

ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

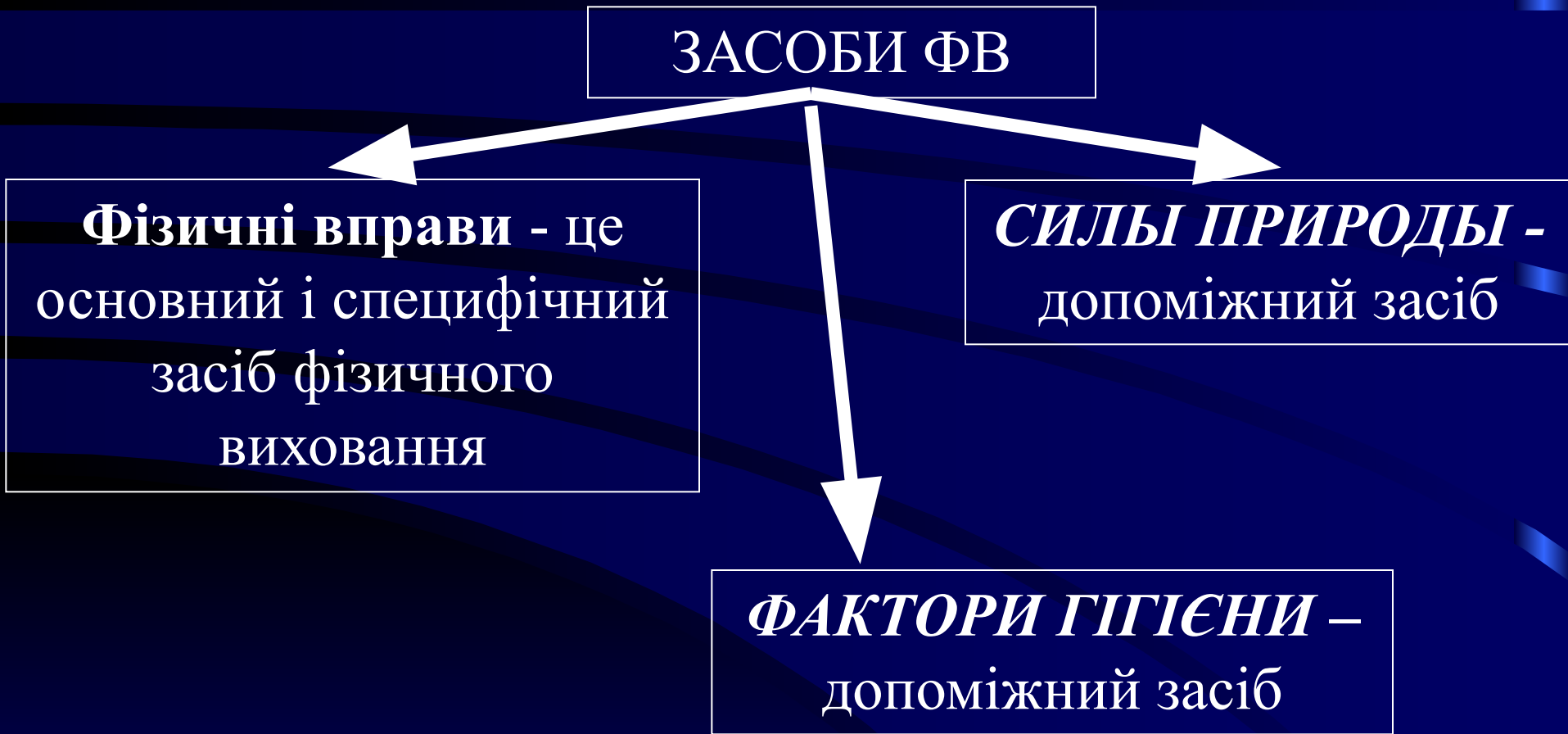
ПЛАН:

1. Характеристика засобів фізичного виховання.
2. Сили природи і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
3. Фізична вправа - основний засіб фізичного виховання:
 - 3.1. Зміст і форма фізичних вправ.
4. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ.
5. Класифікація фізичних вправ.
6. Система методів фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА :

1. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 72–90. 2008. - С. 69-86.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – С. 63-83.
3. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – 1995.
4. Шиян Б.М. ТМФВ школярів. Частина І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002.
5. Основы теории и методики физической культуры. Учебник: для техникумов физической культуры. /Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: ФК и С, 1986. – С. 24-27, 33-34.

ЗАСІБ - це те, що створено людиною для досягнення певної мети.



ФІЗИЧНІ ВПРАВИ - це особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямований вплив на осіб, що займаються фізичною культурою або спортом.

СИЛЫ ПРИРОДЫ

```
graph TD; A[СИЛЫ ПРИРОДЫ] --> B[Для створення умов успішної організації та проведення занять фізичними вправами]; A --> C[Для загартовування організму учнів];
```

Для створення умов
успішної організації та
проведення занять
фізичними вправами

Для загартовування
організму учнів

ГІГІЄНІЧНІ ФАКТОРИ умовно діляться на дві групи:

- **Ті, що забезпечують життєдіяльність організму людини поза процесом фізичного виховання:**

особиста і суспільна гігієна, гігієна праці, навчання, відпочинку, харчування, тобто умови для повноцінних занять фізичними вправами

2. **Ті, що включаються в процес фізичного виховання:**

режим навантажень і відпочинку, харчування на дистанції, умови в яких виконуються фізичні вправи (освітлення, чистота повітря, стан обладнання та інвентарю, одягу і т.д.) і відновлення після них (масаж, баня і т.д.).

Рухова діяльність супроводжується цілим рядом процесів (біологічних, фізіологічних, психічних, інтелектуальних та ін.), що залишають свій слід (ефект) в організмі людини

Рухова діяльність



Терміновий руховий ефект



Відставлений (слідовий) ефект



Адаптаційний ефект

Види ефектів, які виникають в організмі людини в результаті застосування фізичних вправ:

- Залежно від вирішуваних завдань розрізняють *освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти.*
- Залежно від характеру застосовуваних вправ він може бути *специфічним і неспецифічним (загальним).*
- Залежно від переважної спрямованості на розвиток і вдосконалення якої-небудь здатності (функції) існує: *силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний та ін. види ефектів.*
- Залежно від досягнутих результатів ефект може носити *позитивний, негативний або нейтральний характер.*
- У залежності від часу, в рамках якого здійснюється адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі, ефект може поділятися на *терміновий*, який виникає після виконання одної або серії вправ в одному занятті; *відставлений* - з'являється після кількох занять; *кумулятивний (Сумарний)* який проявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять.

Зміст і форма фізичних вправ

Зміст фізичної вправи - це сукупність процесів (психологічних, біологічних, біомеханічних та ін.), що супроводжують виконання рухів і викликають зміни в організмі людини.

- **ВНУТРІШНЯ ФОРМА** - це взаємозв'язок і узгодженість тих процесів, які забезпечують основні функції при виконанні рухів.
- **ЗОВНІШНЯ ФОРМА** представлена видимою стороною рухової дії, сукупністю її частин, її технікою.

Зміст і форма знаходяться в єдності, вони впливають один на одного, але зміст при цьому відіграє провідну роль.

ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ:

- **педагогічно правильне керівництво заняттям, доцільність методики навчання і виховання;**
- **індивідуальні особливості учнів** (вікові, статеві, стан здоров'я і фізичного розвитку, рівень розумової, фізичної та емоційної підготовленості, режим праці, навчання, відпочинку та побуту);
- **особливості фізичних вправ** (складність, новизна, емоційність, спрямованість, техніка, величина навантаження і т.д.);
- **особливості зовнішніх умов** (рельєф місцевості, якість обладнання і т.д.).

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

- за переважною цільовою спрямованістю їх використання;
- за переважним впливом на розвиток окремих якостей (здібностей) людини;
- за структурою рухів;
- за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп;
- за особливостями режиму роботи м'язів;
- за переважним використанням механізмів енергозабезпечення;
- за інтенсивністю роботи.

МЕТОД - спосіб пізнання світу,
навколишньої дійсності.

Методи фізичного виховання - це
способи застосування фізичних вправ
та інших засобів фізичного виховання
для досягнення поставленої мети або
вирішення окремого завдання.

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ - це різновиди, окремі випадки застосування методів.

•

МЕТОДИКА - це сукупність методів, методичних прийомів, засобів, цілей і завдань, форм організації занять, тощо.

Класифікація методів у фізичному вихованні

1. Метод повідомлення нових знань.
2. Методи практичного виконання вправ:
 - а. виконання вправи: *в цілому по частинах, в рівномірному або змінному темпі, з різною величиною зусиль інтенсивності, ускладнених або полегшених умовах, з використанням орієнтирів;*
 - б. повторення окремих вправ в уроці або серії уроків: *безперервний, інтервальний, повторний, серійний.*
3. Методи організації учнів на уроці:
груповий; фронтальний; індивідуальний; круговий; ігровий; змагальний;
4. Методи контролю і самоконтролю: *оперативний; поточний; поетапний.*
5. Методи (методики) побудови процесу ФВ .
6. Методи управління (корекції) процесу ФВ.

Дякую за увагу