

## ЛЕКЦІЯ 7. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



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

# **Метод у фізичному вихованні - це спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання**

**В ТМФВ використовують специфічні методи фізичного виховання, тобто, методи фізичної вправи, а також неспецифічні - 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.**

# Фізичним 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 фізичного навантаження (вправи) на організм або сумарна кількість фізичної роботи.

**Об'єм вимірюється такими показниками:**

- тривалістю фізичної роботи в одиницях часу (год., хв., сек.);
- сумарною кількістю виконаних вправ (в гімнастиці);
- вагою піднятих тягарів (у важкій атлетиці);
- кілометражем (у легкій атлетиці, плаванні, велоперегонах) і т.д.

# Інтенсивність фізичного навантаження



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

**Інтенсивність вимірюється такими показниками:**

- піковою (середньою) 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*).

**Інтенсивність**

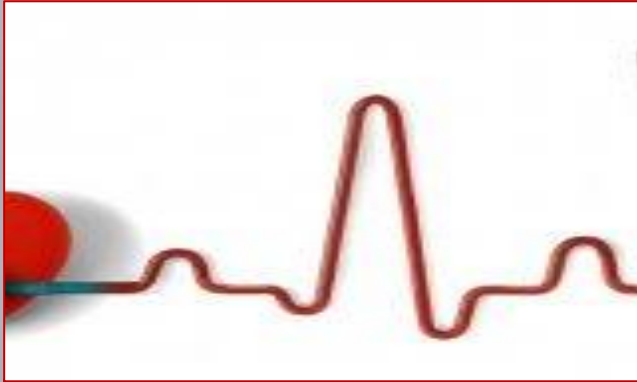
**Фізичне  
навантаження**

**Об'єм**

Точне визначення показників фізичного навантаження - поки що не повністю вирішена проблема

# Структуру методів у фізичному вихованні визначають:

- показники фізичного навантаження;
- кількість повторень фізичної вправи;
- тривалість та характер відпочинку.



# У фізичному навантаженні розрізняють:

- **внутрішню і зовнішню сторони**  
(реакція організму на навантаження і кількість виконаної роботи);
- **стандартне чи перемінне фізичне навантаження;**
- **безперервне чи 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).**

*Суворо-  
регламентованої  
вправи*

*Суворо-регламентованої  
вправи при комплексному  
змісті заняття*

*Стандартно-  
повторної вправи*

**Методи  
фізичної  
вправи**

*Комбіновані методи, при  
яких параметри  
навантаження та  
відпочинку періодично  
змінюються*

*Перемінної вправи в  
режимах безперервного  
чи інтервального  
навантаження*

# Метод суворо-регламентованої вправи

*це такий метод, який передбачає виконання рухів за заданою програмою та з точно дозованим навантаженням*

*(для прикладу, гімнастичні вправи).*

**Цей метод включає:**

*а) метод подільної вправи (гімнастичні комбінації);*

*б) метод цілісної вправи (стрибки у висоту).*

# **Метод стандартно-повторної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження**

**багаторазове повторення рухів без зміни їх  
структури та параметрів навантаження**

**(приклад: рівномірний біг з інтервалами відпочинку чи  
без них)**

## 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).

# Комбіновані методи

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

# 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, його тривалості і форми відпочинку

## Оснoву ігрового методу становить:



упорядкована 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: футбол, волейбол. Його основу можуть складати будь-які вправи

# Ігровий метод характеризується такими властивостями:

- **Властивості:**

- *Сюжетна організація*
- *Різномічність способів досягнення мети*
- *Самостійність та ініціатива у способах досягнення мети*
- *Підвищена емоційність та моделювання міжособистісних стосунків*
- *Суперництво та співпраця*
- *Відносна керованість навантаження*

# 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.

# 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, самонаказу, самоаналізу, самонавіювання.
9. Психорегулювання.

# **Методи забезпечення наочності поділяються на такі групи:**

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

# 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.: Олімпійська література, 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.: «Олімпійська література», 1997. – с. 247-337.
5. Дагодіна М.Є. Основи теорії і методики фізичного виховання: посіб. - К., 1956. - С. 57-93.