

Тема 4 Методи фізичного виховання

Мета вивчення теми: засвоїти визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика»; ознайомитися з характеристикою словесних, наочних і практичних методів навчання.

План

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

 **Перелік ключових термінів і понять:** метод, методичний прийом, методика, словесні, наочні, практичні методи навчання, метод строго-регламентованої вправи, частково-регламентованої вправи.

Теоретичні відомості

1 Сутність понять «метод», «методичний прийом», «методика»

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

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.

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.

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.

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

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.

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: «Роздайте м'ячі!», «Перша команда, поставте гімнастичну лаву!», «Друга команда, принесіть стійки для стрибків!».

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.

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).*

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.

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.

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.