

УДК 621.326

Бутрин Л. – ст. гр. СН-11

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ**

Науковий керівник: ст. викладач Надозірний Я. П.

Спеціальні знання і рухові дії як предмети навчання у фізичному вихованні вимагають від викладача володіння певними способами викладання, а студентів – способів навчання. Як вести від незнання до знання, від невміння до уміння- це одна із стрижньових задач конструктивної діяльності. Способів навчання багато, але жоден з них не є універсальним. Знання характеристик методів навчання дозволить правильно орієнтуватися в різноманітті цих способів і відбирати найбільш ефективні для вирішення учбових задач.

### **ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ**

Дані методи засновані на активній руховій діяльності учнів. Залежно від ступеня регламентації умов виконання фізичної вправи ці методи розділяються на дві групи: методи строго регламентованої вправи (розучування по частинах, в цілому і примусово - полегшуюче) і частково регламентованого (ігровий і змагання). Момент регламентації є в будь-якому методі. Різний лише ступінь і характер регламентації. При відомих умовах два методи з різних груп можуть поєднуватися: одна і та ж дія може одночасно вивчатися, наприклад, методом розучування по частинах і методом змагання. Проте це не дає підстав для їх отождоження.

Методи строго регламентованої вправи характеризуються багатократним виконанням дії (або його частин) при строгій регламентації форми рухів, величини навантаження, її наростання, чергувань з відпочинком і т.п. В результаті цього з'являється можливість виборчо освоювати окремі рухи, послідовно формуючи з них необхідні дії. Методи, що відносяться до цієї групи, доповнюють один одного і застосовуються згідно умов, які визначають конкретну учбову задачу: груповій і персональній характеристиці учнів, етапу навчання, характеру і змісту учбового матеріалу, тривалості уроку, місцевим умовам навчання, наявності учбових засобів (інвентаря, снарядів) і ін.

Метод розучування по частинах передбачає первинне вивчення окремих частин дії з подальшим з'днанням їх в необхідне ціле.

Повноцінна реалізація цього методу багато в чому залежить від розуміння можливості і необхідності розчленування рухової дії, а також від практичного уміння його здійснювати відповідно до задачі навчання. Складна дія не представляє собою механічної суми його рухів.