

# Методи фізичного виховання

Виконала:

студентка 43-Ш групи

Данюк Ганна



# **ЗМІСТ:**

**1. Визначення поняття**

**2. Практичні методи навчання і тренування**

**2.1 Методи навчання рухових дій**

**2.2 Методи вдосконалення та закріплення рухових дій**

**2.3 Метод тренування**

**3. Методичні прийоми вправління**

**4. Метод використання слова**

**5. Метод демонстрації**

**6. Засоби навчання**

**7. Загальні вимоги до підбору і використання методів**



# 1. Визначення поняття

**Методи** – способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

**Методичні прийоми** – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

**Методика** – це спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання.



## 2. Практичні методи навчання

- Навчання рухових дій
- Удосконалення та закріплення рухових дій
- Тренування



## 2.1 Методи навчання рухових дій

**Метод навчання вправ загалом** застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання.

**Метод навчання вправ по частинам** полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх.

**Підвідні** вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії в цілому або її окремим рухам; мати закінчену форму і бути доступним для учнів.



## 2.2 Методи вдосконалення та закріплення рухових дій

### Ігровий метод

- Стосунки між людьми
- Виражена емоційність
- Швидка зміна ситуації
- Широка самостійність гравці
- Навантаження, залежить від активності гравців
- Комплексна дія гри на організм учнів

### Змагальний метод

- Зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця
- Дає можливість розкрити функціональні та психічні можливості учнів
- Стимулювання творчої активності, ініціативи
- Обмежені можливості регулювання навантаження



## 2.3 Метод тренування

Характерною ознакою тренування є чітка регламентація їх структури і змісту.

Регламентація за структурою полягає в наявності або відсутності інтервалів для відпочинку в процесі застосування цього методу вирішення конкретного педагогічного завдання.

Регламентація змісту фізичної вправи визначається величиною навантаження та характером відпочинку.





### **3. Методичні прийоми вправління**

- Вправління з безпосередньою фізичною допомогою**
- Вправління в «обидва боки»**
- Вправління в уяві рухів**





## 4. Метод використання слова

- Розповідь
- Опис
- Пояснення
- Супровідне пояснення
- Інструкції і вказівки
- Бесіда
- Розбір
- Словесні оцінки
- Звіти і взаємопояснення
- Команда
- Підрахунок
- «Самопроговорування», самонакази



## 5. Метод демонстрації

**Демонстрація поз і рухів (пряма наочність)**

- Учителем
- Учнями

**Опосередкована наочність**

- Малюнки
- Моделі фігурок
- Макети майданчиків
- Кінофільми
- Слайли

**Передбачає спостереження з боку учня.**



## 6. Засоби навчання

- Технічні засоби навчання термінової інформації
- Тренажери
- Музичний супровід



# 7. Загальні вимоги до підбору і використання методів

- Повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект
- Відповідати завданням
- Забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок
- Відповідати індивідуальним особливостям учнів
- Враховувати специфіку навчального матеріалу
- Вибір залежить від етапу навчання
- Відповідати індивідуальним властивостям і можливостям учителя
- Забезпечують розвиток особистості учня
- Обумовлені умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням
- Орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції, повинні зробити процес навчання привабливим

