

МЕТОДИ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ



План

1. Характеристика вихідних понять: "метод", "методичний прийом", "методика", "методичний підхід", "методичний напрям".
2. Класифікація методів у фізичному вихованні.
 - 2.1. Методи, спрямовані на здобуття знань.
 - 2.2. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками.
 - 2.3. Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.

1. **“Метод”** – це шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
 - як певний спосіб застосування будь-яких засобів з відомою, заздалегідь наміченою метою;
 - як спосіб взаємної діяльності педагога та учня, за допомогою котрого досягається виконання поставлених завдань;
 - як сукупність прийомів і правил діяльності педагога, що застосовується для вирішення певного кола завдань;
 - як певним чином упорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що ведуть до досягнення результату, відповідного наміченій меті;
 - як форму засвоєння навчального матеріалу та ін.

Ознаки методу у фізичному вихованні

- Метод передбачає усвідомлену мету, без чого неможлива цілеспрямована діяльність суб'єкта, тобто він завжди доцільний і характеризується плановістю та реалізацією певного способу діяльності. Спосіб — це технологічна сторона методу.
- Досягнення наміченої мети здійснюється у процесі діяльності, котра складається з певної сукупності дій, порядок і послідовність яких визначаються суб'єктом діяльності.
- Метод має свій предметний зміст. До його складу входить інструмент - засоби, необхідні людині для досягнення мети. Ці засоби можуть бути інтелектуальні, практичні та матеріалізовані (предметні) та ін.
- Метод призначений для дії на будь-який об'єкт. Для успішного застосування методу людині треба мати інформацію про об'єкт, про його властивості, про хід його зміни під впливом дій над ними. Об'єктом і суб'єктом дій під час занять фізичними вправами є особистість учня, різні її сфери: емоції, воля, інтелект, статура, фізичні якості та ін.
- У методах проявляються закономірності навчання, виховання і розвитку особистості.
- Застосування методу повинно неминуче та закономірно вести до досягнення наміченого результату (мети).

- **Методичний прийом** - це способи реалізації того або іншого методу у конкретній педагогічній ситуації.
- **Прийом** — це складова частина методу, що виражає поодинокі, одноактні дії педагога.
- **“Методика”** - сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. Вона повинна надавати розпорядження про виконання у певному порядку системи основних операцій, що ведуть до вирішення завдання, та вказівки основних причинно-наслідкових зв'язків операції та імовірних результатів.

У **вузькому значенні методика** — сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);

- **у широкому** — як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання — у дошкільних установах, школі, ВНЗ та ін.).

Структура послідовності дій у розвитку рухових якостей

1. Вибір мети: яку якість розвивати, вирішується на підставі вимірювання рівня розвитку якостей у конкретній людини, виду потреб (спортивні, оздоровчі) і залежно від застосування у конкретному виді діяльності (спортивна, професійно-прикладна, побутова, оздоровча), або вправ (з урахуванням явища перенесення якостей і навичок, визначенням рівня — максимального, середньовікового, професійно-необхідного).

2. Підбір відповідних вправ: визначаються їхні основні ознаки і форми (жим штанги, присідання, стрибки та ін.) з урахуванням ознак, які обумовлюють розвиваючу дію на організм.

3. Визначається відповідний спосіб виконання кожної вправи: величина обтяження, швидкість, тривалість та ін.

4. Визначається оптимальний спосіб повторення окремих вправ та їх послідовність в уроці (занятті).

Способи повторення вправ

- **Безперервний** — коли вправи повторюються практично без пауз відпочинку (підтягування, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, перекиди, перевороти та ін.). В цих випадках комплекс вправ розглядається як серія, і повторення регулюється інтервалами відпочинку між серіями.
- **Інтервальний** — коли вправи або серії повторюються через суворо регламентовані паузи відпочинку, засновані на стадіях після робочого відпочинку; комплекс вправ може об'єднуватися у серії.
- **Повторний** — коли паузи відпочинку між вправами суворо не дозуються; застосовується при навчанні руху, в уроках загальної фізичної підготовки (ЗФП) та ін.

5. Спосіб побудови малого (тижневого)

циклу: визначається кількість уроків у циклі із застосуванням обраного засобу, співвідношення уроків різної спрямованості, їхня тривалість і послідовність, умови чергування з відпочинком, динаміка величини навантаження.

6. Спосіб побудови процесу: передбачає

визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідну кількість уроків і малих циклів у ньому, динаміку підвищення або зниження величини навантаження, поєднування локальних програм, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю

- **Методичний підхід** - сукупність способів впливання педагога на учнів, вибір котрих обумовлений визначеною науковою концепцією, логікою організації та здійсненням процесу навчання, виховання та розвитку.

Наприклад, навчаючи рухів, можна застосовувати традиційні і нетрадиційні підходи (алгоритмічні, адаптивно-програмованого навчання) при розучуванні рухових дій та розвитку фізичних якостей можливі два протилежні підходи: аналітичний (виборчий) та цілісний (інтегральний).

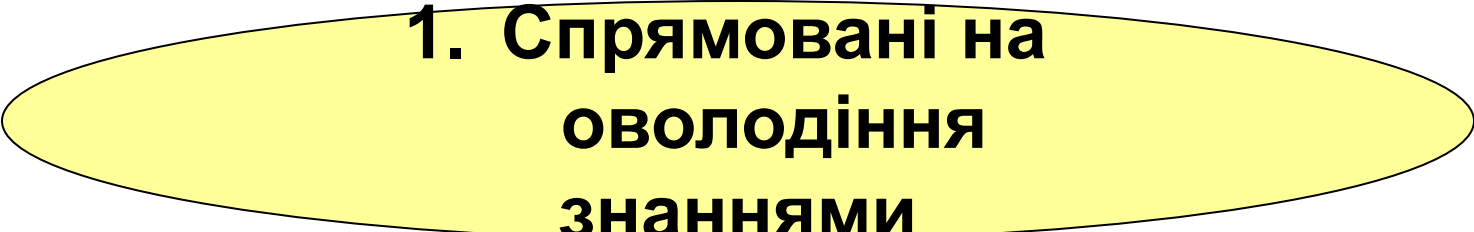
- **Методичне спрямування** — це один із шляхів у методиці навчання рухових дій або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання однорідних, однотипових завдань, методів і методичних прийомів, які дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого фактора.

Наприклад, при створенні максимального силового напруження у процесі розвитку силових спроможностей виділяють такі методичні напрями:

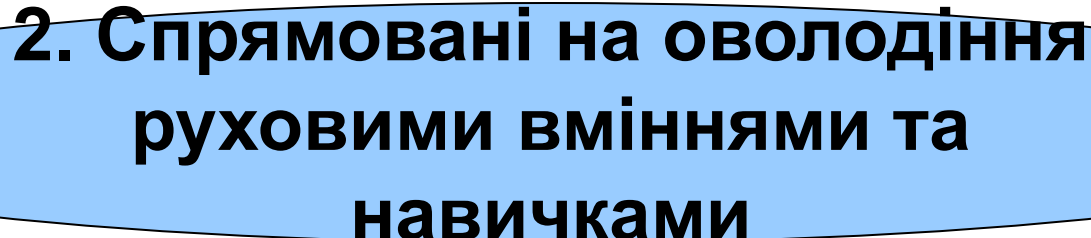
- подолання неграничних обтяжувальних (опорів) з граничною кількістю повторень;
- застосування неграничних обтяжувальних з неграничною кількістю повторень;
- подолання опорів з граничною швидкістю та ін.

2. Класифікація методів у фізичному вихованні

1. Спрямовані на оволодіння знаннями

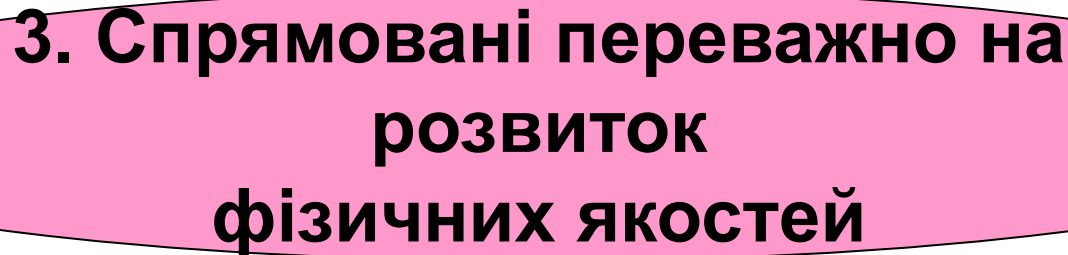


2. Спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками



↓

3. Спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей



I Набуття знань

1. Передбачаючи сенсорну передачу та засвоєння інформації:

а) Натуральний показ, демонстрація

2. Передбачаючи друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації:

а) Робота з документальною інформацією

3. Передбачаючи усну передачу, засвоєння та відтворення інформації

а) Лекції, розповідь, пояснення та ін.

II. Оволодіння руховими вміннями і навичками

1. Передбачаючи формування цілісної рухової навички:

а) Цілісної вправи

2. Передбачаючи формування цілісної рухової навички по частинах з наступним їх об'єднанням в одне ціле:

а) Розподіленої вправи

III. Вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей

1. Передбачаючи точне нормування та регулювання навантаження у ході виконання завдання:

- а) рівномірний;
- б) перемінний;
- в) повторний;
- г) інтервальний;
- д) коловий

2. Передбачаючи створення ігрової та змагальної обстановки у ході виконання завдання:

- а) ігровий;
- б) змагальний

Фактори, від яких залежить вибір методів

1. Закономірності формування рухових навичок і розвитку фізичних спроможностей та методичні принципи, що витікають із них;
2. Мета та завданнями навчання, виховання і розвитку організму тих, хто займається;
3. Характер змісту навчального матеріалу, засобів, які застосовуються;
4. Можливостями тих, хто займається: вік, стан здоров'я, стать, рівень підготовленості, моторна обдарованість, фізичний і розумовий розвиток, психологічні особливості та ін.;
5. Можливості викладачів: попередній досвід, рівень теоретичної і практичної підготовленості, здібності у застосовуванні певних методів, засобів, стиль роботи та особисті якості;
6. Час, котрим розраховує викладач (наприклад, бесіда потребує більше часу, ніж опис);
7. Етап навчання рухових дій, фази розвитку фізичної працездатності (підвищення рівня розвитку якостей, їхня стабілізація або відновлення);
8. Структура окремих занять та його частин; етапи, періоди, цикли тренування;
9. Особливості зовнішніх умов, в яких проводяться заняття (температура повітря, вологість, сила вітру, стан обладнання).

Методи, спрямовані на здобуття знань

Знання фіксуються у свідомості особистості у вигляді уявлень, фактів, понять та закономірностей. На підставі знань створюється повне та більш точне уявлення про рухову дію, котра вивчається, від якої залежить багато в чому успішність оволодіння технікою рухів.

Способи словесної передачі інформації:

- розповідь;
- бесіда (запитання - відповіді);
- опис;
- характеристика (перелік важливих ознак);
- пояснення (розкриття закономірностей дії):
інструктування;
- самообговорення: самонаказ, самопереконавання;
- ідеомоторне тренування (мисленнєве виконання
(відтворення) дій)

Перцептивні методи

А) екзогенного (тобто зовнішнього походження):

- природний показ вправи викладачем або одним із його учнів;
- демонстрація рисунків, схем, фото-, кіно- і відеозаписів, предметних та символічних орієнтирів (м'ячів на підвісках, прапорців, мішеней, щитів з розміткою та ін.);
- звукова і світлова демонстрація.

Б) ендогенні (тобто внутрішні відчуття, сприймання, уявлення):

- виконання вправи з виключенням зору;
- використання навантажуючого напруження м'язів із зоровим контролем за проявом електричної активності певних груп м'язів на екранах векторелектрокардіоскопів або тактильним контролем "на відчуття".

Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками

А) Методи розчленованого навчання

Б) Методи цілісного навчання

Випадки застосування методу розчленованого навчання:

- у навчанні складнокоординаційних рухових дій, коли немає можливості вивчити їх цілісно;
- якщо вправа складається з великої кількості елементів, які органічно мало взаємопов'язані між собою;
- якщо вправа виконується так швидко, що неможливо вивчити і вдосконалити її окремі частини;
- коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним, якщо попередньо не вивчити її елементи;
- коли необхідно забезпечити швидкий успіх у навчанні з тим, щоб підтримати зацікавленість до навчальної діяльності, особливо у роботі з дітьми і підлітками, сформуванати впевненість у своїх силах.

Основні різновиди методу розчленованої вправи:

- **Метод особисто розчленованої вправи**, що передбачає використання відносно великих ланок, кожна з яких охоплює одну або декілька фаз цільової вправи.
- **Метод вирішення вузьких рухових завдань**, який передбачає розчленування (розшарування) окремих характеристик рухів (просторових, часових, динамічних, ритмічних та ін.) і дій усередині фаз цільової вправи.
- **Метод розподілу**. До основних належать: засвоєння ключових положень тіла та його частин; часова фіксація положення тіла у тій або іншій фазі вправи; "проведення" у фазі руху, що вивчається; імітація руху; зміна вихідних і кінцевих умов руху і т.д.

Випадки застосування методу цілісного навчання

- розучуванні більш простих вправ;
- вивченні деяких складних дій, які з методичної точки зору недоцільно вивчати частинами;
- закріпленні та вдосконаленні рухових умінь і навичок.



Різновиди цілісних методів:

- Власне цілісний метод;
- Метод цілісної вправи з постановкою окремих;
- Метод цілісної вправи з розгортанням навчання від провідної ланки (наприклад, при штовханні ядра провідною ланкою буде фінальне зусилля, при метанні списа — поєднання розбігу з фінальним зусиллям). Цей метод передбачає використання спеціальних і підготовчих вправ.
- Метод підвідних вправ, заснований на застосуванні в якості навчальних вправ дій, структурно-споріднених цільовій вправі, але більш доступних у засвоєнні.



Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей

- **Рівномірний метод** - учні виконують фізичну вправу безперервно з відносно постійною інтенсивністю, прагнучи зберегти незмінну швидкість пересування, темп роботи, величину та амплітуду рухів.

Розрізняють два варіанти цього методу:

- ***метод тривалого рівномірного тренування;***
- ***метод короткочасного рівномірного тренування***

- **Перемінний метод** - послідовне варіювання навантаження під час безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т.д. (наприклад: зміна швидкості бігу протягом дистанції, темпу гри і виконання технічних прийомів у хокеї протягом кожного періоду).

Завдання перемінного методу:

- розвиток швидкісних можливостей і витривалості (загальної і спеціальної):
- розширення діапазону рухової навички;
- підвищення координації рухів;
- набуття певних тактичних умінь, необхідних для виступу у змаганнях;
- виховання вольових якостей.

Варіанти перемінного методу:

- **з ритмічним коливанням інтенсивності** — однакові періоди роботи з підвищеною інтенсивністю чергуються з такими самими періодами роботи зниженої інтенсивності (наприклад, у бігу на довгу дистанцію 3000 м: 500 м у 1/2 сили + 200 у 3/4 сили + 300 вільно і т.д.);
- **з неритмічними коливаннями інтенсивності та тривалості м'язової роботи.**
- **з неритмічними коливаннями інтенсивності** - залежить від вирішення певних техніко-тактичних завдань (наприклад, при відпрацьовуванні тактики "рваного бігу" у легкій атлетиці).

- **Повторний метод** - багаторазове виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається повне відновлення працездатності.

Завдання повторного методу:

- розвиток сили;
- швидкісних і швидкісно-силових можливостей;
- швидкісної витривалості;
- вироблення необхідного змагального темпу і ритму;
- стабілізація техніки рухів на високій швидкості;
- психічна стійкість.

Варіанти повторного методу:

А) повторна робота з рівномірною неграничною інтенсивністю (до 90— 95 % максимальної) для вироблення необхідного змагального темпу і ритму, стабілізації техніки на високій швидкості та ін.

Б) повторна робота з рівномірною граничною інтенсивністю.

Переваги повторного методу:

- можливість точного дозування навантаження, а також його спрямуванні на вдосконалення економічного витрачання енергозапасів м'язів та стійкості м'язів до недостачі кисню.

Недоліки повторного методу:

- дуже впливає на ендокринну і нервову системи;
- при роботі з недостатньо підготовленими учнями його слід застосовувати з великою обережністю (максимальні навантаження можуть викликати перенапруження організму, порушення у техніці та закріпленні неправильної рухової навички).

- **Інтервальний метод** - схожий на повторний, базується на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Але у повторному методі характер дії навантаження на організм визначається виключно самою вправою (тривалістю та інтенсивністю), а при інтервальному методі великою тренувальною дією володіють також інтервали відпочинку.

Варіанти інтервального методу:

- метод екстенсивної (неінтенсивної) інтервальної вправи;
- метод інтенсивної інтервальної вправи.

- **Ігровий метод** - певним чином підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного або умовного "сюжету" (здуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації.

Переваги ігрового методу:

- наявність взаємної обумовленості, поведінки тих, хто займається;
- наявність емоційності, що сприяє вихованню моральних рис особистості: колективізму, товаришкості, свідомої дисципліни.

Недоліки ігрового методу:

- обмежена можливість дозування навантаження (різноманіття способів досягнення мети, постійні зміни ситуацій, динамічність дій виключають можливість точного регулювання навантаження як за спрямованістю, так і за ступенем дії).

- **Змагальний метод** — один із варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності учнів з установкою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотримуванні правил змагань.

Завдання змагального методу:

- виховання фізичних, вольових і моральних якостей;
- удосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здатностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах.

Форми застосування змагального методу:

- проведення випробувань у процесі занять на краще виконання окремих елементів техніки рухів;
- у вигляді напівофіційних та офіційних змагань, яким надається в основному підготовчий характер (прикидки, курсівки, контрольні, класифікаційні змагання).

- **Коловий метод (тренування)** — це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їхніх комплексних форм — силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили.

Учні переходять від виконання однієї вправи до виконання іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу, закінчивши виконання останньої вправи у даній серії, вони знову повертаються до першої, таким чином замикаючи коло. Назва такого тренування — "колове", суто умовна.

Варіанти колового тренування:

- **Метод тривалої безперервної вправи.**
Заняття проводиться без перерв і складається з одного, двох або трьох проходжень кола.
Застосовуються в основному для розвитку загальної і спеціальної витривалості;
- **Метод інтенсивної тренувальної вправи**
- для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості, швидкісно-силових якостей;
- **Метод інтенсивної інтервальної вправи**
- для вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, спеціальної, швидкісної та силової витривалості;
- **Метод повторної вправи** - використовується для розвитку максимальної та швидкісної витривалості.