

Методи фізичного виховання

План

1. Визначення понять „метод”, „методичний прийом”, „методика”.
2. Класифікація та характеристика методів навчання:
 - словесні методи;
 - наочні методи;
 - практичні методи.
3. Загальні вимоги до вибору методів навчання.

Література

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / [Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – С. 106-125.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – С. 75-96.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ по спец. № 2115 "Нач. воен. подгот. и физ. воспитание" и № 1910 "Физ. культура" / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. ; под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – С. 50-65.
4. Хан А.Н. Педагогические основы построения школьного урока физической культуры / А.Н. Хан. – Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 1975. – С. 63-73.
5. Основы теории и методики физической культуры : [учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж и др.] ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 36-47.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 63-85.
7. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : [учеб. пособие для пед. спец. вузов] / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – С. 94-98.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1 / Богдан Михайлович Шиян ; голов. ред. Б. Є. Будний. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – С. 137-167.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Academia, 2001. – С. 32-52.
10. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибр. лекції / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – С. 111-142.
11. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003.

Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 111-135.

1. Визначення понять „метод”, „методичний прийом”, „методика”.

Спеціальні знання та рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні вимагають від учителя володіння певними способами викладання. Досягнути поставлених цілей, реалізувати зміст навчального матеріалу, організувати пізнавальну діяльність учнів неможливо без застосування методів навчання. Знання їх характерних особливостей дозволяє обирати найбільш оптимальні з них для вирішення навчальних завдань.

Методи навчання – це способи взаємопов’язаної діяльності педагога та учнів, спрямовані на вирішення навчальних завдань.

Метод – це сукупність прийомів, які застосовуються для вирішення конкретних завдань (різні види інформації: усна, наочна та практична).

Методичний прийом – це спосіб реалізації методу відповідно до конкретного навчального завдання.

Методичний прийом дозволяє застосувати відповідний метод у конкретних умовах. Методичних прийомів дуже багато. Розходження в рівні викладання предмета пояснюється різним обсягом методичних прийомів, якими володіє вчитель.

Наприклад, метод показу може реалізовуватися за допомогою різних прийомів – показ у профіль, показ за участю учнів, показ із використанням додаткової наочності (слайди, малюнки, жести).

Методика – це своєрідна програма (або система засобів) відбору фізичних вправ, які використовуються у процесі навчання. Наприклад, методика навчання учнів 4-го класу перекиду або методика навчання дівчаток стрибків у довжину з розбігу.

Вибір методів навчання визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту навчального матеріалу, рівнем підготовленості учнів, конкретними зовнішніми умовами.

Вибір методу й методики залежить від рівня професійності вчителя, його методичної та технічної підготовленості.

2. Класифікація та характеристика методів

У фізичному вихованні застосовують три групи методів навчання:

- 1) словесні методи;
- 2) наочні методи;
- 3) практичні методи.

У першій групі методів засобом впливу на учнів є слово, у другій – наочність, у третій – фізичні вправи.

Словесні та наочні методи навчання називаються ще загальнопедагогічними, оскільки вони застосовуються в будь-якій галузі знань, а методи практичні є специфічними і застосовуються тільки у фізичному вихованні.

Отже, педагогічна діяльність учителя фізичного виховання немислима без широкого застосування словесних методів. Зі слова починається навчальний процес – з постановки завдань перед учнями. За допомогою слова вчитель організує свою подальшу діяльність і діяльність учнів, здійснює керівництво класом, передає свої знання і досвід, оцінює виконання поставлених завдань, активізує діяльність учнів, заохочує їх, а також оцінює досягнуті ними результати.

Залежно від різноманітних функцій слова в практичній навчальній роботі застосовуються різні словесні методи та форми.

До словесних методів викладання належать усі способи передачі знань, досвіду, що застосовуються вчителем і розраховані на слухове сприйняття учнями.

Основними словесними методами є: розповідь, бесіда, пояснення, вказівка, завдання, команда, підрахунок, оцінка, самооцінка, самонакази, самопроговорювання, усні повідомлення-звіти (методи із застосуванням зовнішньої та внутрішньої мови).

Ці методи навчання можуть бути реалізовані безпосередньо самим учителем, а також за допомогою технічних засобів відтворення інформації.

Розповідь – монологічний послідовний виклад фактів або явищ в їхньому розвитку. Здебільшого розповідь використовується для викладу описового навчального матеріалу: при ознайомленні учнів з новою грою, з епізодами спортивних змагань, з фактами спортивного життя.

У формі розповіді фізичні вправи проводяться з дітьми молодшого шкільного віку, дії об'єднуються загальним сюжетом (у молодших школярів недостатньо розвинуте абстрактне мислення).

Бесіда – метод словесного обговорення навчального матеріалу у формі безпосереднього спілкування вчителя і учнів, який передбачає запитання-відповіді. На відміну від розповіді бесіда є діалогічним методом навчання. Бесіду доцільно поєднувати з розповіддю та поясненням для забезпечення формування цілісної системи знань.

Види бесіди:

- вступна (актуалізація вивченого раніше та підготовка учнів до сприймання нового матеріалу);
- повідомлення нових знань;
- повторювально-узагальнювальна (для систематизації набутих знань);
- контрольна (для перевірки рівня засвоєння знань).

Також у практиці фізичного виховання використовуються такі різновиди бесіди, як розбір – для аналізу проведених змагань, походу та завдання – для визначення перед уроком або по ходу уроку запланованого для виконання обсягу рухів і рухових дій.

Пояснення – словесний метод навчання, основними завданнями якого є послідовний виклад техніки виконання руху, розкриття його закономірностей, формулювання правил, яких необхідно дотримуватися.

Пояснення може бути:

- для всього колективу (класу), групи або індивідуальне;

- цілісне, по частинах або комбіноване;
- доказове, стверджувальне або образне;
- докладне або коротке;
- одноразове або багаторазове.

При поясненні техніки фізичної вправи увагу учнів треба зосередити на головному. Також можна ставити запитання, аби отримати уявлення про те, наскільки учні сприйняли пояснення, та щоб підвищити самостійність їх суджень. Пояснення має бути послідовним, логічним. На початку необхідно звернути увагу на головні елементи техніки розучуваної рухової дії. Якщо вона складна, її краще пояснювати й показувати по частинах (розчленовано-конструктивний метод).

Окрім того, пояснення повинно бути лаконічним, точним, доступним для учнів різного віку. Пояснення, адресоване учням молодших класів, має вирізнятися образністю, яскравими порівняннями, конкретністю.

При поясненні навчального матеріалу учням старшого шкільного віку необхідно широко використовувати спортивну термінологію з того розділу навчальної програми, який вивчається (гімнастика, легка атлетика тощо). Це дає можливість значно скоротити пояснення.

Для безпосереднього керівництва практичними діями класу, групи застосовуються вказівки, розпорядження, підрахунок, команда.

У процесі виконання вправ достатньо дати просту вказівку на те, що потрібно зробити („прогнись”, „стрибай вище”, „підними голову” тощо).

Розпорядження – це форма словесного впливу на учнів з метою спонукання їх до негайного виконання або припинення певних дій.

Розпорядження не має певної форми (стандартних словосполучень, незмінних фраз). Наприклад: „Чергові, роздайте м'ячі!”, „Перше відділення, поставте гімнастичну лаву!”, „Друге відділення, принесіть стійки для стрибків!”.

Розпорядження використовується у навчальному процесі учнів будь-якого класу, а в 1-му класі в першій чверті воно є основним засобом поступової підготовки дітей до виконання команд.

Розпорядження спонукає до виконання якої-небудь дії („повернись обличчям до вікна”, „станьте спиною один до одного”, „шикуйтесь уздовж стіни”), вправи, до підготовки місць занять, інвентарю, прибирання залу тощо.

Досвідчені вчителі дають розпорядження небагатослівно, ясно, чітко, з урахуванням вікових особливостей учнів, з необхідною вимогливою інтонацією і водночас врівноважено та спокійно.

Різновидом розпорядження або наказу є команда.

Команда – це особлива форма словесного впливу на тих, хто займається, з метою спонукання їх до негайного беззаперечного виконання або припинення тих чи інших дій.

Вона має певну форму, ustalений порядок подачі й точний зміст.

Для регулювання темпу використовують підрахунок. **Підрахунок** – це прийом, за допомогою якого відраховуються проміжки часу, частини руху, час виконання вправи. Задавати темп можна голосом, звуколідером, бубном, можна використовувати музичний супровід.

Домогтися позитивних результатів у навчанні фізичних вправ можна лише в тому випадку, якщо мова вчителя відповідатиме певним вимогам:

- 1) Мова має бути лаконічною, чіткою, точною (знання термінології).
 - 2) Повідомляти слід лише те, що учням потрібно знати в певний момент або на певному етапі навчання.
 - 3) Важливо дотримуватися образності розповіді.
 - 4) Мова повинна бути багатоманітною як за змістом, так і за інтонацією.
- З огляду на те, як учитель дає команди, вказівки, розпорядження можна майже безпомилково зробити висновок про рівень його професійної підготовленості.

Методичні рекомендації до словесних методів:

- 1) Словесний зміст навчального матеріалу повинен відповідати навчальним завданням і враховувати особливості учнівської аудиторії.
- 2) Слово має забезпечувати логічну послідовність подачі навчального матеріалу.
- 3) Слово повинно точно передавати сутність рухових завдань та детально описувати способи їх вирішення.
- 4) Слово повинно розкривати взаємозв'язок між окремими рухами в цілісній руховій дії.
- 5) Слово повинно підкреслювати ефективність виконання рухової дії.
- 6) Слово повинно бути образним.

Вимоги до термінології: точна, лаконічна, доступна.

Наочні методи

До цієї групи методів навчання належить показ руху.

Показ, що використовується в процесі навчання фізичних вправ, має два різновиди:

- безпосередній;
- за допомогою ілюстративних посібників.

Безпосередній показ у свою чергу підрозділяється на:

- 1) реальний (вчитель або учень);
- 2) умовний;
- 3) дзеркальний (у бік, протилежний тому, в якому необхідно його виконувати);
- 4) контрастний (2 варіанти – послідовно правильний і неправильний показ з метою кращого розуміння того, що варто робити, а чого слід уникати). Використовують тільки при навчанні дітей старшого шкільного віку;
- 5) жести.

До ілюстративних посібників належать: малюнки, кінофільми, таблиці, кінограми, фотознімки, відеозаписи тощо.

Підбір методу залежить від конкретних умов і завдань процесу навчання.

Методичні рекомендації до застосування показу.

- 1) Показ потрібно використовувати не в усіх випадках.

Він ефективний тоді, коли учень після пояснення не в змозі уявити рух і правильно його виконати.

У низці випадків, навіть на першому етапі навчання фізичної вправи, учневі варто запропонувати виконати її без попереднього показу (тільки за вказівками). Після того як учень спробує виконати рух тільки за допомогою словесного супроводу, цінність показу зростає.

2) При першому показі слід уникати імітації рухів. Ідеальним треба вважати положення, коли учні бачать досліджувану фізичну вправу в цілому в зразковому її виконанні з дотриманням ритму, амплітуди, інтенсивності та інших характеристик.

3) При реальному показі ефективність зростає тоді, коли увага учнів зосереджена не більше ніж на 1-2 взаємопов'язаних деталях або ж коли пауза між показом руху вчителем і виконанням його учнями скорочується.

4) Для того щоб правильно показати рухову дію, вчитель повинен підготуватися до її виконання.

На заняттях з новачками показувати вправу можуть також і добре підготовлені учні.

Практично показ завжди супроводжується словесним поясненням, причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль.

Практичні методи навчання

Розглянуті вище методи (словесні та наочні) забезпечують лише формування необхідного уявлення у тих, хто навчається, і засвоєння знань, але не можуть забезпечити вироблення рухових умінь і навичок та розвинути рухові якості.

Ці завдання вирішуються шляхом застосування практичних методів навчання.

До практичних методів навчання належать:

1) *Методи суворо регламентованої вправи (розучування вправи в цілому та по частинах).*

Ці методи передбачають багаторазове виконання рухової дії з дотриманням форми, темпу та величини навантаження.

2) *Методи частково регламентованої вправи (змагальний та ігровий методи).*

Метод цілісного розучування рухової дії має як переваги, так і недоліки.

Переваги: це найбільш ефективний метод навчання (рухи відтворюються в логічному зв'язку). Цілісне розучування сприяє формуванню стійких умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі елементи рухової дії.

Недоліки: метод малопридатний для вивчення складних фізичних вправ (спортивна гімнастика, акробатика, фігурне катання); витрачається багато сил, оскільки поєднуються складні та прості елементи; деталі виконуються нечітко, що негативно впливає на виконання вправи в цілому.

Якщо не можна розподілити фізичну вправу на частини, то необхідно:

1) Спростити техніку виконання вправи (спочатку вивчають основу, а потім опановують деталі; від простого до складного, ґрунтуючись на системі підвідних вправ).

2) Почати навчання із посильної для учнів вправи.

3) Виконувати вправу в повільному темпі.

Метод вивчення вправи по частинах дає можливість удосконалювати окремі елементи рухової дії.

Переваги: увага концентрується на кожній деталі вправи окремо; витрачається значно менше сил; формується великий запас рухових умінь.

Недоліки: важко об'єднати елементи, виокремлені із цілого; необхідно багато часу для оволодіння руховими діями.

Найчастіше описані вище методи комбінують. Спочатку рухову дію вивчають в цілому, потім переходять до засвоєння елементів, наприкінці навчання знову повертаються до методу цілісного розучування вправи. Такий комбінований метод дозволяє домогтися кращого результату.

Методи частково регламентованої вправи – змагальний та ігровий – характеризуються вільним вибором учнем рухових дій для вирішення рухового завдання. Застосовуються на етапі вдосконалення рухової дії.

Характерні ознаки ігрового методу:

- суперництво, емоційність ігрових ситуацій та дій гравців;
- мінливість умов;
- відсутність строгої регламентації;
- широкі можливості для прояву ініціативи;
- комплексний прояв різноманітних рухових навичок та якостей;
- різноманітність способів досягнення мети.

Характерні ознаки змагального методу:

- головне завдання – перемогти;
- потребує максимального прояву фізичних і психічних зусиль;
- обмежені можливості вчителя щодо керування діями учнів і регулювання їхнього навантаження.

Вимоги, що висуваються до практичних методів при розучуванні рухових дій:

1. Розучувати рухову дію в реальних умовах, тобто в тих, в яких потім вона буде виконуватися.
2. На початку навчання проводити розучування вправи в полегшених умовах (з меншою швидкістю, невеликою амплітудою рухів тощо).
3. Починати навчання варто із цілісного виконання рухової дії, а потім, якщо потрібно, виокремлювати елементи, що вимагають ретельного вивчення.

3. Загальні вимоги до вибору методів навчання:

1. Відповідність методу навчальному завданню (вивчити, повторити, вдосконалити, закріпити). Завдання повинно бути конкретним.
2. Забезпечення виховного принципу навчання (при виконанні фізичної вправи подолати страх, проявити волю, надати допомогу товаришеві).
3. Взаємозв'язок методів і принципів навчання.
4. Відповідність специфіці навчального матеріалу.

5. Відповідність індивідуальній та груповій підготовленості учнів.
6. Відповідність індивідуальним особливостям і можливостям учнів.
7. Відповідність умовам проведення занять.
8. Застосування різноманітних методів навчання.

◆ Контрольні питання

1. Дайте визначення таких понять, як „метод”, „методичний прийом”, „методика”.
2. Які методи застосовують у процесі навчання рухових дій?
3. Охарактеризуйте словесні методи навчання.
4. Сформулюйте вимоги до наочного сприйняття.
5. Охарактеризуйте метод частково регламентованої вправи.
6. Охарактеризуйте метод суворо регламентованої вправи.
7. Перелічіть загальні вимоги до застосування методів навчання.

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

Методи фізичного виховання

План

1. Визначення понять „методи навчання”, „методичний прийом”, „методика”.
2. Вимоги до підбору методів навчання у фізичному вихованні.
3. Характеристика словесних методів навчання.
4. Характеристика наочних методів навчання.
5. Характеристика практичних методів навчання.

Питання 1. Визначення понять “методи навчання”, “методичний прийом”, “методика”

Методи навчання –
способи взаємодії вчителя та учнів, що спрямовані на
вирішення педагогічних завдань

Методичний прийом –
спосіб реалізації методів відповідно до конкретного
завдання навчання

Методика –
сукупність засобів, методів, прийомів
і форм організації занять

Питання 2. Вимоги до підбору методів навчання у фізичному вихованні

Вимоги до підбору методів



Питання 3. Характеристика словесних методів навчання

Словесні методи навчання,
розраховані на слухове сприйняття учнів

Функції слова:

- установити необхідні взаємовідносини з учнями;
- сформулювати правильне уявлення про техніку вправи;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- передавати необхідні знання і формулювати завдання;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- вирішувати виховні завдання, контролювати поведінку і самостійність учнів;
- оцінювати якість виконання учнями навчальних завдань.

Загальнопедагогічні прийоми словесного методу

Пояснення – максимально лаконічне розкриття техніки рухової дії.

Розповідь – логічне розкриття фактів або явищ.

Бесіда – форма вільного обміну думками для формування позитивного ставлення до навчання.

Розпорядження – спонукання учнів до виконання певних дій.

Вказівка – нагадування про необхідність виконання тих чи інших дій.

Команда – словесний сигнал певного змісту, призначений для негайного виконання.

Підрахунок – прийом для визначення темпу і ритму дій.

Самопроговорювання техніки фізичної вправи до або під час її виконання.

Самозвіти – відтворення в пам'яті відчуття пережитого при виконанні вправи.

Питання 4. Характеристика наочних методів навчання

Методи наочного сприйняття застосовуються
для створення найповнішого образу фізичної вправи

Методичні рекомендації до
застосування наочних методів

- 1) Проводити показ, якщо учень не може уявити рухову дію за допомогою пояснення.
- 2) На початку показу учень повинен сформулювати уявлення про послідовність рухів, їх інтенсивність, амплітуду, ритм.
- 3) Використовувати повільний показ для кращого сприйняття структури розучуваної вправи.
- 4) Демонструвати одну дію не більше двох-трьох разів.
- 5) Максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконанням.
- 6) Показ повинен бути точним взірцем того, що має відтворити учень.
- 7) Здійснювати показ вправи з різних сторін.
- 8) Поєднувати показ фізичної вправи зі словесним поясненням.

Загальнопедагогічні прийоми
методу наочності

Безпосередня
наочність

Показ рухового
завдання
(реальний,
контрастний,
жестами)

Опосередкована
наочність

Показ
ілюстративних
матеріалів
(таблиці,
схеми, рисунки,
графіки, відеозаписи,
кінофільми)

Питання 5. Характеристика практичних методів навчання

Практичні методи навчання – це специфічні методи навчання рухових дій

