

УДК 796.01.3

Петін Д.О.¹, Порада О.В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²старший викладач, НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Однією з найважливіших передумов гармонійності, повноцінного життя, самореалізації особистості є її здоров'я. Саме на формування здорової, фізично повноцінної особистості спрямоване фізичне виховання, головною метою якого є оптимізація фізичного розвитку людини, всебічного вдосконалення властивих кожному фізичних якостей та пов'язаних з ними здібностей у єдності з вихованням духовних та моральних якостей, які характеризують суспільно активну особистість та забезпечити на цій основі підготовленість кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Фізичне виховання повинне виступати частиною здорового способу життя. Регулярний розпорядок дня, активні рухові вправи поряд з постійними процедурами загартовування покликані забезпечити високу мобілізацію захисних сил організму, тобто створюють сприятливі умови для підтримки гарного самопочуття і продовження життя.

Фізичне виховання – це вид виховання специфікою якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях. Реалізується фізичне виховання в єдності з розумовим, моральним, трудовим, естетичним вихованням.

Система фізичного виховання є історично зумовленим видом суспільної практики фізичного виховання, який включає світоглядні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, що відповідають за фізичну досконалість людей.

У процесі фізичного виховання застосовуються різноманітні методи та методичні прийоми. У дидактиці метод навчання – це певний спосіб цілеспрямованої реалізації процесу навчання, досягнення поставленої мети.

У загально педагогічному сенсі метод навчання – це спосіб упорядкованої, взаємопов'язаної діяльності вчителів та учнів, спрямованої на вирішення завдань освіти, виховання і розвитку в процесі навчання. Іншими словами, методи – це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

Метод у фізичному вихованні – це розроблена з урахуванням педагогічних закономірностей система дій педагога (вчителя,

викладача, тренера), цілеспрямоване застосування якої дозволяє організувати певним способом теоретичну та практичну діяльність учнів, що забезпечує освоєння ним рухових дій, спрямований розвиток фізичних якостей та формування властивостей особистості.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх багато, і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методiku. У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку у довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання гімнастичних вправ); методики фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо.

Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні різноманітні. Певне коло науковців виокремлюють дві групи методів:

- специфічні – характерні тільки для процесу фізичного виховання;
- загально-педагогічні, які застосовуються у всіх випадках навчання і виховання.

Б. Шиян у процесі фізичного виховання вділяє три групи методів: практичні методи, методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення в фізичному вихованні мають практичні методи. Практичні методи він поділяє на методи навчання рухових дій (загалом, по частинам, підвідних вправ), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий метод та змагальний), тренування (безперервний, повторний, комбінований).

В запропонованій класифікації Т.Ю. Круцевич методи поділяються на три великі групи:

- I. Спрямовані на оволодіння знаннями
- II. Спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками
- III. Спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та вдосконалення рухових навиків.

Методи спрямовані на оволодіння знаннями – це методи використання слова, метод демонстрації, метод ідеомоторного тренування.

Методи, що застосовуються у процесі навчання фізичній культурі, в основі якої лежить спрямованість методів на вирішення специфічних педагогічних завдань, пов'язаних з формуванням окремих сторін фізичною культурою особистості:

- 1) методи фізичної вправи;
- 2) ігровий метод (використання вправ в ігровій формі);
- 3) змагальний (використання вправ в змагальній формі);

За допомогою цих методів вирішуються конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніки виконання фізичних вправ вихованням фізичних якостей.

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом, або по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах.

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо учні мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі використовується завжди.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість. До методів фізичної вправи відносять:

1. Метод суворо-регламентованої вправи (тренування) – це такі методи, які передбачають виконання рухів за заданою програмою та з точно дозованим навантаженням (наприклад, гімнастичні вправи). Вони побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю. Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. Ці методи включають:

- а) метод подільної вправи (наприклад, гімнастичні комбінації);
- б) метод цілісної вправи (наприклад, стрибки у висоту).

2. Метод стандартно-повторної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження, якими передбачено багаторазове

повторення рухів без особливих змін їх структури та параметрів навантаження (рівномірний біг з інтервалами відпочинку чи без них).

3. 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.п., приклад – рухливі ігри тощо).

4. Комбіновані методи, при яких параметри навантаження та відпочинку періодично змінюються. До цих методів належать:

- а) повторно-прогресивної вправи;
- б) з убуючим чи зростаючим інтервалами відпочинку;
- в) стандартно-варіативної вправи.

5. 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 та тривалість і форма відпочинку.

Основу ігрового методу становить підпорядкована ігрова 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: футболом, волейболом. Його основу можуть складати будь-які вправи. Підвищене емоційне тло виконання навчальних завдань ігровим методом сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, що мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених та літніх людей.

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.

Змагальна діяльність сприяє вихованню і вчить максимально проявляти фізичні і психічні сили, в повній мірі реалізувати свій руховий потенціал. Лише у процесі ігор та змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною. Дослідження (В.М.Платонов, М.М.Булатова) показують, що у звичайних умовах тренування коливання сили при повторних вимірюваннях, як правило, не перевищують 3-4%. Якщо ж повторні вимірювання виконуються в умовах змагань, або при відповідній мотивації, то приріст сили може становити 10- і 15%, а в окремих випадках – 20% і більше. Змагальний метод – це школа загартування волі і характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі. Для забезпечення таких ефектів змагання та ігри можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

Виходячи з етапу навчання, рівня теоретичної, методичної і фізичної підготовленості студентів, кожен із зазначених методів можна використовувати більшою чи меншою мірою.

Отже, комплекс методів фізичного виховання необхідний для гармонійного розвитку людей. Фізична культура знижує психічний і фізичний стомлення організму, підвищує функціональні якості, зміцнює здоров'я.