

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Методичні рекомендації до самостійних занять

**для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт
усіх форм навчання**

Затверджено
на засіданні методичної ради
Протокол № 5 від 18.02.2021

Краматорськ

ДДМА

2021

УДК 378.147.:796.42

Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

Складено відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» напряму підготовки 017 «Фізична культура і спорт». Запропоновані рекомендації надають як теоретичну, так і практичну допомогу студентам у засвоєнні навчального матеріалу з курсу легкої атлетики.

Укладач: Л. В. Кошева, доцент, к.п.н.

Відп. за випуск Ю. О. Долинний.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1 ТЕМАТИКА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	5
2 САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ ЛЕКЦІЙНОГО	7
МАТЕРІАЛУ	7
2.1 Як записувати лекцію	7
2.2 Самостійне опрацювання тексту лекції	8
3 РОБОТА З ЛІТЕРАТУРНИМИ ДЖЕРЕЛАМИ	9
3.1 Робота з книгою	9
3.2 Добір літератури	9
3.3 Читання	9
3.4 Робота з першоджерелами	11
4 ПІДГОТОВКА ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	12
5 ПІДГОТОВКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ	14
6 ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ	16
7 ПІДГОТОВКА ДО ЗАЛКІВ Й ЕКЗАМЕНІВ	18
7.1 Послідовність підготовки	18
7.1 Як відповідати на екзамені	21
7.2 Структура відповіді	21
ЛІТЕРАТУРА	23

ВСТУП

Самостійна робота студента є однією з форм оволодіння навчальним матеріалом. Вона спрямована на закріплення теоретичних знань, одержаних студентами під час навчання, вдосконалення практичних умінь та навичок відповідно до спеціальності; також є завершальним етапом розв'язання навчально-пізнавальних завдань, які розглядалися на лекціях та практичних заняттях. Адже знання можна вважати надбанням студента тільки за умови, що він доклав до їхнього набуття свої розумові й практичні зусилля.

Самостійна діяльність сприяє формуванню самостійності, ініціативності, дисциплінованості, точності, почуття відповідальності, необхідних майбутньому фахівцю у навчанні і професійній діяльності.

Пропоновані рекомендації укладено відповідно до програми «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» напряму підготовки 017 «Фізична культура і спорт».

Рекомендації розроблено для студентів, вищих навчальних закладів освіти галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Ці рекомендації є необхідними для засвоєння студентами знань, умінь та навичок які запропоновані навчальною програмою.

Методичні рекомендації складаються із семи розділів (модулів), які містять теми самостійних занять, методичні поради до опрацювання лекційного матеріалу, роботи з літературними джерелами, виконання індивідуальних завдань та підготовки до семінарських занять і до здачі заліків та екзаменів.

1 ТЕМАТИКА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1-й курс (табл. 1.1)

Таблиця 1.1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка спортивної ходьби	6
2	Техніка бігу на короткі дистанції	6
4	Техніка бігу на 200 м і 400м й методика навчання	6
5	Техніка естафетного бігу	6
6	Спеціальна фізична підготовка легкоатлета (бігуна спринтера)	6
7	Закріплення навчального матеріалу за курс	6

2-й курс (табл. 1.2)

Таблиця 1.2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніки стрибків у висоту способом «переступанням», «перекедний» і «фосбюрі-флоп»	9
2	Техніка стрибка у довжину способом «зігнув ноги» та «прогнувшись»	9
3	Техніка стрибка у довжину способом «ножиці»	9
4	Техніка бар'єрного бігу	9

3-й курс (табл. 1.3)

Таблиця 1.3

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка метання малого м'яча	12
2	Техніка та методика навчання техніки штовхання ядра	12
3	Техніка та методика навчання техніки метання диску	12

4-й курс (табл. 1.4)

Таблиця 1.4

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка метання списа	9
2	Удосконалення техніки видів метань	9
3	Удосконалення техніки бігу	9
4	Удосконалення техніки стрибків	9

2 САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

2.1 Як записувати лекцію

На лекціях студентам викладаються основні відомості про професійно-педагогічну діяльність вчителя фізичної культури, особливості організації навчального процесу в школі, ДЮСШ.

Треба пам'ятати, що не засвоєний хоча б на одному занятті матеріал, призводить до нерозуміння наступного матеріалу, втрати інтересу до предмету. Тільки систематична робота дозволяє оволодіти в повній мірі дисципліною, яка вивчається.

Як записувати лекції:

- запис лекції залежить від якості слухання. Види запису: текстуальний, дослівний, вільний конспект (перефразування думок лектора);
- уважно прослухавши лектора, необхідно розібратись в його думках, записати своїми словами основні думки;
- записувати необхідно після того, як усвідомлена головна думка і лектор закінчив свою думку, коментує її, але до викладання другої ще не приступив;
- стиснути матеріал для записів так, щоб не постраждала глибина і правильність думок;
- записувати треба не все підряд, а головне, висновки. Не обов'язково дослівно записувати цитати, достатньо на полях зробити посилання на джерело (звідки взята цитата) і виписати її повністю;
- приклади, таблиці, схеми не записувати повністю, а тільки їхній зміст (про що вони), потім самостійно переглянути ще раз зазначені лектором засоби й переписати в конспект;
- не можна скорочувати назви, закінчення слів. Скорочуються слова й фрази, які часто зустрічаються в конспекті;

- виділяти питання, підпитання, ставити номер;
- писати не менше 150 знаків за хвилину;
- не можна записувати обірвані фрази, заздалегідь неправильні твердження;
- студенти можуть користуватися електронними лекціями, які знаходяться на кафедрі;
- додаткова робота над лекцією повинна виконуватись студентом самостійно.

2.2 Самостійне опрацювання тексту лекції

Перший етап (попередній):

- прочитати записи і винести на поля все (позначками), що потребує уточнення, доповнення;
- дописати незакінчені слова і фрази;
- додаткове технічне оформлення записів (підкреслити головні назви питань, підпитань, висновки).

Другий етап.

- прочитати й проаналізувати рекомендовані джерела для наступного поглиблення лекції;
- доповнити зміст лекції положеннями, прикладами з прочитаного.

Третій етап.

- систематизувати матеріал записів;
- прочитати конспект повністю, від початку до кінця;
- усвідомити всю тему.

При цьому пам'ятайте головне правило: «Якщо ти щось робиш, то роби це добре. Якщо ти не можеш чи не хочеш робити добре, краще зовсім не роби». (Л. Толстой).

3 РОБОТА З ЛІТЕРАТУРНИМИ ДЖЕРЕЛАМИ

3.1 Робота з книгою

Чітке з'ясування мети читання книги передбачає:

- ознайомлення з книгою, створення про неї уявлення;
- цілісне вивчення книги, оволодіння системою знань, арсеналом методів і прийомів, підходами до розв'язання завдань і проблем;
- відтворення, повторення основного матеріалу (визначень, правил, формул, законів);
- одержання відповіді на будь-яке окреме питання (використання книги як довідника);
- оцінка книги, її рецензування, анотування. Вибір матеріалу з певної проблеми дослідження при підготовці відповідей, рефератів, статей, творів.

3.2 Добір літератури

Пошук літератури необхідно розпочинати з перегляду бібліотечних і кафедральних каталогів: в алфавітному порядку – прізвища авторів чи назв книг; у систематичному каталозі – література з галузей знань залежно від її змісту; у тематичному каталозі картки розташовуються в алфавітному порядку за темами книг подібно до того, як розміщуються статті в енциклопедіях.

3.3 Читання

Найбільшу користь може принести правильне, свідоме читання. Існує чотири види читання.

Читання-огляд або ознайомлення

Мета його – перше знайомство з книгою, одержання загальної уяви про її зміст. При роботі з книгою й ознайомленні з нею необхідно:

- звернути увагу на назву книги й її автора;
- на зміст титульної сторінки, на якій подані додаткові відомості про книгу;
- встановити вихідні дані: рік, видавництво, місце видання;
- переглянути зміст і структуру книги, де названі розділи, теми, питання, підпитання;
- ознайомитися з передмовою книги, в якій розкривається її значення, дається характеристика основних проблем;
- звернути увагу на виділені в тексті слова, речення, абзаци, тобто головні думки автора. Вони виділені жирним, напівжирним шрифтом, курсивом, в розрядку.

Читання вибіркове: читається не весь текст, а тільки необхідні, відповідно до мети, місця.

Читання повне: уважно прочитується увесь текст.

Читання повторне: передбачає досконалу роботу з матеріалом, вивчення змісту книги, короткі записи прочитаного, зв'язок з раніше вивченим, оцінку висновків і доказів. Повторне читання має на увазі вирішення (розв'язання) декількох завдань: зрозуміти та засвоїти прочитаний матеріал, продумати його, зробити необхідні для запам'ятовування висновки, відповісти на питання, чого навчила прочитана книга. Крім того, повторне читання передбачає формування і розвиток здібностей, інтересу до читання навчальних та наукових посібників.

Одним із важливих питань у самостійній роботі студентів є самоосвіта, самовдосконалення і розвиток теоретичних та практичних умінь, підвищення майстерності в швидкому читанні.

Читання зі швидкістю мовлення

Як показують дослідження, це темп від 120 до 150 слів за хвилину. Як раз у цьому темпі досягається краще розуміння тексту студентами. Це той діапазон, до якого протягом століть пристосовувалось мислення люди-

ни й її артикуляційний апарат. Швидкість диктора телебачення «Новини», «Підсумки тижня», «Факти» варіюється від 90 до 170 слів за хвилину. Середня швидкість диктора складає 130 слів/хв. і знаходиться в оптимальному діапазоні мовлення й осмислення поданого матеріалу.

Слід сказати, що більшість студентів слабо читають, швидкість читання в них нижча за оптимальну, від чого з'являються перші труднощі у ЗВО (не встигають читати й опрацьовувати необхідний матеріал).

3.4 Робота з першоджерелами

Про вивчення першоджерел слід говорити окремо. У процесі читання першоджерел студент вимушений долати багато труднощів. Видатний український педагог В. О. Сухомлинський писав, що читання книги – це не механічний процес. Це творчість. Вчись читати, виховувати себе, думати, міркувати .

Читання першоджерел передбачає:

- оглядове читання з метою набуття уявлень про предмети, явища, описані в книзі, вибір з інформації питань, які цікавлять студента;
- уважне читання, спрямоване на сприйняття інформації з метою засвоєння наукових понять;
- поглиблене вивчення з метою закріплення знань;
- повторне читання з метою закріплення знань.

Усе це вимагає розподілу джерела на частини; виділення місць, в яких викладена теза, що відтворює головну думку, обґрунтування тези та висновків; точного розуміння термінів, наукових понять. При роботі над текстом слід звертатися до словників. Якщо немає словника, необхідно виписати незрозумілий термін на картку з метою наступної роботи над ним; глибокого аналізу матеріалу з метою запам'ятовування та усвідомлення закономірностей. Важливо зрозуміти, що автор використовує раніше вивчене з метою отримання нових знань. При непогодженні з автором необхідно

намагатися глибоко зрозуміти його думки, а потім вже вдаватися до критичного їх аналізу.

Крім того, читання першоджерел передбачає:

- деякі пропуски незрозумілих місць книги з метою повернення до них, перечитування їх;
- зосередження уваги на місцях, підкреслених автором;
- аналіз матеріалу, поданого в числах. Визначення ідеї, закладеної у числах;
- перевірка цитат, що зустрічаються в тексті, вияв ступеня обґрунтованості автором положень, протиріч у висловлюваннях.

4 ПІДГОТОВКА ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

На семінарських заняттях поглиблюються, деталізуються та перевіряються знання і вміння, одержанні на лекційних заняттях й у ході самостійної роботи студентів.

Семінар – це форма навчально-практичних занять. Його мета – допомогти студентам поглибити, конкретизувати, систематизувати знання з предмета, усвідомити складні положення; розвивати навички самостійного мислення, стимулювати пізнавальну діяльність, формувати здібності до самоконтролю та самооцінки; аналізувати та критично підходити до матеріалу.

На семінарах необхідно показати:

- самостійність виступу та висловлення думки;
- глибоку впевненість у викладі питання, культуру мови;
- вміння оцінити виступи товаришів, зробити висновки.

Найбільш розповсюдженні два види семінарських занять: за темою прочитаної лекції, та за темою, яка передбачає самостійне осмислення.

Відповідно до форми розрізняють семінарські заняття у вигляді бесіди за планом, диспуту, дискусії або у вигляді читання невеликих доповідей, рефератів з їхнім наступним обговоренням.

План-пам'ятка підготовки до семінарських занять

1. Узяти план семінарського заняття. Знайти відповідні розділи в навчальних посібниках.

2. Підготувати відповіді на поставлені запитання, записати в зошит план відповіді або тези відповіді.

3. Згадати визначення понять і термінів, які розглядаються на семінарському занятті. При необхідності записати визначення понять і термінів з підручника у зошит.

4. Підібрати 2–3 приклади, які відповідають той чи іншій теорії, записати їх у зошит.

5. При виконанні практичних завдань користуватися схемами, таблицями, визначеннями й термінологією з підручників, навчальних посібників і конспектів;

6. Виконувати практичне завдання письмово в зошиті. Необхідно залишити широкі поля для внесення виправлень, коментарів, зауважень під час перевірки завдання на аудиторних заняттях. Практичним завданням потрібно приділяти особливу увагу, оскільки на семінарських заняттях більша частина часу буде приділятися перевірці саме практичним завданням.

Щоб відповідь була цілеспрямованою, слід повідомити слухачам план, у вступній частині зупинитися на актуальності питання, яке буде розглянуто. Далі розкрити зміст питання відповідно до запропонованого плану. Теоретичні положення по можливості необхідно підкріплювати конкретними прикладами.

У виступі повинна міститися думка того, хто відповідає, щодо питання, яке розглядається. Якщо доповідач із чимось не згоден, він переконує слухачів у своїй точці зору наявністю суттєвих аргументів. Закінчувати виступ необхідно підведенням підсумків.

Важливо також, щоб студенти вміли оцінювати виступ товариша і власний.

Критеріями такої оцінки й самооцінки можуть бути:

- обґрунтована актуальність теми;
- повідомлення плану;
- взаємозв'язок змісту та теми;
- підтвердження теоретичних положень прикладами;
- уміння відстоювати свою точку зору на основі важливих аргументів;
- оригінальність виступу. Використання найновіших джерел, матеріалів з архівів, практики, особистого досвіду;
- підведення підсумків виступу;
- використання відведеного для виступу часу;
- грамотність, чіткість, лаконічність, аргументованість мови й виразність;
- вільне висловлювання думки, а не читання записів;
- використання студентом засобів наочності або ТЗН;
- створення творчого духу диспуту, дискусії.

Самооцінка й оцінка свого виступу і товаришів буде виробляти у студентів важливі в майбутньому навички коментованого оцінювання знань учнів. Це сприятиме поглибленню своїх знань, більш критичному ставленню до них.

5 ПІДГОТОВКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Практичні заняття дають можливість на конкретних прикладах застосувати теоретичні положення відповідних розділів курсу. До вирішення таких завдань можна приступити тільки після засвоєння теоретичного матеріалу. Спроби вирішення практичних завдань без теоретичних та методичних знань, розуміння їх сенсу, призводять тільки до механічного за-

пам'ятовування окремих положень. На практиці деякі завдання вирішуються студентами самостійно, інші – під керівництвом викладача, який дає методичні вказівки та рекомендації щодо їхнього вирішення. В обох випадках потрібно добиватися повного розуміння того чи іншого практичного завдання, не соромитися з'ясувати всі питання, які виникають.

Ніколи не слід становитися на шлях пасивного сприйняття та механічного запам'ятовування практичного матеріалу.

Самостійні практичні заняття носять переважно тренувальний характер: вирішення педагогічних задач, уміння користуватися наочними, технічними засобами, перевірка знань, одержаних на лекції або здобутих самостійно.

Відповідно і форми можуть бути різними:

- знайомство з друкованими джерелами;
- спостереження за діяльністю студентів, учителів (під час педагогічної практики);
- вивчення й аналіз професійного досвіду; розв'язування педагогічних задач і ситуацій; картки-завдання з відповідної теми;
- складання розробок, планів уроків, позакласних і виховних заходів;
- складання творчих робіт (кресвордів) на основі декількох вивчених тем;
- типові розрахунки, графічні роботи, діаграми, малюнки.

Такі форми практичних занять формують у студентів почуття відповідальності, ініціативи, самостійного проведення експериментальної роботи, що є фундаментом для практичної діяльності випускника як спеціаліста та винахідника.

6 ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Контрольна робота – одна з форм самостійного вивчення навчальної дисципліни, а також засіб контролю за навчанням. Виконання таких робіт сприяє більш поглибленому вивченню дисципліни.

Мета контрольної роботи полягає в закріпленні та поглибленні теоретичних знань, набутих студентом у процесі вивчення курсу, виробленні вміння самостійно працювати з навчальною, спеціальною літературою і статистичними матеріалами, робити узагальнення і висновки.

Для виконання контрольної роботи студент повинен вивчити конспекти лекцій, літературні джерела, відвідувати практичні заняття, на яких розглядаються питання навчального курсу.

Контрольна робота повинна бути виконана у термін, установлений викладачем.

На першій сторінці вказується прізвище, ім'я, по-батькові, навчальна група, найменування навчальної дисципліни, номер варіанта. У кінці роботи ставиться особистий підпис студента, дата написання контрольної роботи.

Робота повинна бути написана від руки, указувати на гарні знання й розуміння матеріалу автором, містити думки студента про перспективи використання наведеного у роботі матеріалу у своєї професійної діяльності.

Завдання для контрольних робіт передбачають декілька варіантів. Студент одержує один із варіантів. Вибір варіанта відбувається за цифрою шифру. Цифра 1 – перший варіант, 2 –другий варіант тощо.

Варіант містить теоретичне, методичне питання, може бути практичне – комплекс вправ.

Вимоги до змісту контрольної роботи. У процесі написання контрольної роботи слід дотримуватись таких вимог:

- змістовність і конкретність викладання;
- достатня повнота викладення питань, тобто слід повністю розкрити явище або елементи досліджуваного процесу, розглянути всі сторони проблеми;

- завершеність викладення кожної думки;
- виключення повторів;
- використання грамотної термінології;
- акуратне оформлення контрольної роботи.

Контрольна робота виконується самостійно. Вона повинна мати чітку й логічну структуру. Якщо аналізується практичний матеріал, то слід вказати конкретний об'єкт аналізу.

Необхідно простежити, щоб у роботі не було повторів і суперечностей між окремими її положеннями.

Відповідаючи на теоретичне питання, необхідно розкрити зміст питання у повному обсязі з точним визначенням понять і термінів, що відповідають вимогам навчального плану, державній програмі та державній програмі зі спортивно-педагогічних дисциплін.

До техніки рухів відносять фази рухів. Необхідно описати правильність і послідовність фаз із точним визначенням понять і термінів. Відповідаючи на методичне питання, необхідно розкрити послідовність навчання техніки виконання тієї чи іншої легкоатлетичній вправі. Підібрати підготовчі та спеціальні вправи.

При складанні комплексу необхідно підібрати 8–10 вправ, кожна вправа починається з вихідного положення (В. п.), описати правильність і послідовність виконання кожної вправи. Дати правильне дозування навантаження при практичному виконанні цього комплексу. У комплексі можна використовувати спортивний інвентар (м'ячі, скакалки, гім. палки, тощо).

Усі сторінки контрольної роботи пронумерувати. Залишити поля для зауважень рецензента. У кінці роботи проставляється особистий підпис студента, дата написання контрольної роботи.

7 ПІДГОТОВКА ДО ЗАЛІКІВ Й ЕКЗАМЕНІВ

7.1 Послідовність підготовки

Залік й екзамен – це державні форми перевірки знань, умінь і навичок студентів. У той же час це засіб, який веде до систематизації знань із предметів, стимуляції студентів до більш глибокого й швидкого засвоєння наук.

Підготовку до заліків й екзаменів необхідно починати з самого початку вивчення курсу. Вести її треба систематично й рівномірно. Ретельна підготовка до кожного заняття – це є підготовка до заліку й екзамену. У процесі підготовки до поточних занять необхідно забезпечувати свідомість і міцність засвоєння матеріалу. З цією метою у вивченому матеріалі встановлювати змістовні зв'язки, систематизувати й класифікувати матеріал у межах теми, розділу, курсу. З метою міцного засвоєння знань можна використовувати прийоми логічного й механічного запам'ятовування, повертатися до вже вивченого матеріалу, його повторення, особливо після опрацювання, коли забування йде найбільш інтенсивно. Кожну лекцію необхідно опрацьовувати після прослуховування, ретельно готуватись до семінарських і практичних занять – це вплине на міцність знань.

У період екзаменаційної сесії студенту можна рекомендувати організувати самостійну роботу таким чином. Необхідно ще раз звернутись до програми з конкретної дисципліни. На цій основі скласти план повторення й систематизації навчального матеріалу на кожен день із таким розрахунком, щоб останній день або його частина були відведені для повторного узагальнення програмного матеріалу.

Для програмної підготовки необхідно відібрати рекомендовані викладачем навчальні посібники, використовувати конспекти лекцій і першоджерел. Не можна обмежуватись лише конспектами лекцій, бо вони мі-

стять в своїй більшості лише важливіші положення матеріалу, які є орієнтиром, планом при засвоєнні навчального матеріалу.

Послідовність роботи повинна бути такою:

- уважно прочитати і усвідомити питання програми;
- прочитати матеріал конспекту;
- опрацювати необхідний розділ, параграф рекомендованого посібника;
- якщо до питання були рекомендовані першоджерела й інша література, необхідно звернутися до них;
- в окремому зошиті скласти план відповіді й відтворити відповідь вголос чи про себе;
- якщо виникають труднощі при відтворенні матеріалу, необхідно звернутися до відповідної літератури.

Працювати над матеріалами краще в бібліотеці, кабінетах, розглядаючи та використовуючи для підготовки таблиці й інші види наочності.

Використовувати проведені викладачем консультації.

Спланувати режим роботи, сну, відпочинку. Щоб будь-який екзаменаційний білет був «щасливим», необхідно регулярно, систематично працювати над предметами, які виносяться на екзамени, протягом всього навчального року. Тільки в цьому випадку можна уникнути зривів, надмірного напруження сил, зайвої витрати сил і здоров'я.

Слід мати міцні знання з питань, включених до навчальних програм й екзаменаційних білетів. Підготовку кожного питання треба завершувати відтворенням у пам'яті його короткого змісту в логічній послідовності.

Консультації викладачів приносять користь, якщо до них опрацьований студентом увесь матеріал. Є сенс заздалегідь підготувати питання, що викликали сумніви.

Суворе виконання порад, які торкаються режиму дня, спланованого у відповідності до умов екзаменаційної сесії з урахуванням НОП, обов'язкові зміни навчання й відпочинку. Вставати під час підготовки до екзамене-

нів слід як завжди (о 7 годині ранку) і починати зарядку. Після водних процедур, туалету, сніданку – невеличка перерва, й о 8 годині слід почина-ти заняття. Через 50–60 хвилин занять слід робити перерву на 10 хвилин. Через 4 години ранкових занять треба робити тривалий відпочинок на 2–3 години. Після перерви поновити заняття ще на 3–4 години. Потім повече-рять, відпочити на повітрі, сон (не менше 8 годин). Не слід при підготовці до екзаменів захоплюватись переглядом телепередач, тому що це велике навантаження на мозок і зір.

Створення умов із мінімальними зовнішніми подразниками, добре обладнане робоче місце.

Безпосередньо під час екзаменів студентам можна порадити таке:

- одержавши білет, необхідно уважно прочитати питання.
- для підготовки відповіді необхідно використати час, для економії – не складати повний текст відповіді, а лише його розгорнутий план.
- теорію необхідно пов'язувати з сучасним життям. Добре продумати й записати всі визначення понять. Якщо необхідно, виконати всі графіки, креслення.
- налаштувати себе на напружену й відповідальну працю, мобіліза-цію своїх можливостей, підготуватися й успішно скласти екзамен.
- якщо після відповіді екзаменатор задає питання з метою уточнен-ня чи додаткової перевірки знань, не треба хвилюватися, а зберігати спо-кій, уважно, чемно попросити повторити питання, якщо не зрозуміли його сутність.
- не можна сподіватися на шпаргалку (на латинській і грецькій мо-вах шпаргалка – це пелюшка, а в польській – брудний шматок паперу), оскільки підготовка шпаргалок порушує психологічну установку на запам'ятовування.

7.2 Як відповідати на екзамені

Семестрові екзаменаційні білети складаються з трьох питань. Перше – спрямоване на перевірку знань загальних основ педагогіки, друге – дидактики чи теорії виховання, третє питання – аналіз педагогічної ситуації або дати пояснення вислову видатних вчених, педагогів.

Відповіді на всі питання необхідно будувати за відповідною системою, дотримуючись принципу послідовності, цілісності. Не дивлячись на те, що питань багато, відповіді на них мають орієнтовну однакову структуру.

Вірно побудована відповідь починається з визначення поняття «що таке». Наприклад, якщо вам потрібно розкрити сутність і задачі естетичного виховання в школі, то ви повинні пояснити, що таке «естетичне виховання», визначити його сутність, чітко виділити головні задачі. Потім конкретизувати основні положення, розкрити зміст кожного з них.

7.2 Структура відповіді

1. Що таке:

- формулювання визначень, базисних категорій та понять;
- пояснення, розшифровка (при необхідності);
- альтернативні визначення (якщо вони є);
- наукове та практичне тлумачення (коментар)?

2. Генезис:

- звідки є, пішло, коли і де з'явилося вперше, як визначалось;
- що відомо про першоджерела з цього питання;
- як вирішувалося це питання;
- сучасний стан вивчення цього питання.

3. Сутність:

- система та її структура;
- загальні принципи побудови;
- аналіз компонентів системи, зв'язок між ними;
- закономірності розвитку та функціонування.

4. Технологія:

• основні технологічні схеми реалізації у вітчизняній і зарубіжній школах;

- переваги й недоліки;
- передовий досвід (вітчизняний та світовий);
- суттєві та нерозв'язані проблеми цього питання.

5. Власні оцінки:

- альтернативні погляди з цього питання, шляхи його реалізації;
- ваші особисті оцінки, поради їх обґрунтування.

Побудована за такою схемою відповідь, за невеликим виключенням, не залишить сумнівів у тому, що ви добре розумієте суть проблеми, яка сформульована в екзаменаційних питаннях.

Якщо ви почуваете, що не зможете на відповідному рівні відповісти на питання, вибачтесь перед викладачем і попросіть відстрочку екзамену. Цим ви збережете свій престиж серйозного студента, престиж нашої науки та професії.

Подумайте, чому вам не вдалося відповідь, знайдіть причини, усуньте їх по можливості, і ваша наступна спроба (відповідь) обов'язково буде успішною.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Власов, Г. В.** Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Власов. – Донецьк, 2013. – 155 с.
2. **Дутчак, М. В.** Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. **Котов, Є. О.** Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
4. **Круцевич, Т. Ю.** Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. **Круцевич, Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.
6. **Назар, П. С.** Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П. С. Назар, О. О. Шевченко, Т. П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с.
7. **Присяжнюк, С. І.** Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
8. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді : метод. реком. / уклад. : С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, В. Й. Кійко. – К. : Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.
9. **Романова, В. І.** Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В. І. Романова. – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.

Навчальне видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Методичні рекомендації до самостійних занять

**для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт
усіх форм навчання**

Укладач КОШЕВА Людмила Василівна

Редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

60/2020. Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 1,4.

Обл.-вид. арк. 0,73. Тираж 30. прим. Зам. №.

Видавець і виготівник

Донбаська державна машинобудівна академія

84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 1633 від 24.12.2003