

ЛЕКЦІЯ 8. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Основні сторони методики фізичного виховання та їх взаємозв'язок;
2. Методичні принципи та принципи побудови занять.

Під методикою в ТМФВ розуміють

*сукупність вибраних методів,
методичних прийомів та засобів, які
використовуються для вирішення
освітньо-виховних завдань фізичного
виховання*

Методологія фізичного виховання



*наука, що вивчає
закономірності
методики
фізичного
виховання*

**Методика
навчання рухам**

**Основні
сторони
методики**

**Методика
виховання
фізичних якостей**

Особливості процесу навчання рухам

- В його основі лежать закономірності, за якими проходить цілеспрямоване формування рухових умінь і навичок.
- Головна методична проблема - це вибір оптимальних шляхів вивчення, вдосконалення та закріплення техніки виконання фізичної вправи.
- **Головні завдання:** 1) навчити раціонально використовувати особисті фізичні здібності; 2) сформулювати знання з історії, теорії та методики фізичного виховання.

Особливості методики виховання фізичних якостей

Вихований процес підпорядковується закономірностям, за якими проходить розвиток фізичних якостей.

Головна методична проблема - вибір таких методів, які дозволяють найбільш ефективно та в оптимальних пропорціях розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість.

Методичні принципи

*свідомості та
активності*

наочності

*науковості та
раціональності*

*Доступності і
індивідуальності*

*динамічності або
поступового
підвищення вимог*

*систематичності і
послідовності*

Принцип свідомості та активності розкривається у наступних вимогах:

- ▣ *необхідності формувати свідоме ставлення і стійкий інтерес до загальної мети фізичного виховання та конкретних завдань заняття (свідоме ставлення - це розуміння значення та механізмів дії на організм обраних засобів фізичного виховання; стійкий інтерес - це стабільна вмотивованість до роботи);*
- ▣ *необхідності стимулювати самоаналіз своїх дій, проводити самоконтроль раціонального використання сил;*
- ▣ *необхідності виховання ініціативи, самостійності і творчого ставлення до завдань.*

Принцип наочності

- ▣ - це опора на всі органи сприйняття людини але, в першу чергу, на аналізатори зору, слуху та сенсомоторики.
- ▣ Використання засобів наочності - необхідна передумова освоєння рухів (навіть тварини в молодому віці формують власну базу рухів, спостерігаючи за рухами дорослих).
- ▣ Використання засобів наочності - необхідна передумова удосконалення рухів (ця вимога є обов'язковою особливо при удосконаленні складних рухів).
- ▣ Наочність буває безпосередньою (демонстрація вправи, яку необхідно вивчити), та опосередкованою (знайомство з окремими механізмами, схемами, моделями рухів).

Принцип доступності

Цей принцип розкривається у наступних положеннях:

- ▣ визначення міри доступного, тобто - розумної межі;
- ▣ дотримання методичних умов доступності - "від простого - до складного, від легкого - до важкого".

Принцип індивідуальності

- Дотримання принципу індивідуальності можливе тільки при умові єдності колективної та індивідуальної навчально-виховної дії.
- Його реалізація полягає у наступному: диференційованих вимогах до учнів в залежності від їх здібностей, здоров'я, темпераменту; індивідуальних навчальних завданнях тощо.

Принцип систематичності і послідовності передбачає наступне:

- **безперервність фізичного виховання та оптимальне дозування навантаження і відпочинку** (дотримання цього принципу вимагає врахування у навантаженнях процесів, які протікають під його дією і поділяються на такі фази: робоча; відносної нормалізації; суперкомпенсації; редуційна);
- **повторюваність та варіативність фізичних вправ;**
- **послідовність занять та взаємозв'язок між різними сторонами змісту фізичного виховання.**

Принцип динамічності вимагає дотримання наступного:

- **необхідності регулярного оновлення завдань із загальною тенденцією до зростання навантаження;**
- **необхідності ускладнення завдань і зміни форми підвищення навантаження (прямолинійна, ступінчаста, хвилеподібна форма).**

Принцип науковості та раціональності вимагає:

- застосування у фізичному вихованні науково обґрунтованих підходів;
- вибору раціональних шляхів досягнення мети;
- використання інтуїції, яка опирається на досвід та знання.

Принципи побудови занять

- **Принципи**
 - Безперервності
 - Прогресування тренуючої дії
 - Циклічності
 - Вікової адекватності

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 51-55; 104-108.
2. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. - с. 53-61.
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. 114-139.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 199-206.