: чіткість команди) [2].

ТЕМА 8

НАОЧНИЙ МЕТОД ТА ЙОГО РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

1. Наочний метод та його роль у процесі фізичного виховання.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Метод – це способи взаємної діяльності учня й учителя для вирішення навчально-виховних завдань.

Наочний метод навчання забезпечує зорове й слухове сприйняття фізичної вправи. Розрізняють два види зорової наочності: пряму (безпосередню) і опосередковану [5].

Основою прямої наочності є безпосередній показ вправи вчителем або добре підготовленим учнем. Він повинен відповідати таким вимогам:

1. Показ повинен бути правильним, відповідно до технічних вимог;
2. Інтенсивність, ритм, амплітуда першого показу повинні відповідати тому варіанту, який бажаний для найкращого результату. Наступні покази можуть бути сповільненими;
3. Показ повинен коментуватися словом;

4. Для показу вчитель вибирає таке місце, щоб усім учням було добре видно вправу;

5. Для показу загальнорозвиваючих чи простих вправ доцільно використовувати дзеркальний показ [1, 2, 3].

Опосередкована наочність передбачає демонстрацію наочних посібників, плакатів, малюнків, кінофільмів, схем, макетів, звукової (музики, сплесків, свисток) і зорової (жести, розмітки) сигналізації.

Використання методів наочності залежить від етапу навчання. Як правило, на перших етапах їх застосовують частіше [4].

ТЕМА 9 **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАКТИЧНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ**

План

1. Характеристика практичних методів навчання.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.

3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.

5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Для вивчення рухової дії використовують практичні методи суворої регламентації діяльності учнів [3].

Методи суворої регламентації передбачають виконання рухової дії (або її частин) за чіткою визначеністю її форми, швидкості, амплітуди чи таке ін. До цієї групи відносяться: 1) метод розучування вправи в цілому; 2) метод розучування вправи за частинами; 3) допоміжні методи (примусово-полегшуваного вивчення вправи) [5].

Метод розучування вправи в цілому передбачає вивчення фізичної вправи без її поділу на частини. Використовується на початкових етапах, якщо вправа проста. В інших випадках – на етапах закріплення, вдосконалення. Частіше в молодших класах [4].

Метод розучування вправи за частинами передбачає вивчення окремих частин руху з поступовим об'єднанням їх у цілісну дію. Вивчення вправи починають з основної (визначальної) її ланки. Використовується для вивчення складних за технікою вправ. Частіше в старших класах [2].

Допоміжні методи (примусово-полегшуваного вивчення) полягає у використанні: а) фізичної допомоги вчителя чи іншого учня (чим учні молодші, тим частіше); б) імітація рухів – відтворення рухів у спрощених умовах; в) ідеомоторного відтворення – наприклад, послідовності рухів в уяві; г)

технічного обладнання, які забезпечують відтворення вправи, що вивчається. Це дозволяє вивчати вправу з тими ж характеристиками просторових параметрів, які має вправа, що вивчається.

Методи часткової регламентації допускають відносно вільний відбір дій учнів для вирішення поставленого завдання.

Ігровий метод. Суть методу полягає в тому, що рухова активність організовується на основі змісту, умов і правил гри.

Змагальний метод має ознаки змагань (передбачає визначення переможця), але з більшим діапазоном предмету змагань, яким може виступати будь-яке навчальне завдання.

Особливостям и ігрового і змагального методів є велика їх емоційність та відносна самостійність учнів у вирішенні поставленого завдання, що зацікавлює дітей, підвищує їх активність, формує моральні і вольові якості особистості [1].

Ці методи сприяють максимальній мобілізації фізичних та психічних сил і здібностей учнів, забезпечують ефективний розвиток рухових якостей. Однак вони мають обмежені можливості для розучування техніки вправи. Тому їх переважно використовують для закріплення та удосконалення рухових навичок.

ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Які фактори є найбільш важливими для успішного навчання рухової дії?

- А. Особисто-психічні, вольові;
- Б. Попередній руховий досвід учня та знання про вправу, що буде вивчатися;
- В. Рівень розвитку фізичних якостей, руховий досвід, психічна готовність учня;
- Г. Наявність зовнішніх умов, які забезпечують навчальний процес.

2. Вкажіть мету етапу ознайомлення з руховою дією:

- А. Апробація рухової дії;
- Б. Формування попередньої уяви про рухову дію;
- В. Формування рухового уміння;
- Г. Формування рухової навички.

3. Вкажіть мету етапу поглибленого розучування рухової дії:

- А. Формуванні рухового вміння;
- Б. Формуванні попередньої уяви про рухову дію;
- В. Формуванні рухової навички;
- Г. Формуванні автоматизованої рухової навички.

4. Який рівень володіння руховою дією характеризується необхідністю свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів?

- А. Рухове вміння;
- Б. Рухова навичка;
- В. Автоматизована навичка;
- Г. Попередня уява про рухову дію.

5. Який вид взаємодії рухових навичок проявляється, якщо сформована навичка полегшує формування нової навички?

- А. Перехресне перенесення;
- Б. Позитивне перенесення;
- В. Одностороннє перенесення;
- Г. Негативне перенесення.

6. Сукупність біологічних і психологічних властивостей людини, які зумовлюють її готовність до активної рухової діяльності – це:

- А. Здоров'я;
- Б. Фізичний стан;
- В. Фізичний розвиток;
- Г. Рухові якості.

7. Яку рухову якість характеризує здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль?

- А. Витривалість;
- Б. Гнучкість;
- В. Швидкість;
- Г. Силу;
- Д. Координацію.

8. Назвіть види силових здібностей:

- А. Активна, пасивна;
- Б. Аеробна, анаеробна;
- В. Стандартна, повторна, перемінна;
- Г. Абсолютна, відносна;
- Д. Динамічна, аеробна.

9. Назвіть основні фактори, які обумовлюють рівень розвитку силових здібностей?

- А. Рухливість суглобів, еластичність м'язів;
- Б. Збудливість, лабільність нервових процесів;
- В. Структура м'язів, м'язова маса, реактивність м'язів;
- Г. Стан кардіореспіраторної системи, структура м'язів, еластичність м'язів.

10. В який період відбувається найбільш інтенсивний розвиток сили у дітей шкільного віку?

- А. 7-9 років;
- Б. 9-10 років;
- В. 10-17 років;
- Г. 17-18 років.

РОЗДІЛ III.
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РІЗНІ ПЕРІОДИ
ЖИТТЯ ЛЮДИНИ
ТЕМА 10
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

План

1. Форми організації фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Методичні особливості занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

В дошкільних закладах працюють такі групи: молодша дошкільна (3-4 років), середня (4-5 років), старша (5-6 років). Фізичне виховання є обов'язковим новим напрямком навчально-виховного процесу у дошкільному закладі [1].

Робота базується на основі державної Програми виховання й навчання в дошкільному закладі. Нею визначаються мета, завдання, форми, засоби фізичного виховання у закладі, навчальні вимоги до дошкільнят і т. ін.

Мета фізичного виховання дітей дошкільного віку – сприяти правильному росту й розвитку організму дитини [2].

Завдання:

- 1) загартування організму;
- 2) формування життєво необхідних рухових навичок;
- 3) сприяння правильному фізичному розвитку;
- 4) прищеплення навичок особистої гігієни;
- 5) сприяння розумовому, моральному, естетичному вихованню [3].

Форми організації занять:

1. Щоденна ранкова гімнастика (5-12 хв., залежно від віку. Мета – активізація діяльності організму, організований початок дня);
2. Фізкультурні заняття (три рази на тиждень по 20-25 хв. залежно від віку). Структура урочної форми заняття – підготовча, основна, заключна частини. Мета – навчання новим рухам, закріплення раніше вивчених, виховання рухових якостей);
3. Фізкультурні хвилини (на інших заняттях, тривалість 2-4 хв.);
4. Рухливі ігри на прогулянках (щоденно);

5. Фізкультурні свята (як огляд чи підсумок досягнень фізкультурних можливостей дітей. Потребує попередньої підготовки. Проводиться не менше, ніж 2 рази на рік);

6. Заняття в додаткових гуртках (танці, хореографія, плавання та ін.);

7. Самостійна рухова діяльність [4].

Методичні особливості навчання:

Для вивчення рухових дій використовують метод цілісної рухової дії, використовують образні завдання, імітацію. В молодшій і середній групах обов'язковий показ і назва рухової дії, у старшій групі дозволяється не завжди показувати відомі дії, а лише їх називати. Наочні посібники повинні бути яскравими, переважно у вигляді малюнків (казкових героїв – для молодших дошкільнят, хлопчиків, дівчаток – для середніх і старших). Для всіх груп на заняттях використовують музичний супровід, допоміжні орієнтири (прапорці, кеглі, помітки крейдою) [5].

Для розвитку рухових якостей використовують ігровий і змагальний методи.

ТЕМА 11

ЗАВДАННЯ І МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

План

1. Завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Методичні особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Молодший шкільний вік 1-4 класи (6-10 років). Вікові особливості фізичного й психологічного розвитку впливають на завдання фізичного виховання [3].

Оздоровчі завдання в цей вік спрямовані на сприяння природного розвитку організму дітей, підвищення його функціональних можливостей, формування правильної постави, запобігання надлишковій масі тіла.

Окостеніння скелету в цей вік ще не завершилося, том у використовують симетричні вправи, вправи для постави, силові вправи не повинні мати значне обтяження. Особлива увага відводиться розвиваючим завданням. Молодший

шкільний вік сенситивний період для більшості рухових якостей, і особливо, для швидкості, спритності. Переважаючим методом розвитку рухових якостей у цей вік є ігровий [5].

Освітні завдання в молодшому шкільному у віці пов'язані з формуванням основних життєво необхідних рухових умінь і навичок (бігати, стрибати, лазити та ін.), збагачення рухового досвіду, набуття знань про значення фізичних вправ для і здоров'я, про особисту гігієну, руховий режим, загартування.

Система умовних зв'язків, сформованих в цей вік відрізняється значною міцністю і здійснює вплив на рухові здібності в наступні роки життя. В молодшому шкільному віці формується база рухового досвіду, тому рухові дії повинні бути різноманітними [1].

Виховні завдання. Молодші школярі вже усвідомлюють своє місце і значимість діяльності для інших. Тому вирішувати моральне виховання можна через приклади «що таке добре», «що таке погано» в ігровій діяльності. Засоби фізичного виховання ефективні в цей вік і для розумового, трудового виховання. Важливо формувати інтерес до систематичних занять фізичними вправами [4].

Методи навчання молодших школярів:

Серед практичних перевагу надають методу цілісної рухової дії, використовують образні завдання, імітацію, фізичну допомогу.

Серед методів слова – розповідь, пояснення, підрахунок, словесна оцінка (похвала, зауваження), поступове включення простої термінології. Мова повинна бути образна.

Серед методів наочності частіше використовують прямий показ, поступово збільшують порівняльний показ учнів. Наочні посібники повинні бути яскравими, переважно у вигляді малюнків. На заняттях використовують музичний супровід або інші звукові сигнали (оплески, свисток) для засвоєння ритму і темпу вправ, допоміжні орієнтири (прапорці, кеглі, помітки крейдою), які дозволяють уточнювати просторові характеристики рухових дій.

Для розвитку рухових якостей частіше використовують ігровий, змагальний, інтервально-варіативний методи [2].

ТЕМА 12

ЗАВДАННЯ І МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

План

1. Завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
2. Методичні особливості фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.

3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Середній шкільний вік 5-9 класи (11-15 років).

Середній шкільний вік є критичним періодом у розвитку людини. Процеси статевого дозрівання супроводжуються неодноразовим формуванням окремих систем і органів підлітків. Інтенсивний ріст усього тіла переважає над приростом м'язової маси [2].

Суттєві зміни в цей період відбувається в серцево-судинній системі. З одного боку, це розширює можливості адаптації підлітків до фізичних навантажень, з іншого – створює загрози підвищеного тиску (підліткова гіпертонія). Тому потрібно обережно дозувати навантаження, особливо аеробної продуктивності та контролювати самопочуття учнів.

Удосконалення психодинамічних процесів дозволяє підліткам швидко засвоювати складно-координаційні рухові дії. Разом з тим потрібно враховувати психологічні особливості учнів, які можуть суттєво відрізнятися, оскільки продовжує становлення особистості дитини.

Вікові особливості фізичного й психологічного розвитку впливають на завдання фізичного виховання [3].

Освітні завдання в підлітковому віці пов'язані з удосконаленням раніше набутого та збагачення рухового досвіду. оволодіння новими складно-координаційними руховими діями, набуття досвіду страхування й самострахування, надання першої допомоги при травмах, навичок помічника вчителів на уроці та змаганнях.

Оздоровчі завдання спрямовані на гармонійний розвиток організму шляхом зниження негативних проявів, пов'язаних з періодом статевого дозрівання: порушень постави і координації рухів.

Виховні завдання спрямовані на формування інтересу до занять, забезпечення позитивної мотивації (бути здоровим, володіти своїм тілом), виховання відповідальності перед колективом [5].

Методичні особливості навчання рухових дій

Серед практичних методів навчання середніх школярів, у порівнянні з молодшими, поступово збільшується використання методів вивчення вправи за частинами, підвідних вправ, спеціальних технічних тренажерів, продовжуються широке використання імітації вправи. Частіше використовують змагальний метод.

З методів слова використовують пояснення, супроводжуюче пояснення, словесні самозвіти й оцінки, частіше застосовується термінологія.

Однаково часто використовують усі різновиди методів наочності (прямий показ, порівняльний показ, наочні посібники) [1].

Серед методів розвитку рухових якостей переважають методи часткової регламентації діяльності учнів (ігровий, змагальний), але з поступовим збільшенням методів суворої регламентації (інтервально-стандартизований або повторний, інтервально-варіативний, безперервно-варіативний, колове тренування) [4].

ТЕМА 13

ЗАВДАННЯ І МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

План

1. Завдання фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
2. Методичні особливості фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Старший шкільний вік 10-11 класи (16-17 років).

Віковими особливостями дівчат і юнаків цього віку є сповільнення темпів біологічного розвитку. Закінчується формування опорно-рухового апарату. Продовжується удосконалення вищої нервової діяльності, хоча процеси збудження ще домінують над гальмівними. Завершується формування кардіореспіраторної системи. Це створює сприятливі умови для роботи в різних діапазонах інтенсивності. Психічні процеси старших школярів стійкі, хоча мають індивідуальні особливості [5].

Освітні завдання зводяться в першу чергу до отримання старшокласниками того обсягу спеціальних знань, який дозволить їм після закінчення ЗЗСО самостійно використовувати засоби фізичного виховання для власного фізичного удосконалення. Необхідно засвоїти учнями правила самоконтролю під час самостійних занять, основи методики для удосконалення розвитку рухових якостей, правила збереження й зміцнення здоров'я, формувати навички помічника організатора спортивних та оздоровчих заходів.

Продовжується закріплення і удосконалення раніше набутих умінь та навичок, вивчення нових [1].

Оздоровчі завдання спрямовані на корекцію будови тіла, розвиток тих рухових якостей, що необхідні для професійної діяльності, юнаків – для служби в армії, дівчат – для материнства.

З врахуванням вікових особливостей старшокласників навчальний час розподіляється таким чином: 50 % на формування й удосконалення рухових навичок. 50 % – на розвиток рухових якостей. Час, відведений на розвиток рухових якостей розподіляється: 25 % – на аеробну (загальну) витривалість, 15 % – на анаеробну (швидкісну) витривалість, 15 % (юнаки), 20 % (дівчата) – на вибухову силу, по 10 % – на спритність, швидкість, силову витривалість, по 5 % – на абсолютну силу, гнучкість [4].

Виховні завдання повинні спрямовані на гармонічний розвиток особистості через поєднання фізичних і психічних сил (сили волі, наполегливості в досягненні мети). Сприятливий старший шкільний вік для естетичного виховання засобами фізичного виховання (краси рухів, будови тіла), трудовому й патріотичному вихованню [2].

У процесі навчання руховим діям старшокласників використовують усі різноманітності практичних, наочних і словесних методів. З практичних частіше, ніж у попередні шкільні роки використовують метод вивчення вправи за частинами, ідеомоторне тренування, страхування, взаємне навчання.

Словесний метод в роботі з старшими учнями відіграє більш значну роль, ніж з учнями молодшого й середнього шкільного віку. Частіше використовують: лекцію, бесіди, команди, самоаналіз, взаємний аналіз, зв'язки.

Методика розвитку рухових якостей у старшокласників передбачає використання усіх різновидів методів суворої регламентації, рідше, у порівнянні з молодшими учнями, використовується ігровий метод [3].

ТЕМА 14

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ КОЛЕДЖІВ

План

1. Організаційно-методичні основи фізичного виховання здобувачів професійно-технічних коледжів.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Віковий період 15-19 років. У ПТК можна вступати після 9-го класу.

Значення фізичного виховання для учнів ПТК і технікумів визначається вирішенням:

1. Загально-соціальних функцій: зміцнення здоров'я, освітня, виховна, підготовка до армії;

2. Завдань професійної підготовки.

Фізичне виховання з професійною спрямованістю – це спеціальний вид фізичного виховання, спрямованого на розвиток рухових якостей і формування системи знань і умінь відповідно до вимог професійної діяльності [3].

Форми занять:

1. Уроки (теоретичні, практичні – загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки, тренувальні).

2. Позаурочні форми занять: а) в режимі навчального дня: ввідна гімнастика, рухливі перерви, фізкультурні паузи; б) поза навчальний час: секції ЗФП, за видам и спорту, спортивні змагання за видам и спорту, з професійно-прикладної фізичної підготовки, Дні здоров'я, туристичні походи, участь збірних команд в фізкультурно-спортивних заходів в міських, районних та ін. масштабах [5].

Кількість уроків на тиждень 3 год. Заняття можуть проводитись у вигляді спарених уроків. Зміст уроків визначається навчальною програмою. Учні за станом здоров'я поділяються на три медичні групи: основна, підготовча, спеціальна. Уроки для дівчат і юнаків проводяться окремо [1].

Особливим типом занять є уроки професійно-прикладної фізичної підготовки ППФП.

Завдання ППФП:

1. Розвиток провідних для певної професії рухових якостей;
2. Формування прикладних рухових умінь та навичок;
3. Підвищення стійкості організму до зовнішніх впливів трудової діяльності;
4. Виховання специфічних для певної професії психологічних якостей [2, 4].

ТЕМА 15

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

План

1. Організаційно-методичні основи фізичного виховання здобувачів вищих закладів освіти.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.

5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Значення фізичного виховання для здобувачів ВЗО визначається вирішенням:

1. Загально-соціальних функцій: зміцнення здоров'я, освітньої, виховної;
2. Формуванням навичок організації самостійних занять та занять із колективом;
3. Пропагандистських навичок здорового способу життя;
4. Завдань психофізичної підготовки до праці з врахуванням професійної діяльності [3, 5].

До початку навчання здобувачі за станом здоров'я і фізичними можливостями поділяються на 3 відділення:

- Основне (здобувачі основної й підготовчої медичних груп);
- Спортивного удосконалення (основна медична група з високим рівнем фізичної підготовленості, спортивною кваліфікацією);
- Спеціальне медичне відділення (можуть ділитися за видами захворювань).

Основна форма занять – урочна.

Основна медична група складається з 12-15 чоловік на одного викладача. Згідно програми фізичного виховання заняття проводяться: для здобувачів 1-2 курсів в обсязі 4 год на тиждень у вигляді спарених уроків (пар). 2 год. із них – факультативи [1].

Кількість годин занять у спортивній групі залежить від рівня спортивної кваліфікації. Група початківців складається з 10-12 осіб тренування проходять 5 рази на тиждень (8 годин). Для Майстрів спорту група складається із 4-6 здобувачів.

Кількість здобувачів спеціальної медичної групи 8-15 осіб. Вони об'єднуються на основі захворювань у підгрупи серцево-судинні захворювання, захворювання опорно-рухового апарату та т.п. Заняття проходять 3 рази на тиждень по 60 хв, або 4 рази на тиждень по 45 хв.

Організація фізичного виховання у ВЗО здійснюється:

1 – на державному рівні кафедрою фізичної культури, яка відповідає за виконання навчальних планів та програм із фізичного виховання здобувачів (обов'язкові заняття).

2 – самодіяльними організаціями. Зокрема – спортивним клубом ВЗО [2].

Спортивний клуб тісно співпрацює з кафедрою фізичної культури ВЗО для проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів (секцій з видів спорту, спортивних змагань. спартакіади ВЗО, Днів здоров'я, туристичних походів і т. ін.) [4].

ТЕМА 16

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

1. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дорослого населення.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Мета й завдання фізичного виховання дорослого населення визначається особливостями кожної вікової групи.

Розрізняють **такі вікові періоди** дорослих людей:

- Зрілий вік (1 період чоловіки – 22-35 років; жінки – 21-35 років. 2 період чоловіки – 36-60, жінки – 36-55 років);
- Похилий вік (чоловіки – 60-75 років, жінки – 55-75 років);
- Старечий (75-90 років);
- Довгожителі (більше 90 років) [4].

Завдання фізичного виховання для осіб зрілого віку:

1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, фізичної працездатності;
2. Підтримання на досягнутому рівні розвитку рухових якостей, рухових навичок;
3. Поглиблення спеціальних знань про методики занять фізичними вправами й спортом [5].

Основні форми організації занять: добровільні спортивні товариства (Колос, Спартак, Динамо, Україна). колективи фізичної культури (КФК) або спортивні спілки на підприємствах, фізкультурно-оздоровчі секції за місцем проживання, масові фізкультурно-оздоровчі заходи при парках культури і відпочинку, індивідуальні заняття, походи вихідного дня, туристичні походи з сім'єю і т. ін. [3].

Завдання фізичного виховання для осіб похилого віку:

1. Попередити передчасне старіння організму;
2. Сприяти творчому довголіттю;
3. Підтримання працездатності;
4. Профілактика захворювань [2].

Основні форми організації занять: переважають самостійні заняття в умовах режиму дня (ранкова гімнастика, оздоровчі прогулянки, фізичні вправи), заняття в групах здоров'я, спортивно-фізкультурних закладах, приватних клубах. Особливою формою є спорт ветеранів.

Основним завдання фізичного виховання для осіб старечого віку й довгожителів є затримка інволюційних процесів в організмі.

Основною методичною особливістю занять для усіх вікових груп є визначення величини фізичного навантаження. Одним із варіантів навантаження оздоровчих занять є формула ЧСС= 200 – вік людини [1].

ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Здібність людини своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які виникають при виконанні фізичних вправ – це...?

- А. Самострахування;
- Б. Самоконтроль;
- В. Самопочуття;
- Г. Оперативний контроль.

2. Якого контролю не буває у фізичному вихованні?

- А. Попереднього;
- Б. Поточного;
- В. Підсумкового;
- Г. Фактичного.

3. Що не входить до завдань ранкової гімнастики?

- А. Зниженням функціональної активності організму;
- Б. Сприяти організованому початку дня;
- В. Сприяти вихованню потреби до систематичних занять фізичними вправами;
- Г. Активізація обмінних процесів, підвищення працездатності.

4. Який документ не регламентує позакласну роботу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти?

- А. Загальношкільний річний план;
- Б. Календар спортивних заходів;
- В. Державна програма з фізичної культури;
- Г. Розклад та план занять секцій з видів спорту.

5. Нормативний документ, в якому відображено обов'язковий мінімум обсягу знань, умінь і навичок, якими повинен оволодіти школяр протягом усього навчання у закладі загальної середньої освіти – це...?

- А. Навчальна програма;
- Б. Цільова комплексна програма;
- В. Річний план;
- Г. Конспект уроку.

6. Що вважають суттєвими ознаками урочних форм занять фізичною культурою?

- А. Наявність плану проведення заняття;
- Б. Провідна роль керівника у проведенні заняття;

- В. Однорідність контингенту учнів;
- Г. Визначена тривалість заняття.

7. Вкажіть «Жорсткий» інтервал відпочинку при повторному виконанні вправи:

- А. Відновлення частоти серцевих скорочень до 120-140 уд/хв;
- Б. Відновлення частоти серцевих скорочень до 110-120 уд/хв;
- В. Відновлення частоти серцевих скорочень до 140-160 уд/хв;
- Г. Відновлення частоти серцевих скорочень до 90-100 уд/хв.

8. У якому віці краще відбуваються адаптаційні зміни під впливом тренувального процесу?

- А. Дошкільному;
- Б. Підлітковому;
- В. Зрілому;
- Г. Похилому.

9. Які є методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури?

- А. Фронтальний, груповий, індивідуальний;
- Б. Одночасний, безперервний, прогресуючий;
- В. Словесний, наочний, практичний;
- Г. Інтервальний, поточний, варіативний.

10. Одночасне виконання вправи усім класом характеризує:

- А. Фронтальний метод організації учнів на уроці;
- Б. Груповий метод організації учнів на уроці;
- В. Індивідуальний метод організації учнів на уроці;
- Г. Основну частину уроку.

РОЗДІЛ ІV.
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ
ТЕМА 17

МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

1. Методи спортивного тренування та їх характеристика.
2. Характеристика спортивного тренування.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Метод – це способи взаємної діяльності учня й учителя для вирішення навчально-виховних завдань.

В підготовці різних сторін спортсмена (технічної, тактичної, психологічної, теоретичної) використовують комплекс педагогічних методів – практичний, слова, наочності.

У фізичній підготовці спортсмена використовують практичні методи суворої й часткової регламентації [2].

Методи суворої регламентації передбачають чітку визначеність величини навантаження та відпочинку.

В цій групі методи класифікуються: методи безперервної вправи, методи інтервальної (або повторної) вправи, методи комбінованої вправи [1].

Методи безперервної вправи характеризуються виконанням вправи без фаз відпочинку (наприклад, крос). В залежності від того, як може змінюватись інтенсивність (чи амплітуда, темп) вправи під час її виконання цим методом розрізняють:

- Стандартизований безперервний метод (або рівномірний);
- Варіативний (перемінний) безперервний метод;
- Прогресуючий без перервний метод;
- Регресуючий безперервний метод.

Методами безперервної вправи переважно розвивають витривалість (загальну, спеціальну) [5].

Методи інтервальної вправи характеризуються повторним виконанням вправи після фаз відпочинку. В залежності від характеру виконання робочих фаз чи фаз відпочинку розрізняють:

- Стандартизований інтервальний метод (або повторний);
- Варіативний інтервальний метод;
- Прогресуючий інтервальний метод;

– Регресуючий інтервальний метод.

Відпочинок за характером буває: активний, пасивний, комбінований. За тривалістю: жорсткий; відносно повний, екстремальний, повний.

Методами інтервальної вправи можна розвивати всі якості. В першу чергу – силу, швидкість, гнучкість [4].

Методи комбінованої вправи поєднують безперервну й інтервальну роботу. Найбільш популярним із цієї групи є метод колового тренування. Він характеризується почерговим виконанням різних вправ на 4-10 місцях занять «станціях» в 1-3 кола. Вправи спрямовані на розвиток конкретної фізичної якості або функціональної системи. Кількість повторень кожної вправи визначається індивідуально, в залежності від можливостей. Для цього визначається повторний максимум (ПМ) кожної вправи і складається індивідуальний план занять на 4-6 тижнів. Автори цього методу англійці Р. Морган і Г. Адамсон (1952 р.) вважали оптимальним початковим навантаженням схему (ПМ:2) при 3-х разовому проходженні кола.

Метод ефективний для різних якостей, але в першу чергу – для сили.

Методи часткової регламентації:

Ігровий метод. Суть методу полягає в тому, що рухова активність організовується на основі змісту, умов і правил гри.

Змагальний метод має ознаки змагань (передбачає визначення переможця), але з більшим діапазоном предмета змагань, яким може виступати будь-яке навчальне завдання.

Змагальний метод використовується для виконання основної змагальної вправи або інших рухових дій в умовах спеціальних змагань у формі контрольних тренувань, контрольних стартів тощо.

Особливостями ігрового і змагального методів є велика їх емоційність та відносна самостійність спортсмена у вирішенні поставленого завдання, що зацікавлює, підвищує їх активність, формує моральні й вольові якості особистості [3].

Ці методи сприяють максимальній мобілізації фізичних та психічних сил і здібностей, забезпечують ефективний розвиток рухових якостей.

ТЕМА 18

ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Принципи спортивного тренування.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.

5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Принципами називають найбільш важливі положення, які відображають закономірності певного процесу.

Тренувальний процес відбувається на основі загальних і спеціальних принципів. Загально дидактичні принципи – активності, свідомості, наочності, доступності та ін.

Специфічні принципи:

1. **Спрямованість до максимально високого результату** – він передбачає пошук найбільш, ефективних засобів і методів тренування, поглиблення спеціалізації.

2. **Єдність загальної й спеціальної фізичної підготовки.** Загальна фізична підготовка повинна йти попереду поглибленої спортивної спеціалізації. Вона повинна забезпечити хороші передумови для ефективної спеціалізації у вибраному виді спорту.

3. **Неперервність тренувального процесу.** Цей принцип передбачає багаторічне тренування при регулярних заняттях протягом усього періоду занять спортом. Тобто, по-перше спортивне тренування будується як річний і багаторічний процес, по-друге – інтервали між заняттями витримуються в межах, що гарантують відновлення і підвищення працездатності.

4. **Хвилеподібність збільшення навантаження** – базується на закономірностях втоми й відновлення, що вимагає чергування навантажень і відпочинку з поступовим підвищенням тренувального впливу.

5. **Циклічність тренувального процесу.** Цей принцип полягає в систематичному повторенні відносно закінчених структурних його одиниць: мікроцикли, мезоцикли, макроцикли [1, 2, 3, 4, 5].

ТЕМА 19 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

План

1. Загальна характеристика видів спортивної підготовки юних спортсменів.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. К.: Олімп. літ-ра, 2023. 426 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих-ння і спорту: В 2 т. К.: Олімп. лит-ра, 2017. 384 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
5. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Головна мета спортивної підготовки полягає в досягненні максимально високих спортивних результатів. Для вирішення цієї мети перед спортивною підготовкою стоять такі основні завдання:

1. Освоєння техніки й тактики вибраного виду спорту;
2. Забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей і функціональних систем організму;
3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей особистості;
4. Засвоєння теоретичних знань [3].

У відповідності з цими завданнями процес спортивної підготовки складається з таких тісно взаємопов'язаних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної й теоретичної [1, 2, 4, 5].

ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Стан найвищої готовності спортсмена до спортивних досягнень – це...?

- А. Фізична підготовленість;
- Б. Спортивна форма;
- В. Відмінне здоров'я;
- Г. Спортивні титули.

2. Назвіть основні принципи, що складають систему підготовки спортсмена?

- А. Принципи доступності та індивідуалізації;
- Б. Принцип спрямованості до вищих досягнень; принцип взаємозв'язку змагальної діяльності та підготовленості спортсмена; принцип циклічності та безперервності підготовки;
- В. Принцип міцності та прогресу;
- Г. Принцип систематичності.

3. Педагогічний процес спрямований на оволодіння специфічною для даного виду спорту руховою діяльністю – це...?

- А. Технічна підготовка;
- Б. Тактична підготовка;
- В. Психічна підготовка;
- Г. Фізична підготовка;
- Д. Теоретична підготовка.

4. Педагогічний процес спрямований на оволодіння раціональними формами ведення змагальної боротьби – це...?

- А. Технічна підготовка;
- Б. Тактична підготовка;
- В. Психічна підготовка;
- Г. Фізична підготовка;
- Д. Теоретична підготовка.

- 5. Педагогічний процес направлений на виховання особистості спортсмена, його моральних і вольових якостей – це...?**
- А. Технічна підготовка;
 - Б. Тактична підготовка;
 - В. Психічна підготовка;
 - Г. Фізична підготовка;
 - Д. Теоретична підготовка.
- 6. Педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму – це...?**
- А. Технічна підготовка;
 - Б. Тактична підготовка;
 - В. Психічна підготовка;
 - Г. Фізична підготовка;
 - Д. Теоретична підготовка.
- 7. Педагогічний процес підвищення теоретичного рівня спортсменів, який спрямований на вміння реалізації всіх розділів тренувань – це...?**
- А. Технічна підготовка;
 - Б. Тактична підготовка;
 - В. Психічна підготовка;
 - Г. Фізична підготовка;
 - Д. Теоретична підготовка.
- 8. Сукупність декількох тренувальних занять, які складають відносно завершальний фрагмент тренувального процесу – це...?**
- А. Мікроцикл;
 - Б. Мезоцикл;
 - В. Макроцикл;
 - Г. Правильної відповіді немає.
- 9. Сукупність 3 – 5 мікроциклів, які складають відносно завершальний фрагмент тренувального процесу – це...?**
- А. Мікроцикл;
 - Б. Мезоцикл;
 - В. Макроцикл;
 - Г. Правильної відповіді немає.
- 10. Великий цикл тренувального процесу – це...?**
- А. Мікроцикл;
 - Б. Мезоцикл;
 - В. Макроцикл;
 - Г. Правильної відповіді немає.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Теорія фізичного виховання в запитаннях і відповідях. Вінниця, 2016. 152 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2018. 392 с.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. [2-ге вид. переробл. та доп.]. К.: НУФВСУ, Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. [2-ге вид. переробл. та доп.]. К.: НУФВСУ, Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
6. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
7. Цьось А., Хомич А., Сорока А. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: кол. моногр. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 312 с.
8. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання. Краматорськ: ДДМА, 2021, Ч. 1. 215 с.
9. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання. Кривий Ріг: КДПУ, 2018. 94 с.
10. Internet-ресурс [http:// www.tmfv.com.ua](http://www.tmfv.com.ua)
11. Internet-ресурс [http:// ibrar.org.ua](http://ibrar.org.ua)
12. Internet-ресурс [http:// bukvar.su](http://bukvar.su)

Комп'ютерний набір
Редактор

I.B. Бакіко
I.B. Бакіко

Підп. до друку 2025 р.
Формат 60x84/17. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 2,5. Обл.-вид. арк. 2,0.
Тираж 300 прим. Зам. 122.

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – РВВ ЛНТУ



Бакіко Ігор Володимирович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету. Автор понад 100 наукових робіт, серед них – колективні монографії, навчальні посібники.

Керівник дисертаційних досліджень аспірантів і здобувачів. Гарант освітньої програми третього рівня вищої освіти (PhD) за спеціальністю 017 – «Фізична культура і спорт». Учасник міжнародних науково-практичних конференцій.

Досліджує теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку; вивчає рівень теоретичної підготовленості школярів щодо знань про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, олімпійську освіту та самоконтроль; мотивів та інтересів школярів до фізичної культури і спорту; ставлення підлітків до предмету «Фізична культура»; визначає пріоритети проведення дозвілля у школярів 10 – 17 років, дотримання ними компонентів здорового способу життя; досліджує показники самооцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я учнів; визначити ціннісні орієнтації, їх взаємозв'язок із самооцінкою фізичного розвитку школярів та формалізацію цінності «здоров'я» за період навчання в закладі загальної середньої освіти.

Нагороджений Почесною грамотою Волинської обласної ради, а також Подякою Міністерства освіти і науки України.