

Тема 9. Засоби фізичного виховання

Визначивши *мету і завдання* будь-якої діяльності, її суб'єкти підбирають адекватні *засоби* їх вирішення.

Знання *засобів* фізичного виховання дозволить вчителю обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених *педагогічних завдань*.

Основним засобом вирішення *завдань* фізичного виховання і досягнення його *мети* є рухова активність людини (*фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії* (якщо вони виконуються за відповідною програмою)).

Допоміжним засобом є *оздоровчі сили природи* (*сонце, повітря, вода, земля*) та *гігієнічні фактори* (*режим дня, харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо*).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання *засобів*, тобто *рухова активність* повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих *природних умов* і при незаперечному дотриманні правил *особистої гігієни*.

Рухова активність людини передбачає виконання *окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності*.

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють *вроджені і довільні рухи*. Для останніх (довільних) характерні такі ознаки:

- вони завжди є функцією свідомості;
- застосовуються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;
- навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Окремі *рухи* є складовими частинами *рухових дій*. ... **Руховою дією** називають певну цілеспрямовану *систему рухів*, сформовану для вирішення конкретного *рухового завдання*.

Рухова дія формується на основі знань, *попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення*.

Поєднання декількох специфічних *рухових дій* називають **руховою діяльністю**. Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

9.1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Наприклад, звичайна ходьба набуває значення *засобу* ф.в. лише тоді, коли позитивно впливає на функції організму (триває 25-30 хв., ЧСС – 140-160 уд/хв.).

Оптимально організовані військові і побутові *рухові дії, фізична праця*, особливо за сприятливих умов зовнішнього середовища (в лісі, парку, полі, саду, на березі річки) і з відповідним дозуванням навантажень, можуть давати ефект,

який очікують від *фізичного виховання*. Проте трудові, бойові і побутові рухові дії не можуть ототожнюватися з фізичними вправами.

Виконання **фізичних вправ** – це *вольовий акт*, який є *функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність*.

Без *рухових дій* не розгортаються *психічні процеси*, які сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її.

Слово “**вправа**” означає *спрямовану повторюваність дії* з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

Тільки *комплексна система фізичних вправ* забезпечує можливість для **розвитку** всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

9.2. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні і ті ж **вправи** дають *різні ефекти*, а **різні фізичні вправи** можуть привести до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від *фізичних вправ*, які використовуються, але й від тих **факторів**, які супроводжують їх виконання.

Ці **фактори** можна об'єднати у *чотири* групи.

До *першої групи* відносяться *індивідуальні особливості учнів, їх моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність; любов до праці* тощо.

Другу групу складають *особливості самих вправ, їх характер, складність і трудність; новизна й емоційність*. Залежно від *характеру* вправи можуть впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання (підготовчі, підвідні).

Третя група факторів включає *зовнішні умови виконання вправ (місце проведення, кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості)*.

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ, *представляють дії вчителя* щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання.

Забезпечуючи високу результативність фізичного виховання, вчитель, з одного боку, *повинен враховувати ці фактори*, з іншого, – *використовувати їх для вирішення конкретних педагогічних завдань*.

9.3. Техніка фізичних вправ

У процесі вдосконалення фізичних вправ іде пошук раціональних *способів* виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей, від яких залежить так звана **техніка вправ**.

Ті *способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати* **технікою фізичних вправ**.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається: *удосконалюється звичайна техніка, іноді відмирають старі способи виконання вправ, народжуються нові.* Процес цей зумовлений низкою причин:

- постійним зростанням вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових даних, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового досконалого спортивного інвентаря та обладнання.

Стандартна техніка (раціональна основа виконання, що притаманна багатьом виконавцям) не виключає можливості *індивідуальних відхилень* у деяких елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не спотворюють основу дії.

9.4. Компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ.

Значення рухів, які входять до складу рухової дії, неоднакова, тому прийнято розрізняти *основу техніки рухів, головну (визначальну) ланку і деталі.*

Основа техніки рухів – це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які, безумовно, необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб.

Визначальна ланка техніки – це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання. Наприклад, у стрибках – це відштовхування, у метаннях – фінальне зусилля.

Деталі техніки – це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму.

Рухи, що входять до складу рухової дії (*фізичної вправи*), виконуються у певній послідовності і їх можна умовно поділити на три **фази: підготовчу, основну (або головну) і заключну.** Всі три **фази** взаємопов'язані, протікають плавно і обумовлюють одна одну.

У **підготовчій фазі** – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів *основної фази.*

Рухи в **основній фазі** спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання.

Рухи в **заключній фазі** спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, біг після фінішу...