

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 6

ТЕМА: МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури (протокол №___ від «___» _____ 20___ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом».
2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
3. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях

ЛІТЕРАТУРА.

1. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

1. Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом».

Метод – це:

- шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
- певний спосіб застосування яких-небудь засобів з відомою, наперед наміченою метою;
- спосіб взаємної діяльності педагога і учня, за допомогою якого досягається виконання поставлених завдань;
- сукупність прийомів і правил діяльності педагога, вживана для вирішення певного кола завдань;
- як певним чином впорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що приводять до досягнення результату, відповідного наміченій меті;
- як форму освоєння навчального матеріалу і ін.

Не дивлячись на деякі відмінності в розумінні категорії "метод" можна виділити ряд загальних істотних ознак, властивих багатьом з цих визначень:

1. Будь-який метод припускає усвідомлену **мету**, без чого неможлива цілеспрямована діяльність суб'єкта.

2. Досягнення наміченої мети здійснюється в процесі **діяльності**, яка включає певну сукупність дій, порядок і послідовність яких визначається суб'єктом діяльності.

3. Метод має свій наочний зміст. Він включає інструмент, **засоби**, необхідні людині для досягнення мети. Ці засоби можуть бути інтелектуальні, практичні і упредметнені (наочні) і ін.

4. Всякий метод призначений для дії на який-небудь об'єкт. Об'єктом і суб'єктом дій при заняттях фізичними вправами є особа учня, різні її сфери: емоції, воля, інтелект, статура фізичні якості і ін.

5. У методах виявляються закономірності навчання, виховання і розвитку особи. Оскільки вони діють об'єктивно, незалежно від волі людей, то метод, формуючись на основі цих пізнаних законів, виступає як конструктивний принцип побудови певних процедур, технологічних прийомів, способів дій.

6. Застосування методу повинне неминуче і закономірно вести до досягнення мети, тобто наміченому результату.

Якщо узагальнити всі вищевикладені міркування, то поняття "**метод**" в найзагальнішому вигляді можна визначити таким чином — це **спосіб виконання якої-небудь роботи, спосіб застосування якого-небудь засобу для досягнень поставленої мети.**

Вибір і застосування конкретного методу в практиці залежить від ряду чинників і умов. Зокрема, їх вибір визначається:

1. Закономірностями формування рухових навиків і розвитку фізичних здібностей і витікаючими з них методичними принципами.
2. Поставленими цілями і завданнями навчання, виховання і розвитку організму осіб, що займаються.
3. Характером змісту навчального матеріалу, вживаних засобів.
4. Можливостями тих, що займаються — їх віком, станом здоров'я, статтю, рівнем підготовленості, моторною обдарованістю, фізичним і розумовим розвитком, психологічними особливостями і ін.
5. Можливостями самих викладачів — їх попереднім досвідом, рівнем теоретичної і практичної підготовленості, здібностями в застосуванні певних методів, засобів, стилем роботи і особистими якостями.
6. Часом, який має в своєму розпорядженні викладач. Наприклад, бесіда вимагає більше часу, чим опис.
7. Етапами навчання руховим діям, фазами розвитку фізичної працездатності (підвищення рівня розвитку якостей, їх стабілізація або відновлення).
8. Структурою окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів тренування.
9. Особливостями зовнішніх умов, в яких проводяться заняття (температура повітря, вологість, сила вітру, стан устаткування).

Під **методичним прийомом** розуміють способи реалізації того або іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

Усередині кожного методу використовуються різноманітні методичні прийоми. Тому не випадково іноді методи розглядають як певне поєднання, сукупність різних прийомів. З іншого боку — при одному і тому ж методі реалізація його може здійснюватися за рахунок різних прийомів.

Поняття **методика** уживається в теорії фізичного виховання в двох розуміннях:

у вузькому - як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазіння, плавання і т.д.);

у широкому — як сукупність не тільки методів, прийомів, але і форм організації занять (методики фізичного виховання - в дошкільних установах, школі, вузі і ін.).

Методичний підхід є сукупність способів дії педагога на осіб, що займаються, вибір яких обумовлений певною науковою концепцією, логікою організації і здійсненням процесу навчання, виховання і розвитку.

Наприклад, при навчанні рухам можна використовувати традиційні і нетрадиційні підходи (алгоритмічний, адаптивно-програмованого навчання); при розучуванні рухових дій і розвитку фізичних здібностей (якостей) можливі два протилежні підходи: аналітичний (вибірковий) і цілісний (інтегральний).

Методичний напрям — це один з шляхів в методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання однорідних, однотипних завдань, методів і методичних прийомів, що дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого чинника.

2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів:

- I. Практичні методи (методи вправлення)
- II. Методи використання слова.
- III. Методи демонстрації.

I. Практичні методи поділяють на три групи:

1. методи навчання рухових дій;
2. методи вдосконалення та закріплення рухових дій;
3. методи тренування (методи розвитку рухових якостей).

До методів навчання руховим діям належать такі методи:

- метод навчання вправ загальною;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій належать такі методи:

- ігровий метод;
- змагальний метод.

До методів тренування належать такі методи:

- метод безперервної вправи;
- метод інтервальної (повторної) вправи;
- метод комбінованої вправи.

Метод безперервної вправи включає в себе такі методи:

- метод безперервної варіативної вправи;
- метод безперервної регресуючої вправи;
- метод безперервної прогресуючої вправи;
- метод безперервної рівномірної вправи.

Метод інтервальної (повторної) вправи включає в себе такі методи:

- метод інтервальної (повторної) варіативної вправи;
- метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи;
- метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи;
- метод інтервальної (повторної) рівномірної вправи.

Метод комбінованої вправи включає в себе такі методи:

- метод колового тренування;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням структури та змісту завдань;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням змісту завдань;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням структури завдань;



Система практичних методів фізичного виховання. (за Б.М. Шияном)

II. Методи використання слова

У процесі фізичного виховання використовуються загальнопедагогічні прийоми методу слова: розповідь, опис, пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, словесні оцінки, команда, підрахунок.

Словесний метод у процесі фізичного виховання дає можливість вчителю:

- встановити необхідні стосунки з учнями
- організувати діяльність учнів і керувати ними
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу
- передавати необхідні знання і ставити завдання
- вирішувати виховні завдання
- оцінювати якість виконання учнями завдань
- У процесі фізичного виховання використовується загально педагогічні прийоми методу слова:
 - **Розповідь** – лаконічна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку.
 - **Опис** – використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уяви про вправу або тактичні прийоми.
 - **Пояснення** – служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснюючи треба говорити не лише, як виконується вправа, але і чому треба робити та, а не інакше.
 - **Супроводжуюче пояснення** – лаконічні коментарі і зауваження якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання
 - **Інструкції і вказівки** даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування і т.д.
 - **Бесіда** – служить формою вільного обміну думками
 - **Словесні оцінки** – відіграють роль мовного схвалення або осуду
 - **Команда** – служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного закінчення, зміни характеру діяльності.
 - **Підрахунок** – допомагає визначити необхідний темп і ритм дій.

III. Методи демонстрації

Розрізняють дві основні форми показу:

1. Демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність).
2. Використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

3. Методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях

Для організації учнів на практиці користуються:

- 1) елементарними способами управління;
- 2) різними способами виконання учнями вправ;
- 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління – це шикування і перешікування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Одночасне виконання вправи, коли учні одночасно виконують одне або різні завдання, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують, спостерігають, оцінюють, дають вказівки).

Почерговий спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання.

За поточного способу кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми (перекиди на акробатичній дошці, опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка.

Досить поширений **поперемінний спосіб** виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'ячика в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах.

Позмінне виконання вправ („хвилями” по 4-6 і більше учнів) використовується залежно від якості обладнання місць занять, наявності приладів, дрібного інвентаря.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів.

У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації.

Суть фронтального методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою

діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять. Він є основним в організації фізичного виховання молодших школярів.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують **груповий метод**, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Тому якщо на уроці не використовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів.

Суть індивідуального методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласникам; може використовуватись у всіх частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.