

## Тема 14.1. Методи фізичного виховання

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування у процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів.

**Методи – це 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.** Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх багато. І вони не підлягають суворому обліку.

**Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методіку.** У процесі фізичного виховання формуються методіки навчання конкретних рухових дій (наприклад, методіка навчання стрибку у довжину з розбігу); методіка фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методіка фізичного виховання підлітків), стану здоров'я тощо.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: **практичні методи** (методи вправлення), **методи використання слова та методи демонстрації**. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

### **14.1. Практичні методи**

Учень може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти вдосконалення функцій організму і рухових здібностей лише **за умови повторення** за певною системою предмету навчання та інших дій **як засобів** розвитку фізичних якостей і функцій організму.

Ця **вимога** реалізується шляхом відповідної організації **вправлення**. При цьому регулюють **ступінь інтенсивності дії**, що повторюється, **обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку** між повтореннями, **умови виконання вправи**.

Визначаючи **оптимальну інтенсивність** виконання вправи (вправлення), спрямованої на оволодіння спортивною технікою або удосконалення фізичних якостей, необхідно керуватись даними досліджень, проведеними фахівцями з різних видів спорту, які свідчать, що **найкращих результатів** у навчанні можна досягнути, якщо **інтенсивність вправ змінюється**. При цьому **варіювати її слід** протягом **року, серії занять, тижня, одного заняття** і навіть при виконанні **одного рухового завдання**.

Щодо **кількості повторень** вправи на одному занятті, то вона повинна бути сумарно великою. При цьому, **чим складніша спортивна техніка** за координацією та вимогами до організму і **чим більшої досконалості прагне досягти учень** в її володінні, **тим більша кількість повторень необхідна**.

**Тривалість** виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, визначають на основі реакції організму на навантаження.

При вивченні техніки складно-координаційних вправ кожне **нове повторення** не повинно відбуватись на тлі втоми. Стосовно **форм відпочинку** дослідження показали, що **повний спокій** у перервах між вправами, в багатьох випадках, **є менш**

доцільним, ніж виконання різних рухів з незначною інтенсивністю в поєднанні з пасивним відпочинком.

Практичні методи вправлення можна з **певною умовністю** поділити на три групи: *методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей)*.

#### **14.2. Методи вдосконалення фізичних якостей**

Основним засобом розвитку і вдосконалення фізичних якостей є фізичні вправи. Ефективність впливу на фізичну підготовку учнів визначається відповідністю обраної фізичної вправи та параметрів її виконання педагогічному завданню, яке ставить учитель. Адже одна і та ж фізична вправа при відповідних режимах її виконання може бути використана для вирішення різних завдань, а одне і те ж завдання може бути вирішене різними вправами. (Наприклад, біг з різною швидкістю..., силу розвивають – динамікою і статикою...)

Таким чином, для раціонального управління процесом розвитку фізичної підготовки необхідно чітко визначити, **що** треба робити (засіб) і **як** виконувати тренувальне завдання (метод).

**Методи вдосконалення фізичних якостей** (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх **структури і змісту**. Регламентація за **структурою** полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання. (Наприклад, вирішення завдання з розвитку витривалості... рівномірним, повторним, змагальним і т.п. способом ...).

Такий характер **структури** виконання завдання дає підстави класифікувати методи тренування на **три групи**: *метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи*.

Отже, за **змістом** методи тренування поділяються на методи: *рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи*.

**Методом безперервної вправи** є *тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку*. Засобами можуть бути: *циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка)*.

**Метод безперервної рівномірної вправи** характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. (... для розвитку витривалості.).

**Метод безперервної прогресуючої вправи** характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. (... для розвитку спеціальної витривалості...).

**Метод безперервної регресуючої вправи** характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи. (... для розвитку загальної та спеціальної витривалості...).

**Метод безперервної варіативної вправи** характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів.

Характерною особливістю **методу інтервальної (повторної) вправи** є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому *тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.*

**Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи** характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. (... для розвитку усіх фізичних якостей...).

**Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи** характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

**Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи** характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

**Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи** характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Характерною ознакою **методів комбінованої вправи** є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. ... Це дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційне тло занять.

Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні. Наприклад:

**Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи.** Біг 800 м + відпочинок 3 хв. в бігу підтюпцем + біг 3х300 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв. в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – середньозмагальна на дистанції 1500 м.

**Метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи.** Біг 6х100 м через 1 хв. активного відпочинку. Перші 4 відрізка – зі швидкістю, що становить 90% від максимальної; 5-й – зі швидкістю 95% від максимальної; 6-й з максимально можливою швидкістю.

#### ***14.3.Метод колового тренування***

Специфічною організаційно-методичною **формою методу комбінованої вправи** є **метод колового тренування.**

Характерною рисою методу **колового тренування** є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

**Засобами** при **коловому тренуванні** є прості за технікою і добре засвоєні **фізичні вправи**. **Зміст** тренувального завдання може бути виражений у вигляді **схеми** за допомогою **символів**.

При застосуванні **методу колового** тренування слід керуватись такими **положеннями**:

- МП (максимальне повторення) визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;
- метод має багаточисельні варіанти в підборі засобів залежно від завдань і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості;
- перед коловим тренуванням проводьте загальну, а при потребі й індивідуальну спеціальну розминку;
- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;
- перш, ніж запропонувати програму колового тренування класові, апробуйте її особисто з кращими учнями;
- розміщайте на станціях не більше 3-4 учнів;
- при систематичному використанні методу та при роботі з цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Цим ви підтримаєте інтерес учнів до власного розвитку;
- до достоїнств методу належить і можливість чітко управляти великою групою учнів та організовувати самостійні заняття;
- застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи по обладнанню станцій різноманітними тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами, спеціальним обладнанням;
- розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б в комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;
- індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величин опору на тренажерах, величин обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо.

#### **14.4. Метод використання слова**

Важко переоцінити значення вправ, які виконуються за словесним описом. Тут вправи виконуються не тільки для фізичного розвитку, але й з освітньою метою, тобто для вдосконалення процесів свідомого керування рухами на основі придбаних знань.

Значну роль методу слова у фізичному вихованні відводить П.Ф.Лесгафт. Він з усією суворістю вимагав, щоб кожна вправа, яка дається учням, була перед цим *пояснена, як її робити і з якою метою...*

За даними психологів (В.В.Клименко), яскраво і підкреслено (експресивно) виражені думки і почуття, правильні тон і імітація додають додатково, до повідомлення близько 40% інформації. Емоційна яскравість у спілкуванні значною мірою забезпечує ефективність засвоєння інформації, підвищує розумову активність – учнів, спонукає їх до роздумів над діями, запропонованими учителем.

*Емоційність у спілкуванні та експресивність викладу думок є важливим засобом формування образу рухових дій.*

Розрізняють **два шляхи підвищення емоційності та експресивності спілкування**. *Перший шлях* ґрунтується на умінні підбирати і вживати слова, словосполучення, синтаксичні конструкції, котрі найточніше передають учням сенс тих чи інших процесів, що розгортаються на заняттях.... *Другий шлях* передбачає використання інтонацій, міміки, жестикулювання (руки – це “очі людського тіла”)...

У спілкуванні вчителя й учнів велике значення має **гумор і дотепність**, які допомагають активізувати увагу і створюють позитивне емоційне тло навчального заняття, а, отже, підвищують його ефективність.

Метод слова у процесі фізичного виховання дає **вчителю можливість**:

- встановити необхідні взаємостосунки з учнями;
- сформуванати правильне уявлення учнів про техніку вправи, яку належить вивчити;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- стимулювати розвиток інтелекту;
- вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан учнів;
- оцінювати якість виконання учнями завдань.

У процесі фізичного виховання використовуються загальнопедагогічні **прийоми методу слова**, зі своєрідним змістом і особливостями застосування (розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, “самопроговорювання”, самонакази).

#### **14.5. Метод демонстрації**

Встановлено, що у процесі виконання певних рухових дій учень частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу.

Розрізняють **дві основні форми показу – демонстрацію поз і рухів** (безпосередній показ або пряма наочність) і **використання з цією метою ілюстративних матеріалів** (опосередкована наочність).

*При використанні безпосереднього показу вправ можна рекомендувати:*

- показувати тільки тоді, коли учень за поясненням *не може уявити* рухову дію і правильно її виконати;
- з самого початку учень повинен створити уявлення не тільки про послідовність рухів, але і про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;
- використовувати повільний показ, який дає можливість краще сприймати структуру вправи, що виконується;
- при показі можна зупинятись на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії....
- показувати одну дію варто не більше двох-трьох разів....

- доцільно *максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконання* (не перевищувати 1 хв...);
- показувати можна *цілу вправу або її частини*....
- демонструючи вправи, необхідно *опиратись на відомі дітям образи тварин, птахів (зайчик, мишка, жабка)*....
- не варто показувати вправу загалом ...
- *кожна вправа має найбільш вигідні зони огляду*. Про одні вправи складається найкраще **уявлення** при спостереженні спереду, а інших – зверху. (Цією рекомендацією треба користуватись при першій демонстрації для створення загального уявлення про вивчену вправу. Пізніше, наприклад, у стрибках у довжину демонстрацію необхідно спостерігати збоку, знаходячись в 10-15 метрах від місця поштовху).

Ці вимоги стосуються і демонстрації вправ спеціально підготовленими для цієї мети учнями. Тут учитель має можливість коментувати показ, що теж приносить велику користь.

Можна спеціально **демонструвати і помилки**. Але це можливо лише тоді, коли педагог впевнений, що точно відтворить помилку учня.

До прямої наочності належить і **образний опис** вправи, суть якого полягає в тому, що вчитель за допомогою слова, на основі рухового досвіду, створює яскравий і реальний образ рухової дії, яку належить вивчити.

Одним із прийомів демонстрації є **жести** при організації діяльності учнів. За їх допомогою задають напрям, інтенсивність, темп і ритм рухів. Жести використовуються для підбадьорювання, попередження порушень дисципліни, вияву ставлення до поведінки учнів.

*Показ використовується переважно при формуванні уявлення про вправу. На наступних етапах навчання, коли необхідно зосередити увагу учнів на певних деталях протягом тривалого часу, використовують переважно ілюстративні матеріали: малюнки, моделі фігурок, шарнірні ляльки, макети майданчиків з фігурками, кінофільми, кінокільцівки, кінограми, хронограми, слайди, відеограми та ін. За допомогою цих прийомів реалізують опосередковану наочність.*

**До використання ілюстративних матеріалів висувають такі вимоги:**

- корисно поєднувати демонстрацію “сповільнено” зі звичайною кінострічкою за схемою: звичайна – “сповільнена” – звичайна;
- вчителю необхідно завчасно вивчити матеріали демонстрації, визначити сторони і деталі, на які треба звернути особливу увагу учнів;
- до аналізу і пояснення ілюстративних матеріалів слід залучати учнів. Це сприяє їх активізації і, як наслідок, кращому їх розумінню;
- ілюстративні матеріали корисно давати учням і додому для самостійного аналізу з наступним колективним обговоренням техніки.

Важлива сторона методу демонстрації – **спостереження з боку учня**. Щоб розвинути спостережливість, учень повинен вправлятися. Тому у процесі спостереження йому необхідно дати максимум самостійності. Результати спостереження треба перевіряти опитуванням учнів.

Кращі результати в оволодінні спортивною технікою і тактикою досягаються при умові правильного **поєднання словесних і наочних методів** навчання. Дослідження, проведені в цьому напрямку, дали авторам підставу для таких висновків:

- при навчанні елементарних дій *доцільно поєднувати* їх короткий опис учителем з одночасним виконанням учнями;
- аналіз техніки вправ краще проводити під час перегляду кінограм, кінострічок;
- показ без пояснення суті рухів може бути ефективним лише при вивченні підсистем техніки складних вправ;
- при навчанні складних за координацією рухових дій *доцільніше перед показом пояснити* ті деталі техніки, на які учень повинен звернути особливу увагу.

**Звукові і світлові сигнали** можуть дати **уявлення** про правильність виконання вправ, їх темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль.

**Сліди**, що залишаються від виконання рухових дій, інформують учителя про розмах рухів, правильність постановки рук і ніг на опору.

**Орієнтири** мають можливість сформувавши уявлення про правильний напрямок і розмах рухів, співвідношення окремих частин тіла одна до другої.