

Лекція 8. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Структурні основи методів фізичного виховання
2. Методи фізичної вправи
3. Ігрові та змагальні методи
4. Вербальні методи та методи наочності
5. Література

1. Структурні основи методів фізичного виховання

Дія будь-якого засобу фізичного виховання залежить від методу його застосування.

Метод фізичного виховання - це спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання.

В ТМФВ використовують специфічні методи фізичного виховання, тобто, *методи фізичної вправи, а також педагогічні-ігрові, змагальні, методи слова та наочної дії.*

Головним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи. Але жодне навчання та виховання не мислиме без методів, пов'язаних з використанням всезагальних педагогічних методів - слова та сенсорно-образної дії (наочності). Причому у фізичному вихованні ці методи мають свої особливості. Отож для якісного та швидкого досягнення мети фізичного виховання необхідно користуватися у повній мірі як методом фізичної вправи, так і методами "слова" та "наочності".



Основою структури методів фізичної вправи є спосіб регулювання навантаження та відпочинку.

Навантаженням - називають величину дії фізичної вправи на організм, а також ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, тобто це є кількісна міра дії фізичної вправи

Дія навантаження на організм прямо пропорційна його об'єму та інтенсивності.

Об'єм фізичного навантаження - це тривалість дії фізичної вправи на організм або сумарна кількість роботи.

Об'єм вимірюється такими показниками: тривалістю фізичної роботи в тих чи інших одиницях часу; сумарною кількістю виконаних вправ в гімнастиці, або сумою піднятих тягарів у важкій атлетиці, або кілометражем у легкій атлетиці і т.д.

Інтенсивність фізичного навантаження - це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи.

Інтенсивність вимірюється такими показниками: піковою ЧСС, моторною щільністю заняття, швидкістю подолання дистанції і т.д.

Об'єм та інтенсивність мають зворотній непрямолінійний зв'язок (спринтерська швидкість не може зберігатися довго).

Точне визначення показників фізичного навантаження - поки що не повністю вирішена проблема. Так, існує багато математичних формул, які дозволяють тільки з певною точністю визначити фізичне навантаження, наприклад:

$$1) \text{ФН} \sim \text{К} \cdot \text{І} \cdot \text{Т}$$

де ФН - фізичне навантаження; К - коефіцієнт; І - інтенсивність фізичного навантаження; Т - тривалість дії фізичного навантаження.

$$2) \text{ФН} \sim \text{ЧСС роботи} - \text{ЧСС спокою}.$$

У фізичному навантаженні розрізняють:

- внутрішню та зовнішню сторони (реакція організму на навантаження та кількість виконаної роботи);
- стандартне та перемінне фізичне навантаження;
- безперервне та інтервальне фізичне навантаження.

Розрізняють такі інтервали відпочинку:

- пасивний та активний відпочинок;
- відпочинок з інтервалами:
 - а) ординарними (з гіпервідновленням сил для повторної роботи);
 - б) жорсткими (з майже повним відновленням сил);
 - в) екстремальними (продовження роботи на фоні часткового відновлення).

Таким чином структуру методів фізичної вправи визначають величини фізичного навантаження, порядок повторення фізичної вправи, тривалість та характер відпочинку.

2. Методи фізичної вправи

1. *Метод суворо-регламентованої вправи* - це такі методи, які передбачають виконання рухів за заданою програмою та з точно дозованим навантаженням (гімнастичні вправи).

Ці методи включають: а) метод подільної вправи (гімнастичні комбінації); б) метод цілісної вправи (стрибки у висоту).

2. *Метод стандартно-повторної вправи* в режимах безперервного чи інтервального навантаження, якими передбачено багаторазове повторення рухів без особливих змін їх структури та параметрів навантаження (рівномірний біг з інтервалами відпочинку чи без них).

3. *Метод перемінної вправи* в режимах безперервного чи інтервального навантаження - це спрямована зміна параметрів навантаження за ходом вправи (зміна інтенсивності, складності, темпу, зовнішніх умов і т.д., приклад - рухливі ігри тощо).

4. *Комбіновані методи*, при яких параметри навантаження та відпочинку періодично змінюються. До цих методів належать:

- а) повторно-прогресивної вправи;
- б) з убуваючим чи зростаючим інтервалами відпочинку;
- в) стандартно-варіативної вправи.



Рис. 8.2. Методи фізичної вправи

5. *Метод суворо-регламентованої вправи при комплексному змісті заняття* - це так зване „колове тренування” з такими ключовими словами:

- "символ колового тренування" - це схема вправи та послідовність її виконання;
- "станції" - це місця виконання вправи;
- "завдання" - це зміст вправи, дозування навантаження та тривалість і форма відпочинку.

3. Ігрові та змагальні методи

Основу ігрового методу становить підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного сюжету (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ігрової ситуації.

Під поняттям ігрового методу розуміють методичні особливості гри (особливості організації, керівництва, способу досягнення мети тощо). При цьому ігровий метод зовсім не обов'язково пов'язаний з загальноприйнятими іграми: футболом, волейболом. Його основу можуть скласти будь-які вправи.

Ігровий метод характеризується такими **властивостями**:

Сюжетною організацією - тобто цілісним задумом змісту та плану дій, якими передбачено досягнення певної мети. Ігровий сюжет або позичається із життя та трудової діяльності (полювання, війни), або спеціально створюється.

Різномісність способів досягнення мети - це головна відмінність ігрового методу від методу фізичної вправи. Як правило, сюжетом передбачаються обмеження у способах досягнення мети та рівність вимог до учасників, але в рамках цих обмежень дається широка самостійність гравцям у виборі шляху до мети.

Самостійність та ініціативою у способах досягнення мети - це одне із завдань ігрового методу, що сприяє вихованню здібностей до прояву ініціативи у вирішенні проблемних ситуацій.

Підвищеною емоційністю та моделюванням міжособистісних стосунків – ця властивість в першу чергу проявляється у моделюванні конкуренції між гравцями.

Суперництвом та співпрацею – це протиріччя є основою ігрового методу. Означені процеси повинні бути максимально керованими, так як впливають на процеси регулюванні фізичного навантаження і його дії на організм.

Відносною керованістю навантаження - в ігровому методі важко керувати дією навантаження так, як гравці мають різні рівні темпераменту та мотивації; ця властивість ігрового методу вимагає відстежувати зовнішні ознаки надмірного навантаження: зміною кольору обличчя, порушенням координації тощо.

Змагальний метод широко використовується як у педагогіці, так і у спорті.

Змагальний метод – це один із варіантів стимулювання інтересу та активності учнів з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил.

Особливість методу полягає у співставленні сил в умовах упорядкованого суперництва та боротьби за першість.

Змагальний метод характеризується:

- уніфікацією предмету змагань;
- стандартизацією правил боротьби та способів оцінки.

4. Вербальні методи та методи наочності

Слово має велику силу, тому словесні (вербальні) методи у фізичному вихованні використовуються не менш інтенсивно, ніж методи фізичної вправи.

До вербальних методів належать:

1. Дидактична розповідь;
2. Обговорення;
3. Інструктування;
4. Супровідне пояснення;
5. Вказівки та команди;
6. Словесна оцінка;
7. Словесні звіти;
8. Самопромовляння, самонакази, самоаналізи, самонавіювання.
9. Психорегулювання.

До **методів наочності** належать методи, при яких використовуються зорові та рухові відчуття.

Методи забезпечення наочності поділяються на такі групи:

1. Методи натуральної та опосередкованої демонстрації (*демонстрація виконання вправи керівником чи найбільш підготовленим учнем*);
2. Методи демонстрації наочних посібників (*малюнків, плакатів, фотокарток, схем, ...*);
3. Методи моделювання (*макету футбольного поля та фігур гравців,...*);
4. Кіно та відео демонстрація;
5. Вибіркова сенсорна демонстрація (*заданий ритм метронома, електролампочки, магнітофону*);
6. Направленого відтворення почуттів (*допомога тренера у відтворенні правильної траєкторії рухів*);
7. Орієнтування (*використання символічних орієнтирів, наприклад, фішок...*);
8. Методи експрес-інформації (*запропоновано вченим Фарфелем з співавторами, наприклад, виконання вправи перед відеокамерою*);
9. Методи програмування (*математичний розрахунок основних параметрів рухів, математичне моделювання техніки виконання вправ інші.*).

Є всі підстави рахувати, що подальше впровадження у фізичне виховання ідей кібернетики, біоніки, теорії інформації, їх творчого педагогічного застосування, приведе до якісних змін у багатьох розділах методики фізичного виховання, тому інформацію, викладену в цьому розділі, не слід сприймати як догму. До її використання необхідно підходити творчо.

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 104-126.

2. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. - с. 92-135.
3. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1976.- С. 87-113.
4. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 247-337.
5. Дагодіна М.Є. Основи теорії і методики фізичного виховання: посіб. К.: ,1956. - с. 57-93.