

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

## ЛЕКЦІЯ № 3

### **СУЧАСНА СИСТЕМАТИКА ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ПРОБЛЕМАТИКА ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ. КОНЦЕПЦІЯ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

з дисципліни “ТіМФВРГН”  
для магістрантів 5 курсу ФПО

Виконавець:  
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол № \_\_-\_\_ від “\_\_-\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
д.фіз.вих., професор

І.Р.Боднар

## ПЛАН

1. Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу.
2. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій.
3. Методи фізичного виховання як складові даного педагогічного процесу.
4. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання, аналіз критеріїв та ознак цих класифікацій.

### *Література*

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак А.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2001. – 384 с.
2. Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Романенко В.В., Куц О.С., Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВДГУ ім.М.Коцюбинського, 2003. – 132 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I -Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2001,- 272с.

### **1. Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу.**

Термін „засіб” походить від слова „середній”, „серединний”.

Засіб — це те, що створене людиною для досягнення певної мети.

До засобів фізичного вдосконалення відносять фізичні вправи, природні сили природи і гігієнічні чинники.

***Фізичні вправи** - це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається*

**Фізичні вправи** — рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку.

Багатократне виконання рухових дій складає фізичну діяльність.

Природні сили природи, чинники гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, що займаються, а також успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

При виконанні окремо взятої фізичної вправи практично неможливо досягти педагогічних цілей і розвиваючого ефекту. Необхідне багатократне повторення вправи (наявність рухової діяльності) з тим, щоб удосконалити рух або розвинути фізичні якості. При цьому рухова діяльність супроводжується

цілим поряд процесів, що відбуваються в організмі, і явищ (біохімічних, фізіологічних, психічних, інтелектуальних і ін.):

*Рухова діяльність ⇒ Терміновий руховий ефект ⇒ Ефект сліду ⇒ Адаптаційний ефект*

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій „слід” (ефект) в організмі людини. В процесі багатократного повторення дій рухові ефекти „слідів”, згідно теорії адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму і соціально-психологічного розвитку особи тих, що займаються.

У *результаті застосування фізичних вправ* виділяють різні *види ефектів*, що виникають в організмі і психіці людини:

1) залежно від завдань, які вирішуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;

2) залежно від характеру вживаних вправ він може бути специфічним і неспецифічним (загальним);

3) залежно від переважної спрямованості на розвиток і вдосконалення якої-небудь здатності (функції) існує: силовий, швидкісний, швидкісний-силовий, аеробний, анаеробний і інші види ефектів;

4) залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, негативним або нейтральним;

5) залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на **терміновий**, який виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті; що **відставлений** (поточний) з'являється після декількох занять, **кумулятивний** (сумарний), який виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять.

Одночасно фізичні вправи розглядаються і як метод навчання і виховання.

Найважливіша ознака фізичних вправ як методу — повторюваність їх застосування, що дозволяє педагогові надавати необхідну дію на тих, що займаються.

*За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічна дія на організм людини, змінюється його фізичний стан, з іншої - відбувається передача суспільно-історичного досвіду одного з видів фізичної діяльності, тобто здійснюється соціальна дія.*

Характерною рисою фізичних вправ є те, що вони пов'язані з активною руховою діяльністю людей. **Фізичні вправи** є цілеспрямованими і свідомими діями, вони пов'язані з рядом психічних процесів, з уявленням про рухи, розумовою роботою, переживаннями, розвивають інтереси і відчуття, волю і характер і є, таким чином, одним із засобів духовного

розвитку людини. Фізичні вправи можна розглядати як один з показників єдності фізичної і психічної діяльності людини. Вони впливають не тільки на організм, але і на особистість тих осіб, що займаються.

Окрім фізичних вправ, які історично виділилися з трудової, бойової і побутової діяльності (ходьба, біг, лазіння, стрибки, метання, перенесення вантажів, плавання і т.д.) і умовно називаються "*природними*", існують вправи, спеціально створені в процесі розвитку теорії і практики фізичного виховання. Це так звані *аналітичні* вправи, вживані для навчання основам руху, створення "школи руху", розвитку основних фізичних здібностей (якостей), рішення спеціальних педагогічних і лікувальних задач.

Сюди відносять вправи на більшості гімнастичних снарядах, вправи з різноманітними снарядами і предметами і ін. Характерною особливістю цієї групи фізичних вправ є їх вельми значна абстрагованість від рухів і дій, що зустрічаються в практичному повсякденному житті.

Отже, *фізичні вправи* можна визначити як рухову діяльність, здійснювану за законами фізичного вдосконалення особи.

### **Чинники, що визначають дію фізичних вправ**

*Найбільш загальним чинником, що обумовлює раціональну дію фізичних вправ, є педагогічно правильне керівництво заняттям, доцільність методики навчання і виховання.*

Крім того, велику роль грають зовнішні і внутрішні чинники.

*Індивідуальні особливості тих, що займаються* (вікові, статеві, стан здоров'я і фізичного розвитку, рівень розумової, етичної, фізичної і емоційної підготовленості, режим праці, навчання, відпочинку, побуту). Одна і та ж фізична вправа (біг, стрибки, метання і т.п.) залежно від індивідуальних особливостей надає різний ефект. Так, фізична підготовка (загальна і спеціальна) у спортсменів різної кваліфікації неоднакова, тому навантаження, середнє для майстра спорту, буде максимальним для спортсменів нижчих розрядів.

Значну роль грають *особливості самих фізичних вправ*, тобто їх складність, новизна, емоційність, спрямованість, техніка, величина навантаження і т.д. Вправи, виконані неохоче, недбало, без зусилля, не можуть мати такий же вплив на тих, що займаються, як вправи, виконані свідомо і активно.

*До особливостей зовнішніх умов* відносяться метеорологічні, рельєф місцевості, якість устаткування, гігієнічна стани місць занять і ін.

*Кваліфікація педагога.* Педагог зобов'язаний знати основні наукові положення про працездатність людини, закономірність адаптації організму до фізичних навантажень і ін. Правильний і постійний облік чинників, що визначають вплив фізичних вправ, дасть педагогові можливість методично раціонально організувати і проводити заняття, успішно вирішуючи задачі фізичного виховання.

## **2. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання, та ознак цих класифікацій.**

**Класифікація фізичних вправ** – це розділення їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки.

За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних задач, індивідуальним і віковим особливостям тих, що займаються, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

В даний час відомо більше 300 класифікацій фізичних вправ (Наталов, 1976). У зв'язку з тим, що теорія і практика фізкультурної освіти безперервно збагачується новими даними, класифікації не залишаються незмінними. Проблема вдосконалення класифікації полягає в тому, щоб систематизувати все різноманіття існуючих фізичних вправ, виходячи з об'єктивних можливостей, що представляються ними для формування фізичної культури особи в цілому і окремих її компонентів. Важливо також і те, щоб в класифікації передбачалася можливість появи і прогнозування нових форм фізичних вправ.

**Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:**

1.Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.

2.Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.

3.Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.

4.Класифікація вправ за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані.

5. Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.

6.Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

7.Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.

8.Класифікація вправ за інтенсивністю роботи

Розглянемо їх.

1. *Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.* За цією ознакою вправи підрозділяються на загально-розвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні і ін.

У свою чергу, залежно від значущості їх у відповідному виді фізкультурної діяльності, вони можуть мати різні різновиди. Наприклад, спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі.

2. *Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.* За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісний-силових і координаційних здібностей,

витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних і вольових здібностей і т.д.

3. *Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.* Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові і інші вправи.

4. *Класифікація вправ за структурою рухів.* В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані. До групи циклічних вправ входять ходьба, біг, плавання, веслування, пересування на велосипеді і на лижах, біг на ковзанах і ін. Їх характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність і зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ відносяться: метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядях, ривок і поштовх штанги і ін.

5. *Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.* Залежно від того, на які м'язові групи вони впливають, виділяють вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, тазу, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ в процесі проведення занять по бодибілдингу, атлетичній гімнастиці, пауерліфтингу, гирьовому спорту і ін.

6. *Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.* При цьому виділяють динамічні вправи, якщо в процесі виконання якої-небудь дії м'язи скоротившись, коротшають або подовжуються; статичні (ізометричні), при виконанні яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, тобто одночасно поєднуючі обидва режими роботи м'язів.

7. *Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.* В цьому випадку розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окислення за участю кисню; анаеробного характеру, виконання яких відбувається в безкисневих умовах; і анаеробно-аеробні вправи, тобто змішаного характеру.

8. *Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.* Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому угруповання і рівні градації вправ за цією ознакою в окремих видах фізичної культури може відбуватися по-різному. Як правило, вони підрозділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

Не втратила своєї педагогічної цінності класифікація фізичних вправ, розроблена П.Ф. Лесгафтом відповідно до дидактичного правила „від простого до складного”. Розділи і основні групи його класифікації вправ наступні:

I розділ — прості вправи (елементарні рухи, складні рухи, вправи з пересуванням, на місці, метання);

Прозділ — складні вправи або вправи з напругою, що збільшується (вправи з тим, що обтяжило, ускладнені, тривалі, ходьба і біг, вправи в метанні із збільшенням напруги, вправи в лазінні, вправи в стрибках, вправи

в боротьбі);

III розділ — вправи у вигляді складних дій (ігри, прогулянки, плавання, біг на ковзанах, фехтування).

Класифікація П.Ф. Лесгафта характеризує одну сторону фізичних вправ — їх складність.

### **Природні сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання**

Природні сили природи (сонце, повітря, вода) є важливим засобом зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Одне з головних завдань фізичного виховання — формування у школярів основних знань, про вплив на організм природних сил природи, а також практичних навиків їх використання в самостійних заняттях фізичними вправами і в повсякденному житті.

В процесі фізичного виховання природні сили природи застосовуються у поєднанні з рухами (заняття фізичними вправами на повітрі, при опромінюванні сонячними променями, у воді і т.п.), а також у вигляді спеціальних процедур (повітряні і сонячні ванни, купання і ін.). Вони можуть бути використані в двох напрямках: по-перше, для створення умов успішної організації і проведення занять фізичними вправами і, по-друге, для гартування організму тих, що займаються.

Сприятливі умови зовнішнього середовища підсилюють позитивний вплив фізичних вправ, дозволяють застосовувати значне навантаження, організувати раціональний відпочинок, викликають у тих, що займаються позитивні емоції, бадьорість і життєрадісність.

Методика використання природних сил природи повинна спиратися на дослідження єдності організму і середовища, впливу середовища на організм тих, що займаються.

Велике значення в процесі фізичного виховання, фізичної рекреації, занять спортом має гартування, тобто створення стійкості організму до дії несприятливих природних чинників: холоду, жару, підвищеної сонячної радіації (особливо при їх різких коливаннях). Гартування дає можливість зберігати здоров'я і працездатність. Тому його необхідно проводити з найбільш раннього віку.

До *гігієнічних* чинників відносять заходи щодо особистої і суспільної гігієни праці, побуту, відпочинку, харчування, навколишнього середовища і т.д. В процесі виконання фізичних вправ, що різносторонньо впливають на організм і особистість тих, що займаються, дотримання гігієнічних норм і правил є обов'язковим, оскільки це підвищує ефект дії вправ.

Велике значення в створенні необхідних гігієнічних умов має стан матеріально-технічної бази, спортивного устаткування, інвентаря і одягу.

### **3. Методи фізичного виховання як складові педагогічного процесу.**

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 упереджені (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**.

У теорії фізичного виховання під **методом** розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (слова), що забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвитку якостей, навчанні, контролі і т.п.).

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

У середині 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.).

Методика повинна забезпечувати детермінованість і масовість. **Детермінованість** означає, що, користуючись даним алгоритмом, будь-яка людина може отримати правильний результат. **Масовість** означає, що розроблені правила можуть бути використані для вирішення великого кола однотипних завдань (наприклад, розвиток сили за допомогою різних вправ, в різних видах спорту і т.п.).

Принципова **схема** (структура) **послідовності дій при розвитку рухових якостей** в процесі різних форм фізичного виховання (групи загальної фізичної підготовки, групи здоров'я, спортивні секції і т.п.) включає:

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

2. На підставі вибраної мети здійснюється підбір відповідних вправ, визначаються їх основні ознаки і форми (жим штанги, присідання, стрибки і т.п.) з урахуванням ознак, що обумовлюють розвиваючу дію їх на організм.

3. Визначається відповідний спосіб виконання кожної вправи: величина обтяження, швидкість, тривалість і т.п.

4. Після цього вибирається оптимальний спосіб повторення окремих вправ і їх послідовність в уроці (занятті). Відповідно застосовують три основні способи повторення вправ — безперервний, інтервальний і повторний.

**Безперервний** — коли вправи повторюються практично без пауз відпочинку (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, перекиди, перевороти і т.п.), в цих випадках комплекс вправ розглядається як серія; і повторення регулюється інтервалами відпочинку між серіями.

**Інтервальний** — коли вправи або серії повторюються через строго регламентовані паузи відпочинку, засновані на стадіях після робочого відпочинку; комплекс вправ може об'єднуватися в серії.

**Повторний** — коли паузи відпочинку між вправами строго не дозуються; застосовується при навчанні руху, в уроках загальної фізичної підготовки (ЗФП) і т.п.

Стадії відпочинку можуть визначатися за рівнем працездатності, фазами відновлення ЧСС або середньочасовими інтервалами.

5.Спосіб побудови малого (тижневого) циклу. Визначається кількість уроків в циклі із застосуванням вибраного засобу, співвідношення уроків різної спрямованості, їх тривалість і послідовність, умови чергування з відпочинком, динаміка величини навантаження.

6.Спосіб побудови процесу, що припускає визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей і необхідну кількість уроків і малих циклів в нім, динаміку підвищення або зниження величини навантаження, поєднання локальних програм, послідовність в розвитку якостей, вибирання засобів педагогічного контролю.

Перераховані параметри зовнішнього навантаження є регуляторами і обумовлюють характер і ефективність пристосовних (термінових і накопичувальних) реакцій організму.

**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 за допомогою ЕОМ і ін.); 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.

#### **4. Сучасні уявлення про класифікацію методів. Загальні вимоги до їх вибору**

В даний час в теорії фізичного виховання існують декілька класифікацій методів навчання, виховання і розвитку особи. Ми розглядаємо класифікацію, в основі якої лежить спрямованість методів на рішення специфічних педагогічних задач, пов'язаних з фізичним вихованням. Користуючись нею, із загального набору методів можна вибрати ті, які повно сприяють рішенню конкретної задачі: освітньої, виховної або фізичного розвитку.

У запропонованій класифікації методи поділяються на три великі групи:

1. спрямовані на оволодіння знаннями
2. спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками.
3. спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, здібностей.

У кожній групі методів, у свою чергу, можна виділити відповідні підгрупи, види і різновиди методів. Той або інший метод включає різноманітні за характером методичні прийоми. В той же час одні і ті ж

методичні прийоми можуть входити до складу різних методів. При побудові класифікації ми виходили з уявлень про те, що кожна група методів повинна будуватися і використовуватися на базі закономірностей, лежачих в основі процесу засвоєння знань, або рухових умінь і навиків, або направленою розвитку фізичних якостей. І оскільки закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей істотно відрізняються між собою, то правомірно вважати її обґрунтованою і вельми перспективною в теоретичних і практичних відносинах.

Звичайно, багато які з цих методів реалізують одночасно в тій чи іншій мірі освітню, виховну і розвиваючу функції. Проте не дивлячись на все це, кожний з них має свої домінуючі функції, які дають вагому підставу віднести його при класифікації до тієї або іншої групи методів фізичного виховання особи.

**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 учбового 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).

**Методи, спрямовані на отримання знань.** *Знання* — один з провідних компонентів змісту фізичної освіти особи.

Групу методів, спрямованих на отримання знань, складають методи, що передбачають усну передачу і засвоєння інформації. Усний виклад здійснюється у вигляді розповіді, бесіди, пояснення, опису і інших форм мовної дії.

**Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навиками.** Залежно від способу освоєння структури рухової дії в процесі розучування їх підрозділяють на:

- методи розчленованої вправи;

- методи цілісної вправи.

**Методи розчленованого навчання** припускають розділення вправи по частинах з послідовним їх об'єднанням у міру освоєння в цілісну дію.

При цьому руховий навик можна представити як би у вигляді суми достатньо доступних приватних рухових навиків, які потім послідовно об'єднуються в основній. Цей метод застосовується в таких випадках:

- при навчанні складно-координаційним руховим діям, коли немає можливості вивчити їх цілісно;
- якщо вправа складається з великого числа елементів, органічно мало взаємозв'язаних між собою;
- якщо вправа виконується так швидко, що не можна вивчити і удосконалити його окремі частини;
- коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним; якщо заздалегідь не вивчити його елементи;
- коли необхідно забезпечити швидкий успіх в навчанні з тим, щоб підтримати інтерес до учбової діяльності, особливо в роботі з дітьми і підлітками, сформувавши впевненість в своїх силах.

*Основні різновиди методу розчленованої вправи:*

1. Метод власне розчленованої вправи, який передбачає використання щодо крупних ланок, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цільової вправи.

2. Метод рішення вузьких рухових задач, який припускає вичленення (розшарування) окремих характеристик рухів (просторових, тимчасових, динамічних, ритмічних і ін.) і дій усередині фаз цільової вправи. З його допомогою можна вирішувати різноманітні задачі. Зокрема, сформувавши точніші уявлення про рух у учнів, удосконалювати окремі характеристики техніки рухів, виправляти помилки, що виникають в процесі навчання, і багато що інше.

3. Метод по частинах. Існує безліч прийомів, використовуваних в процесі розчленованого розучування рухових дій. До основних слід віднести: освоєння ключових положень тіла і його частин, тимчасова фіксація положення тіла в тій або іншій фазі вправи, "проводка" у фазі руху, що вивчається, імітація руху, зміна початкових і кінцевих умов руху і т.д.

**Методи цілісного навчання** ґрунтуються на тому, що з самого початку руху освоюються такими, що займаються у складі тієї цілісної структури, яка типова для даної дії (стрибки, метання і ін.).

Вони переважно використовуються при:

- розучуванні простіших вправ;
- вивченні деяких складних дій, які, з методичної точки зору, недоцільно вивчати по частинах;
- закріпленні і вдосконаленні рухових умінь і навиків.

*Різновиди цілісних методів:*

1. Власне цілісний метод, який підрізює пряме застосування як повчальну вправу цільового руху, тобто тієї дії, яка є об'єктом вивчення.

2. Метод цілісної вправи з постановкою приватних завдань.

3. Метод цілісної вправи з розгортанням навчання від провідної ланки. Наприклад, при штовханні ядра провідною ланкою буде фінальне зусилля, при метанні списа — поєднання розгону з фінальним зусиллям. Цей метод припускає використання спеціальних і підготовчих вправ.

4. Метод вправ, що підводять, який заснований на застосуванні як повчальні вправи дій, структурно-споріднених цільовій вправі, але доступніших в освоєнні.

При розучуванні і вдосконаленні вправ цим методом можуть використовуватися такі методичні прийоми, як: самостійне виконання вправи за наявності гарантованої безпеки (застосовується безпосередня страховка викладачем, партнером, допоміжними засобами типу лонж і ін.); виконання вправ з направляючою допомогою; на тренажері; застосування проводки і т.д.

**Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей.** У їх основі лежить певний порядок поєднання і регулювання навантаження в процесі відтворення вправи, або той або інший спосіб впорядкування дій тих, що займаються і умов їх виконання.

Рівномірний метод характеризується тим, що при його застосуванні ті, що займаються виконують фізичну вправу безперервно щодо постійною інтенсивністю, прагнучи, наприклад, зберегти незмінну швидкість пересування, темп роботи, величину і амплітуду рухів. Розрізняють два варіанти цього методу:

- метод тривалого рівномірного тренування;
- метод короткочасного рівномірного тренування.

Переваги рівномірного методу полягають перш за все в тому, що він дає можливість виконати значний об'єм роботи, сприяє стабілізації рухового навичку, зростанню потужності роботи серця, поліпшенню центрального і периферичного кровообігу в м'язах, потужності апарату зовнішнього дихання і витривалості дихальних м'язів, вдосконаленню координації роботи внутрішніх органів і м'язів. Тривала і порівняно помірна робота створює достатньо хороші умови для гармонійного і поступового настроювання на роботу різних функцій організму. Тривалі навантаження надають велику психологічну дію на тих, що займаються. Вони сприяють вихованню у них вольових якостей: наполегливості, завзятості і ін.

Недоліками рівномірного методу є швидка адаптація до нього організму, у зв'язку з чим знижується тренуючий ефект. Безперервна тривалість роботи з постійною інтенсивністю призводить до того, що з часом виробляється деякий звичний стандартний темп рухів.

*Змінний метод характеризується послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ, шляхом направленої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т.д.*

Прикладом його може служити зміна швидкості бігу впродовж дистанції, темпу гри і виконання технічних прийомів в хокеї протягом кожного періоду.

Тренуюча дія на організм тих, що займаються при використанні змінного методу забезпечується в період роботи. Спрямованість дії на функціональні властивості організму регулюється за рахунок зміни режиму роботи і форми рухів.

Завдання, що вирішуються за допомогою змінного методу, вельми різноманітні: розвиток швидкісних можливостей і витривалості (загальною і спеціальною), розширення діапазону рухового навику, підвищення координації рухів, придбання певних тактичних умінь, необхідних для виступу в змаганнях; виховання вольових якостей.

Змінний метод застосовується в циклічних і ациклічних вправах. У циклічних вправах навантаження, головним чином, регулюються за рахунок варіювання швидкості пересування. Вона може змінюватися від помірної до змагання. Від варіювання швидкості і тривалості виконання вправи залежать характер фізіологічних зрушень в організмі, що, у свою чергу, веде до розвитку можливостей аеробів або анаеробних для аероба.

У ациклічних вправах змінний метод реалізується шляхом виконання вправ, що безперервно змінюються як по інтенсивності, так і формою рухів.

Виділяють декілька варіантів змінного методу:

1) *з ритмічним коливанням інтенсивності* – однакові періоди роботи з підвищеною інтенсивністю чергуються з такими ж періодами роботи зниженої інтенсивності. Наприклад, в бігу на довгу дистанцію 3000 м: 500 м в 1/2 сили + 200 в 3/4 сили + 300 вільно і т.д.

2) *з неритмічними коливаннями інтенсивності і тривалості м'язової роботи*. Прикладом цього варіанту є "фартлек", що в перекладі з шведського означає "гра швидкостей, бігова гра". Його зміст — це біг на місцевості протягом тривалого години (від 30 мін до 2 ч з різною швидкістю). Швидкість пересування і тривалість її збереження при цьому наперед не планують. Бажано проводити його в лісі, паренні, полі. Кожен учасник бігу, поклад від самопочуття, по черзі може лідирувати в групі з прискореннями на відрізках різної довільної довжини, що пробігають з різною швидкістю. У процесі фартлека можна замінити частину прискорень біговими або стрибковими вправами.

3) *з неритмічними коливаннями інтенсивності*, залежними від рішення певних техніко-тактичних завдань (наприклад, при відробітку тактики "рваного бігу" в легкій атлетиці).

Переваги методу полягають в тому, що він виключає монотонність в роботі. Зміна інтенсивності виконання вправи вимагає постійного перемикання фізіологічних систем організму на нові, вищі рівні активності, що зрештою сприяє розвитку швидкості їх спрацьовування, підвищенню здібності до одночасної перебудови всіх органів і систем. Чергування швидкостей і напруги в циклічних вправах дає можливість удосконалювати рухові якості і техніку руху. Одні і ті ж рухи, що виконуються з великою, а потім з малою швидкістю, зіставляються за принципом контрасту. Це дає можливість чітко розрізняти

м'язові відчуття, пов'язані з правильним, вільним виконанням руху і неправильним виконанням руху.

Недоліком змінного методу є ті, що він якоюсь мірою "неточний", оскільки всі основні компоненти (довжина прискорення, швидкість, тривалість зниження швидкості і т.п.) навантаження в змінному методі плануються приблизно, як правило, "по самопочуттю", на підставі потокового суб'єктивного контролю, хоча попереднє планування зразкового діапазону роботи також ведеться.

***Повторний метод** характеризується багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності*

Завдання, що вирішуються повторним методом: розвиток сили, швидкісних і швидкісний-силових можливостей, швидкісної витривалості, виробітку необхідного темпу змагання і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість.

Даний метод використовується як в циклічних, так і ациклічних вправах. Інтенсивність навантаження може бути: 75-95 % максимальною в даній вправі, або біляграничною і граничною - 95-100 %. Тривалість вправи також може бути різною. Наприклад, в бігу, веслуванні, плаванні застосовується робота на коротких, середніх і довгих відрізках. Швидкість пересування наперед планується, виходячи з особистого рекорду на даному відрізку. Вправі виконуються серіями. Число повторень вправ в кожній серії невелике і обмежується здатністю тихий, що займаються підтримувати задану інтенсивність (швидкість пересування, темп рухів, величину зовнішнього опору і ін.).

У циклічних вправах повторна робота на коротких відрізках направлена на розвиток швидкісних якостей. На середніх і довгих — швидкісній витривалості.

У практиці повторний метод застосовується в декількох варіантах. Найчастіше використовуються такі:

1) *повторна робота з рівномірною неграничною інтенсивністю (90—95 % максимальною) для вироблення необхідного темпу змагання і ритму, стабілізації техніки на високій швидкості і ін.*

2) *повторна робота з рівномірною граничною інтенсивністю.* Застосування коротких відрізків розвиває переважно швидкісні здібності. Довші відрізки включаються в заняття порівняно рідко і лише невеликими серіями для розвитку швидкісної витривалості і максимальної дії на вольові якості.

***Інтервальний метод** – зовні схожий на повторний. Обидва вони ґрунтуються на багатократному повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Але якщо при повторному методі характер дії навантаження організм визначається виключно самою вправою (тривалістю і інтенсивністю), то при інтервальному методі великою тренувальною дією володіють інтервали відпочинку.*

Інтервальний метод в даний час використовується в бігу, веслуванні, лижних гонках, плаванні, фігурному катанні, спортивних іграх

За інтенсивністю навантаження виділяють два варіанти інтервального методу:

- 1) метод екстенсивної (неінтенсивного) інтервальної вправи;
- 2) метод інтенсивної інтервальної вправи.

За зміною *тривалості навантаження* при черговому повторенні вправи можна виділити наступні варіанти інтервального методу:

- 1) з поступовим збільшенням тривалості роботи;
- 2) з поступовим зменшенням тривалості виконання вправи;
- 3) з чергуванням тривалості роботи в кожній серії.

Зважаючи на швидке зростання витривалості незабаром наступає адаптація до цього методу і знижується його ефективність.

*Основу ігрового методу складає певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного "сюжету" (задумом, планом гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної і значною мірою випадкової зміни ситуації*

*Метод змагання - це один з варіантів стимулювання інтересу і активізації діяльності що займаються з установкою на перемогу або досягнення високого результату, в якій-небудь фізичній вправі при дотриманні правил змагань*

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

Виділяють декілька варіантів кругового тренування:

- *Метод тривалої безперервної вправи.* Заняття проводиться без перерв і складається з одного, два або трьох проходжень круга. Застосовуються в основному для розвитку загальної і силової витривалості;

- *Метод екстенсивної інтервальної вправи* застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної і силової витривалості, швидкісний-силових якостей і т. д.; *Метод інтенсивної інтервальної вправи* розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, спеціальної, швидкісної і силової витривалості;

- *Метод повторної вправи* пропонується використовувати для розвитку максимальної і швидкісної витривалості.

**4. Сучасні уявлення про класифікацію методів. Загальні вимоги до їх вибору**

У процесі фізичного виховання використовують *три групи методів*:

- I. Практичні методи (методи вправління)
- 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 загалом;
- 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;

## *II. Методи використання слова*

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

## *III. Методи демонстрації*

Розрізняють дві основні форми показу:

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