Форми організації занять. Уроки фізичного виховання

Процес фізичного виховання здійснюється шляхом послідовного проведення занять. Кожне заняття є відносно самостійною ланкою цього процесу, пов'язаних з подібними ж попередніми і наступними ланками. Будь-яке заняття повинен вносити певний внесок, який відповідає наміченим цілям, в фізичний розвиток, освіта та виховання, що займаються.

Це стає можливим лише при проведенні занять за певною системою. Проте організація занять не може бути незмінною, встановленою раз і назавжди. Залежно від віку, статі, фізичного стану і підготовленості людей, характеру їх основної діяльності, особистих інтересів, здібностей і нахилів, а також від багатьох інших факторів, неминуче змінюються приватні завдання, а отже, засоби і методи навчально-виховної роботи. Організація занять набуває найрізноманітніших форм. Основною формою є Урок.   
Уроки фізичного виховання характеризуються тим, що проводяться під керівництвом педагога-фахівця з організованим, щодо однорідним колективом що займаються, за офіційно передбачених програмами, у рамках твердо встановленого (зазвичай тижневого) розкладу. Уроки є основною формою занять як у загальному фізичному вихованні, так і в спортивній спеціалізації та прикладної фізичної підготовки.   
Неурочний форми характеризуються тим, що не мають всіх типових ознак уроків, хоча ніколи не буває повної відсутності цих ознак. Неурочний заняття можуть бути епізодичними, навіть однократними, але бувають і систематичними. Найчастіше неурочний форми є додатковими по відношенню до уроків і відіграють допоміжну роль у фізичному вихованні, але нерідко вони набувають цілком самостійне значення і поліостью забезпечують фізичне виховання певного контингенту населення.   
Необхідно мати на увазі, що організація урочні і неурочний занять має багато спільного, оскільки спільними є кінцева мета і багато завдань, які використовуються кошти, а також основні методи їх застосування. Тому добре знання 'організації уроків фізичного виховання дозволяє відносно успішно проводити і неурочний заняття.

УРОКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В уроках фізичного виховання прийнято розрізняти дві взаємопов'язані сторони: зміст і структуру.   
Під змістом уроку звичайно розуміють фізичні вправи, пропоновані займаються. Однак таке розуміння є одностороннім і неглибоким. Суттєвим, що призводить до певного результату є досить ємна, різноманітна діяльність займаються, що виявляється у слуханні педагога, спостереженні за тим, що він показує, осмисленні сприйманого, проектуванні майбутніх дій, безпосередньому виконанні вправ, контролі та оцінці їх, обговоренні з педагогом виникаючих питань, контролі за станом свого організму, регулюванні емоційних проявів і т. п. Саме всі ці елементи діяльності займаються в процесі уроку і слід вважати головним його змістом, так як від них в остаточному підсумку й залежить результат занять.

У той же час конкретний зміст діяльності займаються на уроці завжди обумовлено керівною діяльністю педагога, що полягає в постановці і роз'ясненні навчальних та інших завдань, визначення конкретних завдань і організації їх виконання, безперервному спостереженні за діями займаються, оцінки і коригування що виконується, регулювання навантажень, а також в тактовну напрямку поведінки учня, налагодженні відносин між ними і т. п. Вся ця багатогранна діяльність педагога, що вимагає великої майстерності і зусиль, теж становить певну, дуже важливу частину змісту уроку.   
Спрямовувана педагогом інтелектуальна і рухова діяльність займаються супроводжується певними функціональними процесами і зрушеннями в різних системах організму (нервової, м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін), що приводять до намічених змін у фізичному і психічному стані, у знаннях, уміннях і навичках, в поведінці. Ці внутрішні процеси і безперервні зміни а стан і можливості займаються становлять ще одну характерну бік змісту уроків фізичного виховання.   
Таким чином, поняття «зміст уроку» фізичного виховання є складним, багатогранним. Воно включає в себе, по-перше, обумовлену конкретними навчально-виховними завданнями сукупність пропонованих займаються фізичних вправ (предметний зміст уроку), по-друге, активну діяльність займаються, що здійснюється в рамках намічених завдань і предметного змісту уроку; по-третє, керівну діяльність педагога, що забезпечує правильне осмислення та ефективне виконання займаються вправ; по-четверте, виховно-освітній результат уроку, який є безпосереднім продуктом діяльності активних учасників педагогічного процесу.   
Всі перераховані сторони змісту уроку взаємно обумовлюють один одного. Тому дуже важливо, щоб педагог забезпечував повну взаємозв'язок і узгодженість між ними.

СТРУКТУРА УРОКУ

Під структурою уроку звичайно розуміють наявність у ньому кількох, характерних за змістом, взаємопов'язаних складових частин, розташованих у певній послідовності. Узагальнено вона сприймається як згруповано послідовність виконуваних вправ, зумовлена логікою розгортання навчально-виховного процесу. По суті, це також послідовність і необхідна взаємозв'язок всіх дій як педагога, так і займаються, від яких залежить успішне виконання чергових вправ і перехід до наступних. Вирішальною, звичайно, є саме структура взаємопов'язаних дій педагога (пояснень, показу, страховки, розбору, оціночних суджень і т.д.) і займаються (спостереження за показуємо, осмислення завдань, вирішення рухових завдань, виконання самих вправ та ін.)

У теорії і практиці фізичного виховання доцільному побудови занять завжди приділялася велика увага. Спочатку структура уроку носила стандартний характер - все що практикуються в даній системі фізичного виховання види фізичних вправ були представлені в кожному занятті, завжди в одній і тій же незмінній послідовності, в одному й тому ж методичному оформленні і з одним і тим же порядком зміни величини фізичних навантажень ; поступово змінювалися тільки конкретні вправи в межах кожного виду. Така побудова уроку було особливо характерно для шведської гімнастики, створеної П. Г. Лінгом.   
Однак ще в кінці минулого століття у зв'язку з розвитком систем фізичного виховання, який супроводжувався розширенням завдань і арсеналу використовуваних засобів, таку стандартну побудова уроку стало вважатися недоцільним. Найбільш багата за змістом і прогресивна для того часу система Ж. Деменев залишала у стандартній послідовності тільки певні групи типових видів фізичних вправ (серії), розраховані на вирішення конкретної частини завдань. Окремі ж види вправ у межах кожної серії, як і вправи з цих видів, міг відбирати для уроку і розподіляти усередині серії сам педагог. Це мало, поза сумнівом, прогресивне значення, тому що забезпечувало можливість побудови занять в більш повній відповідності з особливостями займаються та умовами проведення занять. Але прояв самостійності педагога в побудові уроку гальмувалося недостатня розробленість завдань пропонованих серій і включаються в них видів вправ. Це ускладнювало орієнтування у змісті фізичних вправ і призводило до формального відмінності і розміщення їх в уроці (головним чином, лише за зовнішніми ознаками).   
На початку нашого століття у Франції була розроблена трьох-приватна структура уроку, в якій чітко визначалося основне призначення кожної частини (у цьому відношенні вона стала прообразом сучасного загального побудови занять). Але сам зміст основної частини уроку, істотно обмежене завданнями, знову пропонувалося будувати стандартно, в строго певній послідовності встановлених для неї видів фізичних вправ.   
Подальше суттєве розвиток теорія і практика побудови занять отримала в двадцятих - початку тридцятих років XX століття, головним чином у результаті зусиль радянських вчених і методистів. Воно полягало в тому, що в якості основи визначення змісту кожної частини, а також відповідних підрозділів і видів вправ були рекомендовані щодо детально розроблені навчально-виховні та гігієнічні завдання. Проходження їм сприяло як більш свідомому вибору і методично правильного оформлення фізичних вправ, так і більш доцільному розподілу їх в урок. Тим самим була поставлена серйозна перешкода формалізму і дана повна можливість будувати уроки творчо, виявляючи самостійність і особисту ініціативу в забезпеченні необхідного відповідності змісту і форм занять конкретних умов навчально-виховної роботи. Надалі в теорію і методику побудови уроків було внесено чимало уточнень і доповнень в цьому напрямку.   
Слід, однак, мати на увазі, що творчу організацію занять фізичними вправами не можна мислити як абсолютпо вільну, не підпорядковану жодним вимогам і здійснювану педагогом стихійно. Навпаки, урок повинен будуватися з урахуванням багатьох об'єктивних чинників, зокрема закономірностей впливу фізичних вправ на організм, психіку, поведінку займаються; закономірностей самого процесу розвитку людини; логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності; залежностей між технікою виконуваних рухів і характером прояву рухових якостей і багатьох інших чинників, аж до часу, місця та умов занять. Тільки вміле використання різноманітних наукових знань і передового досвіду може забезпечити справжнє методичне творчість і гарантувати його успіх.   
В даний час в радянській системі фізичного виховання за основу побудови уроку прийнято поділ його на три головні частини: вступну (підготовчу), основну і заключну. Вони є обов'язковими і завжди розташовуються в названій послідовності. Виділення цих частин обумовлено певними фізіологічними, психологічними та педагогічними закономірностями послідовного включення займаються у навчально-виховний процес, досягнення і збереження високого, щодо сталого рівня працездатності і, нарешті, перемикання в умовах знижується працездатності на майбутню діяльність.   
Вступна (підготовча) частину уроку відіграє допоміжну роль і служить створенню необхідних передумов для основної навчально-виховної роботи. Характерними завданнями, які вирішує педагог в цій частині, є: а) початкова організація займаються, оволодіння їх увагою, ознайомлення їх з майбутньою роботою і створення необхідної для її успіху психологічної установки; б) поступова функціональна підготовка організму до підвищених навантажень і зміна його фізичного стану («розігрівання»); в) створення сприятливого емоційного стану.   
В міру необхідності у вступній частині можуть вирішуватися і деякі освітні, а ще частіше виховні завдання, але не на шкоду специфічної функції цієї частини - введенню займаються в роботу.   
Як засіб вирішення перелічених завдань можуть бути використані самі різноманітні фізичні вправи, техніка виконання яких вже добре освоєна займаються або піддається швидкому оволодінню, «з місця». Найчастіше це різні побудови і перебудови, деякі гімнастичні вправи общеподготовітельного характеру, різні варіанти ходьби, бігу і безперервних ритмічних стрибків, що виконуються з поступово підвищується, але відносно помірною навантаженням, а також досить легко дозується танцювальні вправи, добре знайомі гри (не пов'язані з великими напругами або тривалими паузами в діяльності окремих учнів) і т.п.   
Основна частина уроку служить безпосереднього вирішення всіх передбачених програмами та планами поточної роботи освітніх, виховних та гігієнічних (оздоровчих) завдань фізичного виховання. Це гармонійне загальне і необхідне спеціальне розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, формування і підтримання гарної постави, загартовування організму; озброєння займаються загальними і спеціальними знаннями в області рухової діяльності, умінням керувати своїм руховим апаратом, а також формування і вдосконалення рухових умінь і навичок загальноосвітнього, прикладного і спортивного характеру; загальне і спеціальне виховання рухових (фізичних), а також моральних, інтелектуальних і вольових якостей. У тісному зв'язку з цими специфічними завданнями фізичного виховання в основній частині уроку (як і в інших його частинах) вирішуються також широкі завдання морального і естетичного виховання.   
В основній частині уроку можуть застосовуватися будь-які фізичні вправи, які служать ефективному вирішенню цих завдань. До неї можуть бути включені і вправи, характерні для вступної і заключної частин, якщо необхідно створити будь-які додаткові передумови для проведення основних вправ, відновити тимчасово знизити працездатність тих чи інших органів і т. п.   
Заключна частина уроку призначена для завершення роботи, приведення організму в оптимальний для подальшої діяльності стан, а також створення в можливій мірі установки на цю діяльність. Найбільш характерними завданнями заключній частині уроку є: зниження загального порушення серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зайвої напруги окремих груп м'язів; регулювання емоційних станів; підведення підсумків уроку, короткий розбір, якщо необхідно, окремих моментів навчальної діяльності або поведінки займаються, ознайомлення їх зі змістом чергових занять і завданням додому і т.п.   
Найбільш характерними вправами для заключної частини уроку є: різні варіанти ходьби та інших природних рухів, спрямовані на поступове зниження напруженості функцій серцево-судинної та дихальної систем; гімнастичні вправи на розслаблення і поставу; спеціальні вправи на увагу; танцювальні вправи та ігри відносно спокійного характеру, пересування під музику, з піснями і т. п. До заключної частини уроку примикають організовані гігієнічні процедури - умивання, душ, масаж та ін

Тимчасові рамки і конкретний зміст розглянутих частин уроку дуже мінливі, тому що залежать від особливостей і стану займаються, намічених для даного заняття навчальних і виховних завдань, специфіки обраних засобів, загальної тривалості уроку, зовнішніх умов роботи та інших факторів. У визначенні змісту і тривалості окремих частин абсолютно недопустимі формальний підхід і дотримання яких-небудь шаблонах.   
Так, зовсім не обов'язково прагнути до вирішення всіх завдань, типових для тієї чи іншої частини уроку. Може виявитися, наприклад, що з самого початку уроку займаються уважні, знаходяться в доброму емоційному стані і досить «розігріті» в процесі попередньої діяльності. Очевидно, в таких випадках у вступній частині відпадає необхідність постановки відповідних задач і застосування спеціальних засобів для їх вирішення. І навпаки, якщо при проведенні основної частини увагу знизиться, доведеться вдатися до засобів, типовим для вступної частини.   
Зовсім не обов'язково також вирішувати кожну завдання тієї чи іншої частини уроку порізно. Нерідко буває більш доцільно поєднати кілька завдань, якщо вдається підібрати вправи, що дозволяють одночасно і однаково добре вирішити всі їх. Наприклад, бігове вправа, гра, танцювальна комбінація цілком можуть послужити та організації уваги, і поступового посилення діяльності органів дихання і кровообігу, і необхідного підйому емоцій.   
Тричастинні поділом уроку не вичерпується його побудову, а визначаються лише найбільш великі і своєрідні етапи проведення кожного заняття - його загальна структура, або макроструктура. Це як би перший рівень досить узагальненого впорядкування заняття. Другим, більш істотним рівнем побудови уроку є визначення послідовності вправ у кожній його частині і забезпечення оптимальних зв'язків між ними, оскільки в своєму впливі на особистість вони взаємодіють. Ефект кожної вправи певною мірою зумовлюється функціональними слідами від попередніх вправ, і саме воно теж залишає після себе слід (післядію), що впливає на подальший або навіть ряд наступних вправ. Цей вплив може бути і позитивним, що сприяє підвищенню ефективності чергового вправи, і негативним, що знижує, навіть зводить нанівець його ефективність. Ось чому так важливо правильний розподіл вправ в кожній частині уроку.   
Процес визначення послідовності вправ завжди повинен бути творчим, оскільки зміст конкретних уроків досить часто, мінливе і обумовлено різноманітними програмними вимогами, особливостями і підготовленістю що займаються, етапом навчально-виховної роботи, природними та матеріально-технічними умовами занять і багатьма іншими чинниками.   
Наприклад, вправи, що вимагають складного управління координацією рухів і прояву спритності, на початкових етапах навчально-виховного процесу рекомендується давати на початку основної частини уроку. На етапі вдосконалення з метою розвитку здатності керувати своїми рухами в умовах високих психофізичних навантажень і накопичується стомлення, мабуть, доцільно поступово переміщувати такі вправи все ближче до кінця основної частини.   
Організація послідовності та взаємозв'язку вправ теж не вичерпує побудови уроку повністю, а є лише проміжною ланкою в його впорядкування - мезоструктурі. Залишається третій, вирішальний і найважче рівень структурної організації конкретного заняття. Це - визначення взаємозалежної послідовності дій педагога і займаються при вирішенні кожної педагогічного завдання, застосування кожної вправи. Тільки за допомогою детальної розробки цій частині побудови уроку (образно її можна назвати мікро-структурою) можна досягти повної організації всього змісту занять. Визначення мікроструктури уроку є, по суті, упорядкуванням методичних намірів, методів і методичних прийомів, що використовуються педагогом і займаються у навчально-виховному процесі. Це вирішальне ланка побудови уроку, оскільки воно безпосередньо впливає на його утримання.   
Відомо, що навіть при дуже вдалому визначенні послідовності вправ можна і не досягти бажаних результатів, якщо помилково побудовані дії педагога або займаються. Так, зовсім не байдуже, покаже чи спочатку педагог досліджуване рух, потім запропонує виконати, а потім детально пояснить його займаються, або ж надійде навпаки. У першому випадку він забезпечить звичне запечатання займаються готового образу цього руху, причому буде більш-менш правильно зафіксована лише його зовнішня сторона. Виконання руху буде носити в основному наслідувальний характер, через що увагу мало торкнеться елементів техніки. У випадку вдалого, на думку, що займається, відтворення показаного наступні пояснення педагога будуть вислухані поверхово, а головне - «перекривати» вже відобразили, підкріпленим досвідом виконання, неглибоким поданням. Разом з тим вплив навчальної діяльності буде досить обмеженим, засвоюються знання - поверхневими, уміння і навички - технічно недосконалими.   
У другому випадку навчальна діяльність виявиться набагато змістовніше, а її результати значніше, тому що з самого початку будуть виключені наслідувальні дії. Щоб сформувати уявлення про що задається русі за словом, що займаються доведеться більше напружити увагу, охопити подумки різні сторони та елементи техніки цього руху, створити цілісний образ силою своєї уяви. Спостерігаючи потім зразковий показ, вони витягнуть з нього значно більшу і більш цінну інформацію, а осмисливши її, зможуть краще її використовувати для вдосконалення що вивчається. Особливо ж цінними будуть висока свідомість та інтелектуальна активність заіімающіхся у навчальній роботі, набагато більший виховний ефект, головним чином у розвитку мислення і уяви, ініціативності та самостійності, вихованні творчих здібностей та ін   
Це не означає, однак, що доцільний лише другий підхід. Залежно від конкретних навчальних і виховних завдань, особливостей та стану займаються, характеру досліджуваної техніки, місця і часу занять і багатьох інших факторів може виявитися найбільш доцільним і перший підхід, а найчастіше прідется.вибірать і навіть створювати ті або інші їхні варіанти і поєднання .   
До мікроструктурі крім упорядкування дій педагога і займаються відносяться також багато допоміжні дії - організація роботи підгруп, зміна місць занять, розподіл навчального інвентарю та ін.

КЛАСИФІКАЦІЯ УРОКІВ

Великому різноманітності контингенту що займаються, програм, умов проведення занять і багатьох інших чинників відповідає і велике розмаїття змісту та форм занять фізичними вправами, зокрема уроків. Щоб правильно орієнтуватися в цьому розмаїтті, правильно планувати уроки і вміло виділяти головне при розробці змісту і структури чергових занять, необхідно спиратися на обгрунтовану класифікацію уроків.

У радянській системі фізичного виховання все урочні заняття підрозділяються перш за все у відповідності із загальною спрямованістю процесу фізичного виховання на п'ять основних типів - уроки загального фізичного виховання (у школі вони називаються уроками фізичної культури), спортивного тренування, прикладної фізичної підготовки, лікувальні та методичні.   
Уроки загального фізичного виховання (або загальної фізичної підготовки) служать цілям створення надійного фундаменту фізичного розвитку, освіти і виховання, необхідного або для широкої підготовки до всякої рухової діяльності, або для підготовки до відносно обмеженою діяльністю в будь-якій спеціальній області. Перші відрізняються великим багатством і різноманітністю змісту і побудови. Вони найбільш характерні для фізичного виховання дітей шкільного віку. Другі використовуються в спеціалізованому фізичному вихованні (спортивному тренуванні, професійно-прикладної та військово-прикладної фізичної підготовки тощо), причому їх зміст підпорядковується специфіці саме даного виду підготовки.   
Уроки спортивного тренування є основною формою спеціалізованого фізичного виховання і підготовки до участі в змаганнях спортсменів всіх розрядів. Конкретний зміст спортивно-тренувальних уроків, залежно від особливостей виду спорту, дуже специфічне. Але разом з тим всіх їх об'єднує спільність самих видів підготовки (технічної, тактичної і т. д.), а також послідовно наростаюча напруженість тренувальних навантажень, аж до максимальних.   
Уроки прикладної фізичної підготовки (професійно-прикладної, військово-прикладної) аналогічні спортивно-тренувальним. Їх специфіка визначається видом, конкретним змістом та характером професійної або військової діяльності, до якої повинен бути підготовлений займаються. На відміну від спортивно-тренувальних занять на уроках прикладної фізичної підготовки напруженість навантаження визначається вимогами даної діяльності і тому далеко не завжди наростає до максимальних величин.   
Лікувальні уроки служать відновленню порушених в результаті травми або захворювання форм і функцій організму. Ці уроки мають місце в медичній практиці. Вони відрізняються досить специфічним змістом, обумовленим характером порушень і перебігом відновлювальних процесів, а також тісним зв'язком з іншими засобами лікування. Разом з тим в лікувальних уроках вирішуються і деякі загальні задачі фізичного виховання. Для проведення цих уроків потрібні спеціальна підготовка і постійний контакт з лікуючим лікарем.   
Методичні уроки служать цілям навчання методикою розробки та проведення уроків фізичного виховання. Вони мають місце в фізкультурних навчальних закладах, а також на факультетах підвищення кваліфікації, курси і збори викладачів, тренерів та інструкторів. Методичні уроки можуть проводитися як з групами самих студентів, викладачів, так і в порядку демонстрації уроків з учнями шкіл, вузів або займаються в колективах фізичної культури та ін   
Другою характерною ознакою, що лежить в основі класифікації уроків фізичного виховання, є предмет занять. Так, уроки загального фізичного виховання в школі підрозділяються на уроки основної гімнастики, легкоатлетичної підготовки, лижної підготовки, ігрові та ін; виділяються також уроки з більш вузьким предметом занять (наприклад, уроки баскетбольної підготовки) або, навпаки, комплексні уроки, у змісті яких входять і елементи гімнастики, і який-небудь вид легкої атлетики, і рухлива гра і т. п. У спортивному тренуванні це будуть: уроки спортивної гімнастики, боксу, легкої атлетики або уроки тренування стрибуна, метальника і т. п. В уроках прикладної підготовки розподіл по предмету занять узагальнено позначається назвою роду професії чи військової спеціальності, Наприклад уроки фізичної підготовки пожежників, працівників експедицій тощо; в лікувальних уроках - назвою захворювання.   
У межах предметної класифікації уроки поділяються за провідним загальним завданням фізичного в о с п Ітан на уроки з освітньої спрямованістю, уроки з гігієнічної спрямованістю, уроки з виховної (переважно) спрямованістю, а також комбіновані уроки, в яких у різних поєднаннях представлені два або всі три напрямки. У спортивному тренуванні такий підрозділ уроків прийнято позначати іншими термінами: навчально-тренувальні (для технічної, тактичної або техніко-тактичної підготовки), тренувальні (для фізичної підготовки, спеціально спрямованої на виховання рухових якостей) і комбіновані.   
Всередині кожної такої групи уроки можуть бути класифіковані за більш приватному ознакою. Так, уроки з освітньої спрямованістю класифікуються в залежності від акцентування навчальних завдань, тобто за основним дидактичним завданням занять (аналогічно тому, як це прийнято в загальній педагогіці). У зв'язку з цим виділяються такі різновиди уроків: вступні, вивчення нового матеріалу, вдосконалення і закріплення вивченого, контрольні (облікові), а також «змішані» уроки, в яких у різних поєднаннях вирішується кілька дидактичних завдань. Такий підрозділ уроків освітнього характеру має особливо важливе значення, тому що кожна з перерахованих різновидів вимагає не тільки свого особливого розміщення навчального матеріалу, але і специфічної організації дій педагога і займаються.   
Уроки з гігієнічної спрямованістю мають два основні різновиди: формують (розвиваючі) уроки та уроки активного відпочинку (рекреативну). Провідними завданнями перше є спрямоване розвиток форм і функцій організму, його зміцнення, створення надійної основи здоров'я і працездатності. Другі, що практикуються значно рідше, повинні служити відновленню сил та працездатності. Для них характерні елементи розваги і відносно помірні навантаження, що викликають почуття полегшення після випробуваних раніше великих напруг.   
Уроки з виховної (переважно) спрямованістю характеризуються установкою на виховання рухових (фізичних) якостей, або спеціально організоване вирішення завдань морального або естетичного виховання.

ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УРОКІВ

Для успішного проведення уроку недостатньо визначити його зміст і структуру. Важливо, крім того, продумано організувати його проведення. Під організаційним забезпеченням уроку мається на увазі організація матеріально-технічних умов занять, розміщення і переміщення займаються для виконання чергових завдань; загальна організація займаються для роботи; організація відповідальних виконавців та осіб, які безпосередньо не включених у навчальний процес.

Необхідно мати на увазі, що перераховані організаційні моменти є допоміжними по відношенню до головного змісту уроку - специфічного процесу послідовного вирішення намічених виховних, освітніх і гігієнічних завдань. Всі ці моменти підпорядковані основному процесу і повністю їм обумовлюються. Однак вони не повинні перетворюватися на чисто механічні процедури. У повноцінному педагогічному процесі вони і самі роблять на займаються певний виховно-освітній вплив.   
До організації матеріально-технічних умов відносяться: попереднє прибирання місць занять, провітрювання приміщень, перевірка справності, встановлення, зміна і прибирання снарядів, розподіл і збір дрібного навчального інвентарю і т. п. Все це повинно бути створення повноцінної гігієнічної обстановки та ефективного використання часу, безпеки занять, навчанню раціональним прийомам переміщення важких предметів, вихованню у займаються дбайливого ставлення до громадського майна, дисциплінованості, організованості, а також естетичних почуттів і прагнення до високої культури виконання доручень.   
Така установка вимагає від педагога ретельного продумування необхідних операцій, відбору конкретних виконавців окремих завдань і визначення часу та послідовності намічених дій. Все, що можна, необхідно виконувати завчасно, ще до початку занять, щоб максимально зберегти час для основної навчально-виховної роботи. Всі допоміжні дії займаються слід уважно контролювати, направляти й оцінювати. Ця установка відноситься до всіх організаційних моментів уроку до тих пір, поки вони не будуть проходити бездоганно.   
Розміщення і переміщення учнів для виконання навчальних та інших завдань здійснюється з метою створення оптимальних просторових умов роботи. Під ними мається на увазі: для займаються - можливість добре бачити педагога і один одного, наявність у кожного достатнього місця для правильного виконання вправ; для педагога - можливість вести спостереження за що займаються, вступати з ними в необхідні контакти і швидко змінювати їх побудова. Разом з тим умови роботи повинні бути такими, які дозволяли б виховувати старанність, швидкість і точність реакцій, орієнтування у просторі та часі, узгодженість в колективних діях і т. п.   
Розміщення і переміщення займаються здійснюються за допомогою стройових (статутних) і гімнастичних побудов і перестроювань. При цьому дуже важливо, щоб вони продумано варіювали, тому що від цього залежить їх відповідність конкретного змісту та умов проведення основної роботи, а також виховно-освітня цінність самих побудов і перестроювань. Крім того, це виключає притуплюють вплив одноманітності часто повторюваних дій, що має важливе значення для підтримки на високому рівні уваги, інтересу та емоційного стану.   
Одним з приватних, але суттєвих питань просторового розміщення займаються є розташування чоловіків і жінок при спільних заняттях. Досить поширене в практиці однозначне рішення цього питання, коли тим і іншим відводяться постійні місця, не можна вважати правильним. Слід враховувати психічний стан провідних і "відомих в строю, що знаходяться ближче до педагога або далі від нього, і т. п., а також неоднорідність умов навчальної діяльності та відповідно до її результатів при такому розташуванні. При деяких вправах незручно, з етичних і естетичних міркувань , розташування чоловіків і жінок обличчям один до одного (або одних позаду інших). Тому необхідно змінювати місця чоловіків і жінок в залежності від конкретних обставин навчально-виховної діяльності, а також з психологічних міркувань.   
Загальна організація займаються для роботи здійснюється у чотирьох 'основних організаційно-методичних формах: 1) фронтальної (загальногрупової); 2) ланковий (груповий); 3) індивідуального; 4) кругової. Кожна з цих форм має свої варіанти (назви їх в даний час не є достатньо точними).   
1. Фронтальна форма організації займаються (фронтальний метод) характеризується тим, що всі займаються під керівництвом педагога виконують одні й ті ж завдання, до того ж у заздалегідь встановлених рамках часу і, як правило, в загальному побудові і єдиному ритмі. Основними варіантами цієї форми є: 1) одночасне виконання вправи усіма займаються; 2) почергове виконання вправи і пов'язаних з ним завдань найчастіше в парах, коли одна виконує вправу, а інший надає йому підтримку, опір, страхує його або ж веде за ним спостереження , оцінює виконання, дає вказівки (ролі їх весь час змінюються); 3) позмінне виконання вправи, «хвилями», по кілька чоловік; 4) поточне виконання вправи: один слідом за іншим, звичайно (при достатній технічній підготовленості) у швидкому темпі.   
2. Ланкова форма організації займаються (груповий метод) полягає в тому, що всі займаються підрозділяються на ланки (групи, підгрупи), однорідні за статтю, рівнем підготовленості. Кожне таке ланка має своє завдання, місце роботи, необхідний інвентар та керівника-групповода, що керує роботою ланки під загальним наглядом педагога. Протягом уроку можлива зміна місць і предмета занять всіх або деяких ланок. Що стосується методу роботи всередині ланки, то в залежності від виду і характеру вправ, матеріально-технічних та інших умов він може бути і фронтальним, і поперемінним, і позмінно, і потоковим.   
3. Індивідуальна форма організації займаються полягає в тому, що кожен виконує своє завдання незалежно від інших. Вона має два варіанти: перший, найбільш типовий, коли кожен виконує індивідуальне завдання, як правило, на своєму місці під наглядом педагога, другий - коли всі виконують одне й те саме завдання, але кожен у індивідуальному темпі, акцентуючи ті дії, які є для нього вирішальними. Цей варіант може мати місце і при загальному побудові що займаються, і при вільному розміщенні їх, «врозтіч».   
4. «Круговая форма» організації заняття («круговий метод», «кругове тренування») характеризується тим, що кожен, як правило, у складі невеликої групи виконує задану кількість різних вправ, послідовно переходячи, як би по колу, до спеціально підготовленим для цих вправ місць занять.   
Особливої уваги вимагає ланкова форма організації, що займаються. Застосування її часто є вимушеним: при нестачі обладнання, великому числі і неоднорідності складу займаються, невеликих розмірах місць занять і т. п. В будь-якому випадку має бути забезпечене правильне, авторитетне керівництво роботою займаються з боку групповодов, коректовані педагогом. Абсолютно необхідні елементарна педагогічна підготовка групповодов, а також тактовний розбір їх дій після закінчення занять.   
Організація роботи відповідальних керівників і виконавців - фізкультурних організаторів, чергових, капітанів команд, суддів, виконавців разових доручень, групповодов - має істотне значення в успішному проведенні заняття, оскільки з їхньою допомогою досягається велика стрункість навчально-виховного процесу у відборі та підготовці фізкультурного активу, діяльність якого дуже важлива при проведенні неурочний форм фізичного виховання, а також важливе виховно-освітнє значення.   
Організація досить різноманітної діяльності помічників педагога здійснюється з урахуванням наступних загальних вимог: 1) кожен виконавець повинен добре знати свої обов'язки, способи їх виконання і права (це досягається своєчасним, чітким інструктування і наданням необхідної допомоги під час роботи); 2) всі відповідальні особи зобов'язані своєчасно і точно виконувати завдання; 3) займаються повинні бути привчені до розумного підпорядкування відповідальним особам; 4) роботу помічників та її результати необхідно періодично оцінювати, не допускаючи безтактні суджень з приводу можливих невдач і помилок; 5) час від часу слід змінювати відповідальних виконавців з тим, щоб залучити до цієї роботи якомога більше число займаються (головним чином, з метою їх виховання та озброєння досвідом суспільно корисної роботи); 6) ніколи не слід залучати займаються до роботи відповідального виконавця за мотивами покарання.   
Організація осіб, присутніх на заняттях, але тих, які не беруть участь безпосередньо у навчально-виховному процесі (тимчасово звільнених від виконання вправ, виведених з яких-небудь причин з ладу, відвідувачів), необхідна з наступних міркувань: а) важливо виключити або по принаймні звести до мінімуму всі, що може перешкодити роботі займаються; б) необхідно добиватися, щоб присутні отримували певну користь від занять.   
Особливої уваги заслуговують тимчасово звільнені від виполйенія вправ. Їх, як правило, необхідно також включати в роботу. Всі вони повинні слухати пояснення педагога, спостерігати за виконанням вправ, відповідати на питання і таким чином поповнювати свої знання; частина з них здатна виконувати (в стороні від загального ладу) деякі, не протипоказані їм за станом здоров'я вправи. Організація такого їх участі у спільній роботі виключає порушення дисципліни, допомагає їм не відстати в знаннях, свого часу швидко і повноцінно включитися в загальну роботу.   
Що стосується відвідувачів, то перш за все необхідно представити їх займаються, організувати місце для спостережень, дати їм дуже коротку інформацію або відповісти на деякі запитання. Це буде сприяти встановленню необхідного контакту між відвідувачами і займаються, зведе до мінімуму відволікають моменти і надасть позитивний виховний вплив на займаються.

ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ

Виходячи із загальних засад навчання і виховання та беручи до уваги принципи радянської системи фізичного виховання, можна визначити наступні головні вимоги до змісту та методику проведення навчально-виховної роботи на уроці.

1. Кожен урок повинен служити вирішення конкретних, заздалегідь намічених завдань і бути завершене ціле, логічно і психологічно пов'язане з попередніми і наступними уроками. Намічається в уроці навчально-виховна робота повинна бути доступною, в необхідній мірі індивідуалізованої і цілком здійсненним в рамках відведеного часу. Важливо, щоб процес цієї роботи захоплював займаються, вимагав підвищених, у порівнянні зі звичними, зусиль і викликав позитивні емоції. Необхідно також, щоб результати роботи були усвідомлені займаються і викликали в них почуття задоволення.   
2. Вплив кожного уроку на займаються повинно бути достатньо різнобічним. Специфічні впливу повинні складатися з елементів і фізичної освіти, і фізичного розвитку, і вовпітанія рухових якостей. Це не означає, що перераховані елементи повинні бути представлені в будь-яких постійних співвідношеннях. Найчастіше в залежності від провідних на даному етапі педагогічних завдань, типу уроку та багатьох інших умов будь-який з цих елементів акцентується і, отже, займає чільне місце за рахунок інших, які, очевидно, відходять на другий план. За всіх умов урок в цілому повинен неодмінно служити оздоровчим цілям.   
3. Кожен урок незалежно від розв'язуваних на ньому специфічних завдань фізичного виховання повинен бути підпорядкований загальним цілям морального виховання, конкретні завдання якого вирішуються або попутно, в єдності зі специфічними, або у відповідності зі складними умовами - у відриві від них, спеціально. Аналогічним шляхом вирішуються також завдання розумового та естетичного виховання.   
4. Процес озброєння займаються конкретними знаннями, вміннями та навичками необхідно направляти в кожному уроці так, щоб він чинив позитивний вплив на розвиток інтелектуальних і вольових якостей і послідовне формування нових пізнавальних інтересів, правильних поглядів, а в кінцевому рахунку і досить міцних переконань в області рухової діяльності. У цих цілях слід наполегливо активізувати мислення займаються, домагатися розуміння ними суті виконуваних дій, створювати умови для вияву самостійності, особистої відповідальності за свою роботу, за поведінку в цілому, привчати їх володіти своїми емоціями.   
5. Діяльність займаються протягом уроку повинна бути досить різноманітною не тільки за змістом, але і за характером. Як фізичні, так і інтелектуальні і вольові зусилля необхідно варіювати по напрузі так, щоб було забезпечено оптимальний рівень працездатності, необхідний для успішного вирішення намічених завдань. Дії, які потребують складної координації рухів, корисно змішувати з добре засвоєними звичними діями, творчу діяльність з виконавської, цікаві вправи зі «нудними» і т.п. Подібні контрастні перемикання насамперед допомагають попередити стомлення. З іншого боку, при достатній поступовості в таких перемиканнях тренують вони відіграють важливу роль у розвитку здатності до термінової зміни установок і налагоджених дій новими, часом несподівані, незвичними. Це має суттєве значення в сучасному житті. Звичайно, міра внесення до уроки таких елементів розмаїття залежить від особливостей займаються і їх стану під час занять, типу уроку, його тривалості та багатьох інших факторів. Не можна випустити з уваги і завдання підготовки займаються до певних видів тривалою, нерідко одноманітним і дуже напруженої роботи.   
6. Діяльність займаються протягом всього уроку повинна бути безупинної, з тим щоб доцільно використовувати час уроку, виключити втрати в робочих установках та функціональної готовності організму до чергових зусиллям, а також попередити можливе порушення дисципліни. Це не виключає введення в урок необхідних пауз відпочинку, але відпочинок, як правило, повинен носити активний характер: що займаються повинні виконувати заздалегідь передбачені на ці випадки завдання, наприклад будь-які заспокійливі або відволікаючі общеподготовітельние або підводять вправи; аналізувати технічні помилки (досягнення) та кількісні результати; подумки проектувати майбутні повторні дії; спостерігати і оцінювати дії товаришів і т. д.   
7. В процесі проведення уроків обов'язково використання різноманітних методів навчання і виховання, що відповідають розв'язуваним завданням, особливостям що займаються, характеру вправ, різноманітних умов і обставин проведення занять, можливостям самого педагога. Особливу увагу слід приділяти методам, що підвищує особисту, перш за все інтелектуальну активність займаються, що спонукає до самостійного пошуку доцільних варіантів досліджуваних дій, що вимагають внесення в навчальний процес елементів дослідження, прояву творчих зусиль. Тільки за цієї умови можна забезпечити високоякісну освітню роботу і відповідає сучасним вимогам життя виховує характер цієї роботи.   
Методика проведення уроку повинна відповідати розглянутим загальним вимогам до нього. Узагальнюючи її деталі, можна виділити наступні типові елементи керівної діяльності педагога в процесі проведення уроку: а) визначення для займаються завдань черговий роботи, а також випливають з них практичних завдань: б) роз'яснення найважливіших особливостей майбутньої роботи і вимог до її якості і очікуваних результатів; в) формування у займаються необхідних уявлень і понять, розкриття закономірностей досліджуваних явищ і т.п.; г) контроль за діяльністю і поведінкою займаються; д) визначення і регулювання навантажень; е) надання своєчасної допомоги займаються, зокрема у виявленні та усуненні помилок; ж) розбір дій і поведінки займаються, підведення підсумків уроку і визначення завдань подальшої діяльності.   
Найбільш відповідальним і важким у роботі педагога є визначення та розкриття завдань майбутньої роботи і випливають з них завдань. Кожне завдання і кожне завдання повинні бути гранично конкретно сформульовані і є обгрунтованими з урахуванням стану і можливостей займаються, а нерідко і їх настрої і потреб. Тільки за цієї умови буде забезпечено правильне ставлення займаються до роботи, цілеспрямованість у діях, розуміння їх суті і необхідності, а в кінцевому рахунку успішне вирішення завдання. Так, наприклад, формулювання «вчитися опорного стрибка способом зігнувши ноги» абсолютно непридатна, тому що подібна задача в одному уроці не можна вирішити. Тільки визначивши точно, в якій фазі стрибка, щодо якого елементу техніки або навіть тільки характеристики руху (напрямку, швидкості, сили і т.п.), що саме повинно бути досягнуто, можна розраховувати на успіх навчання. Те ж саме стосується і спеціальних завдань, які розкривають шляхи і способи вирішення завдання (наприклад: простежити ритм кроків, запам'ятати і оцінити характер переходу від розбігу до поштовху, місце торкання носками містка, характер відштовхування від нього і т.п.).   
Роз'яснення найважливіших особливостей майбутньої роботи необхідно головним чином тоді, коли намічено більш-менш самостійне її виконання. Займаються повинні бути інформовані про порядок і умови виконання завдань, іноді про доцільні способи здійснення необхідних дій, про використання навчального інвентарю, про контроль за своїми діями і результатами, про можливі помилки і особливо про небезпеки, які можуть виникнути в процесі роботи. Вимоги до якості роботи та її результатами найчастіше пов'язані з визначенням критеріїв повноцінності виконуваних вправ - зразкової техніки рухів, характеру зусиль, числа повторень, заходи кількісних досягнень і т. п. Все це повинно послужити упорядкуванню дій займаються, підвищення їх свідомості і відповідальності в роботі , попередження можливих травм, втрат часу і інтересу до занять і т. п. Разом з тим завжди слід мати на увазі неприпустимість надмірної опіки, придушення ініціативи й самостійності, що займаються. Міра «втручання» в діяльність займаються залежить від їх особливостей і конкретного стану, завдань навчально-виховного процесу, складності завдань, обстановки і конкретних обставин навчально-виховної роботи.  
Формування у займаються необхідних уявлень і понять, розкриття закономірностей досліджуваних дій, визначення принципів використання рухових можливостей в різних умовах діяльності і озброєння займаються іншими знаннями обов'язкові в будь-якому процесі навчання. Основи цієї сторони діяльності педагога розкрито в IV розділі. Тут необхідно підкреслити лише важливість вибору педагогом основних для даного уроку шляхів, способів формування знань і похідних від них практичних умінь в залежності від спрямованості і завдань навчання, стану займаються та інших умов.   
Контроль за діяльністю і.поведеніем занімающіхся1 здійснюється шляхом спостережень, опитування, вимірювань і інших прийомів. Слід підкреслити необхідність своєчасного, найчастіше негайного осмислення педагогом одержуваних даних про стан займаються, зміст, характер і результативності їх діяльності, вплив на неї умовроботи і т. п. При цьому особливо важливо з'ясувати причини виникають у роботі неполадок, упущень і помилок, а також визначити конкретні шляхи їх усунення. Не менш важливо одночасно забезпечити і свідомий контроль самих займаються за своїм станом, діями, результатами дій і поведінкою, а також аналіз даних самоконтролю і навіть визначення необхідних змін в роботі. Дані самоконтролю мають допоміжне значення в контролі, що здійснюється педагогом. Головна цінність самоконтролю полягає в його виховно-освітній вплив на що займаються, оскільки він сприяє розвитку у них уваги, критичного ставлення до своїх дій, оперативного мислення, підвищеного почуття відповідальності, а також більш глибокого розуміння досліджуваного та придбання цінних для самостійної роботи умінь.   
Визначення і регулювання навантажень вимагає особливої уваги з боку педагога, тому що від них завжди (і суттєво) залежить результат застосування фізичних вправ. Від характеру, величини і взаємозв'язку навантажень залежить створення у займаються сприятливого для педагогічного процесу своєрідного «психологічного клімату» - у вигляді приємного відчуття що розкриваються в роботі сил і здібностей, радісного переживання самого процесу прояви зусиль і волі, а також загального почуття бадьорості, життєрадісності.   
Вплив фізичних вправ на займаються залежить, звичайно, не тільки від навантажень, а й від змісту і форми вправ, особливостей і конкретного стану займаються, застосовуваних методів навчання і виховання, різних зовнішніх умов, гігієнічних та інших факторів. Їх різноманіття надзвичайно ускладнює управління навантаженнями.

Важливою умовою успішного управління навантаженнями є їх дозування. Під нею розуміється призначення (і підтримання) певної міри (дози) зусиль, необхідних при виконанні вправ, а також наступне (у разі необхідності) зміна спочатку призначеної заходи. Здійснюється дозування різними способами, вибір яких залежить від навчально-виховних завдань, особливостей вправ і умов їх виконання. Це, наприклад, призначення певної кількості повторень вправи, визначених амплітуди, швидкості і сили рухів, їх темпу, загальної тривалості або розмірів дистанції пересування; використання додаткової ваговій навантаження, опору пружних або жорстких обмежувачів; ускладнення рельєфу шляху пересування, зміна розмірів і характеру подоланні перешкод , використання сили стрічного або попутного вітру, сили течії і т. п. Суттєве значення в дозуванні навантажень має також використання в процесі вправи пауз для активного або пасивного відпочинку та організація у зв'язку з цим певного режиму повторної роботи.   
Призначати і регулювати навантаження в кожному окремому вправі необхідно з урахуванням стану займаються після попередніх навантажень, а в деякій мірі і майбутнього стану, який зумовлює успішне виконання наступних вправ. Крім того, послідовна зміна навантажень протягом всього заняття повинно бути таким, яке гарантувало б спочатку поступове функціональне пристосування організму до підвищує навантаження, потім підтримання високого рівня працездатності і, нарешті, приведення організму до стану відносного спокою.   
Такий розподіл навантажень, якщо його зобразити графічно, частіше за все у вигляді хвилеподібною кривої, що відображає послідовне, більш-менш плавне чергування менших навантажень з великими, а останніх з моментами активного або пасивного відпочинку. Однак не може бути універсальних кривих, оскільки, як уже зазначалося, навантаження завжди повинні відповідати певним педагогічним завданням, особливостям і стану займаються, специфіку виконуваних вправ і багатьох інших факторів.   
Цією обставиною обумовлюється, по-перше, досить різне число, крутість і висота підйомів і спадів навантажень, їх взаємне розташування, по-друге, різноманітність і частота зміни навантажень, швидкість переключення до високих навантажень на початку уроку, загальна тривалість вправ з високою і дуже високою (або низькою) навантаженнями. Важливо, щоб всі такі варіанти були педагогічно виправданими і, головне, не впливали негативно на здоров'я що займаються.   
Всі питання призначення і регулювання навантажень протягом заняття повинен творчо вирішувати педагог. Для цього необхідно володіти глибокими знаннями і досить багатим практичним досвідом. Користуватися методичними посібниками та вказівками, кваліфікованими порадами та розпорядженнями слід ретельно уточнюючи їх стосовно до можливостей своїх вихованців і особливостям роботи з ними.   
Необхідно мати на увазі, що правильна регулювання навантажень в процесі занять можлива лише за своєчасної і достатньо повної інформації про стан організму, що займаються. Тому для педагога є обов'язковим постійний контроль за його зміною. У заняттях з висококваліфікованими спортсменами з цією метою проводяться досить складні спостереження, що вимагають використання спеціальних приладів, участі лікарів, фізіологів та інших фахівців. У масової фізкультурної роботи, особливо при великому числі займаються в групі, доводиться користуватися більш простими, загальнодоступними методами, що не вимагають особливих витрат часу, але разом з тим що дають необхідну інформацію. Це спостереження за диханням і пульсом, забарвленням шкірних покривів, місцями локалізації та великою кількістю потовиділення, координацією рухів, станом уваги, характером реакції па несподівані подразники і ін.; це облік різкого зниження працездатності, висловлювань і скарг займаються з приводу навантажень.   
Оскільки майже всі ці способи контролю пов'язані з суб'єктивними оцінками, треба бути дуже обережним у висновках і прагнути неодноразово перевірити свої спостереження, використовуючи по можливості нові способи. Важливо також спеціально вправлятися в цих спостереженнях, аналізі та оцінці сприйманого з тим, щоб скоріше набути необхідний досвід і звести до мінімуму можливі помилки.   
Надання займаються своєчасної допомоги в роботі є дуже важливою стороною діяльності педагога. Допомога здійснюють головним чином з метою полегшити стан або дії, що займаються. Вона може носити вибірковий характер (наприклад, допомога тільки на початку роботи) або наскрізний (допомога протягом всього часу роботи), причому стосуватися тільки елементів інтелектуальної діяльності займаються (придбання знань) або фізичної (виконання рухів), або тих і інших. Допомога може бути необхідна і при утрудненнях у вольових проявах (прийняття рішення), у виборі форм своєї поведінки в незвичайних умовах і т. д., а також при небезпеці перенапруги, травм. За своєю сутністю, характером і значенням допомога може бути: доречною, необхідною або недоречною, непотрібною; тактовної або нетактовною, навіть образливою; стимулюючої самостійні прояви або гноблячої їх; вичерпної або часткової; правильною або неправильною, навіть дезорієнтуючі; достатньою чи недостатньою і т. д.   
При визначенні самої необхідності допомоги, її виду, ступеня, способу і моментів її надання слід завжди враховувати не тільки характер і ступінь труднощі, але й реальні можливості та стан займаються в даний момент. Допомога слід надавати лише тоді, коли займаються не в змозі вирішити правильно і з достатньою повнотою що постали перед ними завдання, і лише в тій мірі, яка необхідна для їх подальших самостійних дій. Твердо дотримуючись вимог виховує навчання, необхідно усувати зі шляху займаються тільки непереборні для них труднощі, і ті, подолання яких пов'язане з ризиком отримати травму, з невиправданої втратою часу, з падінням інтересу до роботи. Такий підхід буде сприяти вихованню наполегливості, працьовитості, самостійності, відповідальності, вдумливості, передбачливості, сміливості та інших моральних, інтелектуальних і вольових якостей.   
Найбільш характерними способами надання займаються необхідної допомоги є: застережливі вказівки, орієнтування в допускаються помилки та причини їх виникнення, навідні на правильні рішення питання, поради, роз'яснення; повторний та деталізує показ, дотик рукою до займається у вирішальні моменти руху, підтримка при виникненні небезпеки зриву зі снаряда або падіння; силовий вплив при необхідності довести розпочату рух до кінця; зниження навантажень; надання своєчасного відпочинку; спрощення завдань; полегшення умов їх виконання; використання спеціальних пристосувань для страховки і т.д.   
Використання таких прийомів повинно бути тимчасовим, до того ж допомоги, що надається повинна поступово спадати. Виняток становить лише страхування при грубих помилки в рухах і при падіннях, що загрожують травмою. Абсолютно неприпустимо, надаючи зайву допомогу, створювати у займаються неправильні уявлення про можливості, що виникають завжди, коли неспроможність у рухових діях маскується зайвої сторонньою допомогою чи тим більше необ'єктивними оцінками досягнень.   
Провідне місце в навчально-виховній роботі повинна займати допомога, пов'язана з осмислення займаються причин виникаючих утруднень і помилок, визначенням способів усунення їх. На початку навчання все з'ясовує сам педагог, від займаються потрібні лише увага, розуміння і запам'ятовування пропонованого і точне слідування йому в подальшій роботі. Пізніше необхідно поступово залучати до цього складного процесу аналізу та пошуків нових рішень самих займаються, лише завбачливо і тактовно спрямовуючи хід їх думки. Цей шлях має велике виховне значення. При достатній підготовленості займаються їм надається можливість самостійно аналізувати помилки і визначати шляхи їх усунення, а педагог лише контролює їх вирішення і тільки в разі потреби вносить поправки. Така система, якщо вона досить гнучка, забезпечує найбільший успіх у навчально-виховній роботі.   
Допомога займаються нерозривно пов'язана з навчанням і вихованням. Тому вона повинна завжди служити вирішення навчально-виховних завдань. Навіть тоді, коли допомогу надають у вигляді страховки, не можна забувати про її виховних функціях. Оскільки навчання і виховання повинні бути процесом спільної роботи педагога та учнів, а головне - спиратися на свідому, досить активну діяльність займаються, вкрай важливо, щоб педагог вчасно, з належною повнотою і ретельністю аналізував і підсумовував цю діяльність.   
Розбір дій і поведінки займаються, визначення результатів їх діяльності повинні здійснюватися в педагогічному процесі безперервно, як відносно окремих вправ і навіть їх елементів, так і щодо комплексної рухової діяльності, причому предметом аналізу можуть бути найрізноманітніші питання техніки руху, тактики, впливу занять на організм, поведінки і т. д.   
Розбір як основний метод педагогічного аналізу повинен включати в себе наступні елементи: а) відтворення в пам'яті займаються найбільш істотного з того, що було предметом уроку і що вимагає обговорення; б) обговорення (аналіз) виявлених фактів, головним завданням якого є оцінка досягнутого та визначення характеру і ступеня недоліків і помилок, а також причин їх виникнення; в) визначення можливостей і найближчих завдань, пов'язаних з подальшими досягненнями в навчально-виховному процесі.   
Розбір може бути короткочасним, попутним, органічно включаються в міру необхідності в навчально-виховний процес. Він може проводитися і після закінчення будь-якої роботи в даному уроці і бути більш тривалим. Головне - правильно вибрати найбільш дієву форму розбору в залежності, головним чином, від намічених завдань виховно-освітньої роботи. Розбір може бути одностороннім, які здійснюються повністю самим педагогом, - тоді при значному виграші в часі неминучі ті чи інші втрати в активності займаються (їх можна трохи зменшити за рахунок достатньо вагомих пояснень, розкривають найважливіші причинно-наслідкові відносини, закономірності розбираємо явищ)-і двостороннім (спільним), коли з тих чи інших (або за всіма) питань надається висловлюватися самим займається, обмінюючись думками з педагогом. Такий розбір має особливе виховно-освітнє значення.   
У навчально-виховному процесі розбір, як і сам цей процес, не може бути лінійним, суворо поступальним. Розбір вже розкритих фактів, проаналізованих явищ може (а найчастіше і повинен) повторюватися, але повторення має бути не абсолютною, не буквальним. Необхідно постійно спрямовувати увагу займаються на нові елементи, не помічені раніше сторони розглянутих явищ, стимулювати осмислення розбирається з нової точки зору або з більшою глибиною і т. д. Тільки при такому повторному розгляді можна забезпечити достатню всебічність навчально-виховної роботи та високу її якість.   
Слід враховувати, що виникнення нових завдань, особливо коли мета представляється займаються вже досягнутою, нерідко може внести деякі ускладнення в навчально-виховний процес: перешкодити їм зосередитися, спонукати себе до подальших зусиль. У таких випадках необхідно мобілізуюче-стимулюючий вплив педагога за допомогою оцінки досягнутого та розкриття перспективи нових досягнень; звернення до почуттів відповідальності, власної гідності, товариства; підкресленого бадьорого тону при викладі нових завдань, може бути навіть дружнього, тактичного докору і ін У такому мобілізують і стимулює вплив особливо потребують діти, початківці, що мають недостатню фізичну підготовку, люди зі слабким типом нервової системи, ті, хто розчарований малими успіхами своєї роботи і т. д.

ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГА ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ

Успішне проведення уроків фізичного виховання можливе лише за умови серйозної підготовки до них педагога. Навіть висококваліфіковані педагоги не можуть нехтувати цією умовою.

Для забезпечення достатньої готовності до предостоящей навчально-виховної роботи необхідно: а) визначити її зміст, відповідні організаційні заходи, а також структуру заняття; б) скласти конспект; в) привести себе в стан готовності до роботи (мається на увазі рухова, мовна й інша попередня підготовка); г) підготувати до майбутніх дій своїх помічників; д) підготувати місця для заняття; е) перевірити стан обладнання, навчального інвентарю та ін   
Визначення вмісту заняття є вирішальною стороною підготовки педагога до його проведення. Власне виховно-освітній зміст уроку визначається шляхом розробки чітких педагогічних завдань. Ці завдання мають бути гранично конкретними, точно визначають вплив заняття на організм, засвоюються знання, уміння і навички (або їх матеріалів), бажані зміни у поведінці займаються і ін Як правило, ці завдання є відносно вузькими, приватними, оскільки вони повинні передбачати лише те, що дійсно може бути досягнуто в рамках конкретного уроку.   
Кожна така задача вирішується за допомогою певних фізичних вправ, сукупність яких становить предметний зміст уроку і визначає форми рухової діяльності, що займаються. Відбір цих вправ повинен здійснюватися дуже вдумливо, тому що необхідно вибрати найбільш ефективні, цілком доступні займаються і що застосовуються в даних умовах роботи. Підбір матеріалу вправ потрібно доповнити добре продуманої орієнтовною системою власних дій організаційно-методичного та методичного характеру, спрямованих на керівництво діяльністю займаються на уроці. Особливо важливим у цій частині підготовчої роботи є вибір методів і методичних прийомів навчання і виховання, а також визначення навантажень.   
Після визначення змісту уроку слід розробити його структуру, тобто визначити послідовність і взаємозв'язок як вправ, так і дій займаються і власних дій. При цьому може виникнути необхідність у деяких змінах у змісті уроку.   
Така підготовка до уроку здійснюється на основі запланованого на цей період плану навчально-виховної роботи, але з урахуванням ступеня його виконання, конкретного стану займаються та умов проведення чергового заняття. При цьому доцільно спочатку розробити основну частину уроку, а потім вже, виходячи з особливостей її змісту і намічених навантажень, вступну і заключну.   
Результати розробки змісту і структури уроку необхідно оформити у вигляді конспекту уроку, в якому більш-менш повно викладаються приватні задачі роботи, перелік відповідних їм вправ та орієнтовні навантаження, організаційно-методичні вказівки. У цьому випадку доцільно скористатися наступною схемою:   
    
  
    
  
У великої частини конспекту вказується номер заняття, дата його проведення, назва групи займаються, що веде або 2 - 3 головні завдання. Далі вказуються місце заняття і необхідне навчально-технічне забезпечення його. Окремі завдання (у другій графі) перераховуються в тій послідовності, в якій вони будуть вирішуватися, причому на одному рівні з назвою відповідних вправ у третій графі. Дозування вправ (у четвертій графі) повинна позначатися так, щоб було видно і обсяг (кількість повторень, загальна тривалість, величина дистанції) та інтенсивність зусиль (темп, швидкість, вага обтяжень, розміри перешкод і т. п.), а також величина інтервалів відпочинку, якщо вони намічаються між окремими вправами або серіями вправ. У п'ятій графі вказуються намічувані місце і способи розміщення та переміщення займаються, прийоми розподілу між ними дрібного навчального інвентарю, порядок і способи встановлення снарядів; визначається організація роботи займаються, перераховуються методи і методичні прийоми навчання і виховання; фіксується, кого і як необхідно перевірити для оцінки знань, умінь, кількісних досягнень; відзначаються назви і характер домашніх завдань і т. п. Остання, шоста, графа при розробці конспекта не заповнюється, тому що призначена для запису зауважень про виконання наміченого після проведення уроку.   
Розробка такого детального конспекту вельми трудомістка, але воно є обов'язковим для учнів фізкультурних навчальних закладів, які проходять педагогічну практику, для кожного починаючого педагога; корисна вона й для висококваліфікованого педагога в тих випадках, коли йому доводиться готуватися до уроків, в будь-якому відношенні новим для нього або проведеним з метою демонстрації, іноді в зв'язку з невдачами в роботі.   
У широкій педагогічній практиці зручно користуватися менш детальними планами-конспектами, в яких формулюються тільки задачі (або ж перераховуються намічувані вправи), а організаційна і методична сторони роботи визначаються лише частково, стосовно наіболее'ответственних моментів. Досвідчені педагоги можуть обмежуватися короткими планами роботи, в яких перераховуються тільки задачі (чи вправи) з орієнтовним визначенням навантаження. Для скорочення записів і додання конспектами більшої наочності можуть бути застосовані схематичні малюнки вправ, схеми розташування та взаємодії займаються, умовні позначення та інші скорочення.   
Ніколи не слід механічно користуватися старими конспектами в роботі з новим складом займаються, тому що не може бути збіги особливостей і стану займаються, умов проведення занять і можливостей самого педагога. Старі конспекти (як і конспекти інших педагогів) можуть послужити лише матеріалом для розробки нових, інакше робота неминуче придбає формальний характер і виявиться недостатньо ефективною.   
Важливе місце в підготовці до проведення чергового уроку за-, нітрохи власне мовна і рухова підготовка педагога, оскільки від неї багато в чому залежить успішне керівництво роботою займаються. У зв'язку з цим необхідно перевірити себе у вимові команд, в підрахунку темпу рухів; заздалегідь сформулювати і запам'ятати визначення, які повинні бути засвоєні займаються; продумати виклад правил виконання рухів; визначити зміст і форму передбачуваної бесіди, розповіді ігор, освітлення спортивної події і т. п. При цьому треба звернути увагу на образність викладу, інтонацію голосу й інші мовні прийоми.   
Рухова підготовка педагога до проведення уроку зводиться до пробного виконання тих рухів, дій, які намічено демонструвати займаються, а також прийомів підтримки і страховки. При недостатньо правильному чи невпевнено виконанні їх необхідно спеціально попрацювати над ними, бо невпевнений і 'тим більш неточний показ зіграє негативну роль у навчанні та вихованні. До того ж і можливість відчути свої рухи дуже корисна в методичному відношенні.   
Важливе значення у підготовці педагога до занять має його зовнішній вигляд. Одяг та взуття повинні відповідати умовам проведення занять і виконуваних вправ, задовольняти всім гігієнічним вимогам і свідчити про гарний естетичний смак педагога. Необхідно відпрацювати манеру триматися перед займаються, користуватися жестом і ін   
Підготовка до майбутніх занять помічників (групповодов, суддів, чергових та ін) найчастіше зводиться до передачі або перевірці тих знань і умінь організаційно-методичного характеру, якими їм доведеться керуватися при виконанні своїх обов'язків. Це, наприклад, знання призначення вправ і уміння правильно виконувати їх, знання помилок, характерних для цих вправ, і вміння їх виправляти, уміння страхувати і надавати займаються фізичну допомогу, знання правил ігор, вимог до установки снарядів і т.д. Така підготовка носить характер короткого інструктування і здійснюється звичайно безпосередньо перед проведенням заняття.   
Під час підготовки місць занять, обладнання н навчального інвентарю необхідно мати на увазі вимогу до матеріально-технічного забезпечення занять. Особливо відповідальним завданням є забезпечення безпеки занять. Кожного разу необхідно перевіряти технічну справність снарядів, дрібного спортивного інвентаря, стан матів, місць приземління у секторах для стрибків, бігових доріжок, огородження місць для метань, навчання плавання на відкритій воді і т. п.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПРОВЕДЕННЯМ УРОКУ

Крім постійного контролю за кожним уроком, що здійснюється самим педагогом, велике значення має спеціально органи-Вован контроль з боку керівних осіб, педагогічних колективів і окремих викладачів. Він практикується головним чином з метою оцінки роботи педагога і надання йому необхідної методичної допомоги. Контроль, який проводиться неофіційно, має або чисто пізнавальні завдання (ознайомитися з особливостями роботи висококваліфікованого педагога), пли ж служить обміну досвідом між педагогами, обговорення будь-яких важливих методичних питань у колективі вчителів школи, у методичному об'єднанні.

Широко поширеними і загальнодоступними видами такого контролю є: просте (візуальне) педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом; хронометрірованіе діяльності займаються; вимірювання пульсу (пульсомірів) у займаються і визначення реакції серцево-судинної системи на виконувані вправи. На підставі аналізу та узагальнення отриманих даних робляться відповідні висновки і даються рекомендації педагогу.   
Найбільш багату й цінну інформацію може дати спостереження за навчально-виховним процесом, тому що воно забезпечує досить точне вивчення головного в урок - діяльності педагога і займаються, спрямованої на вирішення намічених завдань. Спостереження може бути відносно повним, коли враховуються у взаємозв'язку всі сторони й доступні сприйняттю результати діяльності педагога і займаються, і частковим, коли увага зосереджується на який-небудь одній стороні діяльності педагога (організація, методи навчання, елементи морального виховання і т. п.) або займаються (їх активність і самостійність, взаємини і т. п.). Як правило, безпосереднє спостереження за уроком передує ознайомленням з педагогічною документацією (планом роботи на поточний період, конспектом уроку, записами в журналі навчальної роботи про пройдений), а часто і бесідою з педагогом, іноді з займаються. Здійснювати спостереження доцільно за схемою: підготовка педагога до уроку - його діяльність в процесі проведення уроку - діяльність займаються на уроці.   
Оцінюючи підготовку педагога до проведення уроку, важливо врахувати: а) стан конспекту уроку; б) умови для проведення уроку (попередня підготовка місць для вправ, устаткування і навчальних посібників, санітарно-гігієнічний стан приміщень і т. д.). Виявлені дані необхідно проаналізувати та оцінити з точки зору відповідності наміченого змісту уроку програмним вимогам та планами роботи, а організації та методики проведення уроку - цього змісту, особливостям займаються і реальних умов роботи. Бажано встановити все це до початку уроку, тоді подальші спостереження набудуть більш цілеспрямований і організований характер.   
Оцінюючи діяльність педагога протягом уроку, важливо зосередити увагу на: а) організаційної стороні роботи (своєчасність і чіткість початку та закінчення уроку; перевірка стану спортивної форми що займаються; здійснення побудов і перестроювань; установка і перевірка стану снарядів, розподіл і збір дрібних навчальних посібників; організація займаються на уроці; перевірка знань учнів і т. д.); б) здійсненні процесу навчання та виховання (визначення приватних завдань освітньої роботи та відповідних практичних завдань; контроль за їх виконанням, забезпечення свідомості, високої інтелектуальної активності й самостійності займаються; надання допомоги їм в усуненні помилок; оцінка їх дій і успішності; забезпечення виховує характеру навчання та єдності у формуванні знань та умінь, а також гігієнічної ефективності занять; вміння регулювати навантаження і підтримувати високу працездатність і свідому дисципліну займаються; характер спеціальної роботи з виховання рухових, інтелектуальних, моральних і вольових якостей і т. д.).   
Особливу увагу слід приділити спрямованості та результативності діяльності педагога, а в зв'язку з цим підбору необхідних методів і методичних прийомів навчально-виховної роботи, а також уміння доцільно, творчо користуватися ними. Необхідно також враховувати і оцінювати вміння педагога триматися перед займаються, встановлювати дійові контакти з ними і виявляти високу вимогливість до їх роботи і поведінки. Спеціальної уваги вимагають тон педагога, його чуйність, передбачливість, витримка і такт у взаєминах з займаються, увагу до їх запитів, прагнень, успіхів. Спостерігач повинен оцінити технічну підготовленість педагога до показу вправ, його зовнішній вигляд, культуру мови, знання термінології, володіння командним мовою, вміння спостерігати за групою, швидко орієнтуватися у навчальних ситуаціях, оперативно використовувати дані поточного обліку і т. п.   
Що стосується діяльності займаються на уроці, то важливо простежити за їх ставленням до предмета занять, навчальним завданням, педагога і його помічникам, однокласникам; проявами уваги, дисципліни і старанності, особистої активності, самоетонтельності і сумлінності в роботі; умінням працювати та контролювати результати роботи, свідомо і наполегливо домагатися нових досягнень; задоволеністю самим процесом навчальної праці і його результатами; емоційними проявами, вмінням володіти своїми почуттями; підготовленістю і ефективністю роботи групповодов і суддів і т. д.   
Особливо важливо з'ясувати зв'язок діяльності і досягнень займаються з їх станом, діями педагога, змістом і обстановкою занять. Це допоможе краще осмислити і оцінити дії педагога, а також виявити ступінь обумовленості цих дій поведінкою і діяльністю займаються.   
Хронометрірованіедеятельності займаю щі х-ся проводиться з метою виявлення та оцінки витрат часу на різні елементи навчально-виховної роботи і визначення щільності цієї роботи, як непрямого показника її повноцінності. Хронометрірованіе у звичайних методичних цілях передбачає визначення витрат часу на: а) слухання педагога, спостереження демонстрації, осмислення сприйманого, проектування майбутніх дій і уявну підготовку до виконання заданого \* а також інші види розумової діяльності; б) виконання вправ та інші види фізичної роботи (переміщення і установка снарядів, роздача та збір дрібних навчальних посібників, розпушення місця приземлення при стрибках і т. п.); в) необхідну з методичних міркувань організований відпочинок та інші обгрунтовані паузи в роботі (нетривале, що сприяє відновленню оптимальної працездатності, очікування своєї черги при виконанні вправ тощо); г) «простий», тобто невиправдані втрати часу через прорахунки різного характеру або за непередбачених обставин.   
Підсумовування отриманих даних дозволяє визначити процентні співвідношення відповідних витрат часу і визначити щільність уроку. Розрізняють загальну і моторну (рухову) щільність. Загальна щільність уроку є загальним показником раціонального використання часу уроку. Вона визначає відношення суми всіх необхідних витрат часу (на розумову і фізичну діяльність займаються, а також обгрунтовані паузи в роботі) до всієї тривалості уроку і виражається у відсотках. Так, якщо в часовому урок ця сума становить 57 хвилин, то загальна щільність буде 95%. Моторна щільність уроку є відсотковим показником витрат часу уроку на рухову діяльність. Якщо, наприклад, в тому ж часовому урок вони досягнуть 42 хвилин, моторна щільність дорівнюватиме 70%.   
Загальна щільність добре продуманого і вдало проведеного уроку повинна бути близькою до 100% - Що стосується моторної щільності, то її показник може варіювати в широких межах. В уроках з гігієнічної (переважно) спрямованістю, в деяких спортивно-тренувальних заняттях вона може бути високою (70-80% і більше). В уроках з освітньої (переважно) спрямованістю, особливо коли освоюється новий навчальний матеріал і багато часу йде на розумову діяльність займаються, моторна щільність може бути порівняно низькій (нижче 50%). Тому дані хронометрірованія не можна оцінювати лише за абсолютними показниками щільності знаятій, їх необхідно осмислити з урахуванням спрямованості і змісту занять, що займаються можливостей, умов їх діяльності та інших обставин. Як правило, хронометрірованіе є допоміжним видом контролю, і його показники мають обговорюватися у взаємозв'язку з даними педагогічних спостережень.   
Таку ж допоміжну роль у контролі за уроком грає Пульсометр. Вимірювання частоти серцевих скорочень проводиться протягом всього уроку (наприклад, кожні 3 хвилини) протягом 10 секунд-в шкільному уроці фізичного виховання або після окремих вправ (серії вправ) - у спортивно-тренувальному уроці. На підставі показників пульсомірів визначають реакцію серця на навантаження в окремих вправах, серіях вправ, а також протягом всього уроку. В останньому випадку вичерчують «криву навантажень», що дає наочне уявлення про реакції серця на фізичну роботу і послідовна зміна його функціональних станів.   
До оцінки окремих пульсових даних і пульсової кривої в цілому необхідно ставитися з великою обережністю, так як пульсові зміни у різних осіб (і в одного разом ж особи у різний час і за різних обставин) не збігаються (а вимірюють частоту серцевих скорочень, як правило, лише у одного займається). Крім того, слід мати на увазі, що ці зміни відбуваються не тільки в залежності від характеру і величини м'язової роботи, а й під впливом емоцій, які в уроках фізичного виховання часто досягають значної сили. Тому щодо правильна оцінка показників пульсомірів можлива лише при обліку даних педагогічних спостережень.   
На підставі зіставлення та ретельного порівняльного аналізу даних педагогічних спостережень, хронометрірованія й пульсометра можна достатньо всебічно і вірно судити про переваги і недоліки уроку, визначити досягнення та прорахунки в навчально-виховній роботі, дати оцінку роботи педагога та рекомендації щодо її поліпшення.   
Розбір уроку повинен бути завжди максимально коректним, об'єктивним, доброзичливим.