



Методы формирования физической культуры личности

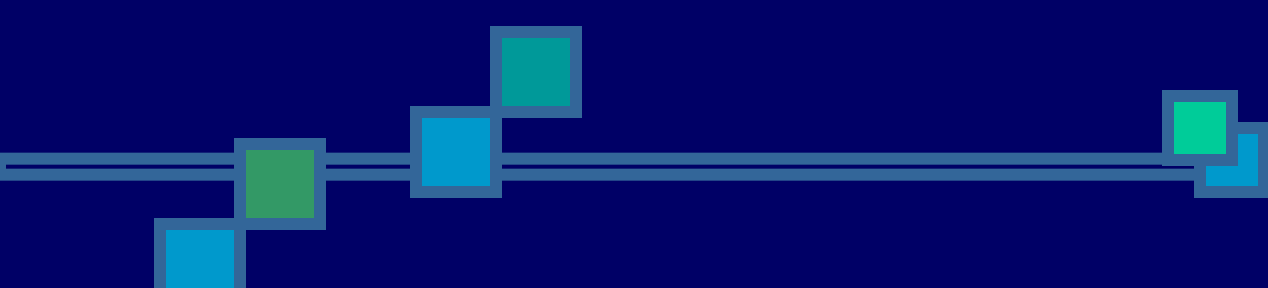
План:

- **1. Определение понятий «метод», «методические приемы», «методический подход».**
- **2. Классификация методов . Общие требования к их выбору.**
 - **2.1. Методы направленные на приобретение знаний.**
 - **2.2. Методы овладения двигательными умениями и навыками.**
 - **2.3. Методы направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.**




1. Определение понятий «метод», «методические приемы», «методический подход»

- *МЕТОД* – упорядоченная совокупность использования средств физической культуры в процессе формирования физического совершенства человека.



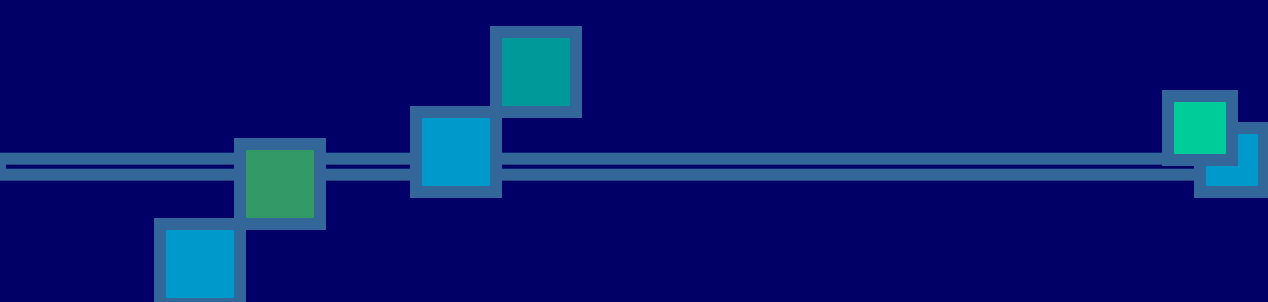

МЕТОД – разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности (Ю.Ф. Курмашин, 2003).





МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ - это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.


- **МЕТОДИКА** - специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятий, направленная на решение педагогической задачи.

- 
- **МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД** – совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществлением процесса обучения, воспитания и развития.
- 

2. Классификация методов . Общие требования к их выбору


В настоящее время в теории физической культуры имеется несколько классификаций методов:

- *используемые в процессе овладения знаниями;*
- *овладения двигательными умениями и навыками;*
- *совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.*



В каждой группе методов можно выделить соответствующие подгруппы, виды и их разновидности.

Выбор конкретного метода в практике зависит **от ряда факторов и условий.** В частности **их выбор определяется:**

- ***1. Поставленными задачам обучения и воспитания.***
 - ***2. Характером содержания учебного материала, применяемых средств.***
 - ***3. Возможностями занимающихся – их возрастом, полом, состоянием здоровья, уровнем подготовленности и др.***
- 

4. Возможностями самих преподавателей – их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, стилем работы и личностными качествами.

■ *5. Временем, которым располагает преподаватель.*

■ *6. Структурой отдельных занятий и их частей.*

■ *7. Этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышения уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление).*

■ *8. Особенности внешних условий, в которых проводится занятие (температура воздуха, сила ветра, состояние оборудования, количеством инвентаря).*

2.1. Методы, направленные на приобретение знаний


- *ЗНАНИЕ – это форма существования и систематизации результатов познавательной деятельности человека (Большой энциклопедический словарь, 1997).*

- 
- Первую группу составляют словесные методы.

Словесные методы *предусматривают устную передачу и усвоение информации.*

- Вторую группу составляют методы обеспечения наглядности.

Методы обеспечения наглядности в *физической культуре способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий.*



Методы обеспечения наглядности

*Метод
непосредственной
наглядности*

*Метод
опосредованной
наглядности*

*Метод направленного
прочувствования
двигательного действия*

*Метод срочной
информации*

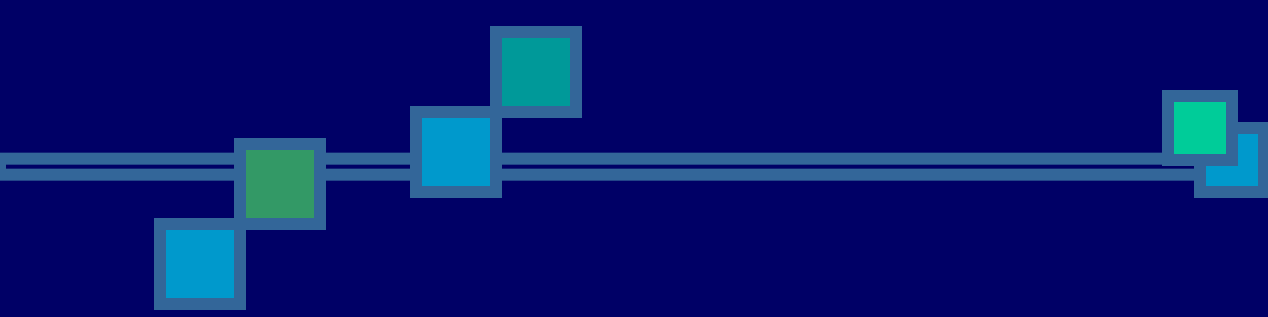

Метод непосредственной наглядности –

предназначен для *создания* у занимающихся *представления о технике выполнения двигательного действия непосредственным показом движений* и осуществляется самим преподавателем или одним из учеников.

- **Метод опосредованной наглядности** *создает дополнительные возможности для восприятия двигательного действия с помощью предметного изображения (плакаты, пособия, кино-, видео-, зарисовки и т.д.)*

Методы направленного прочувствования
двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

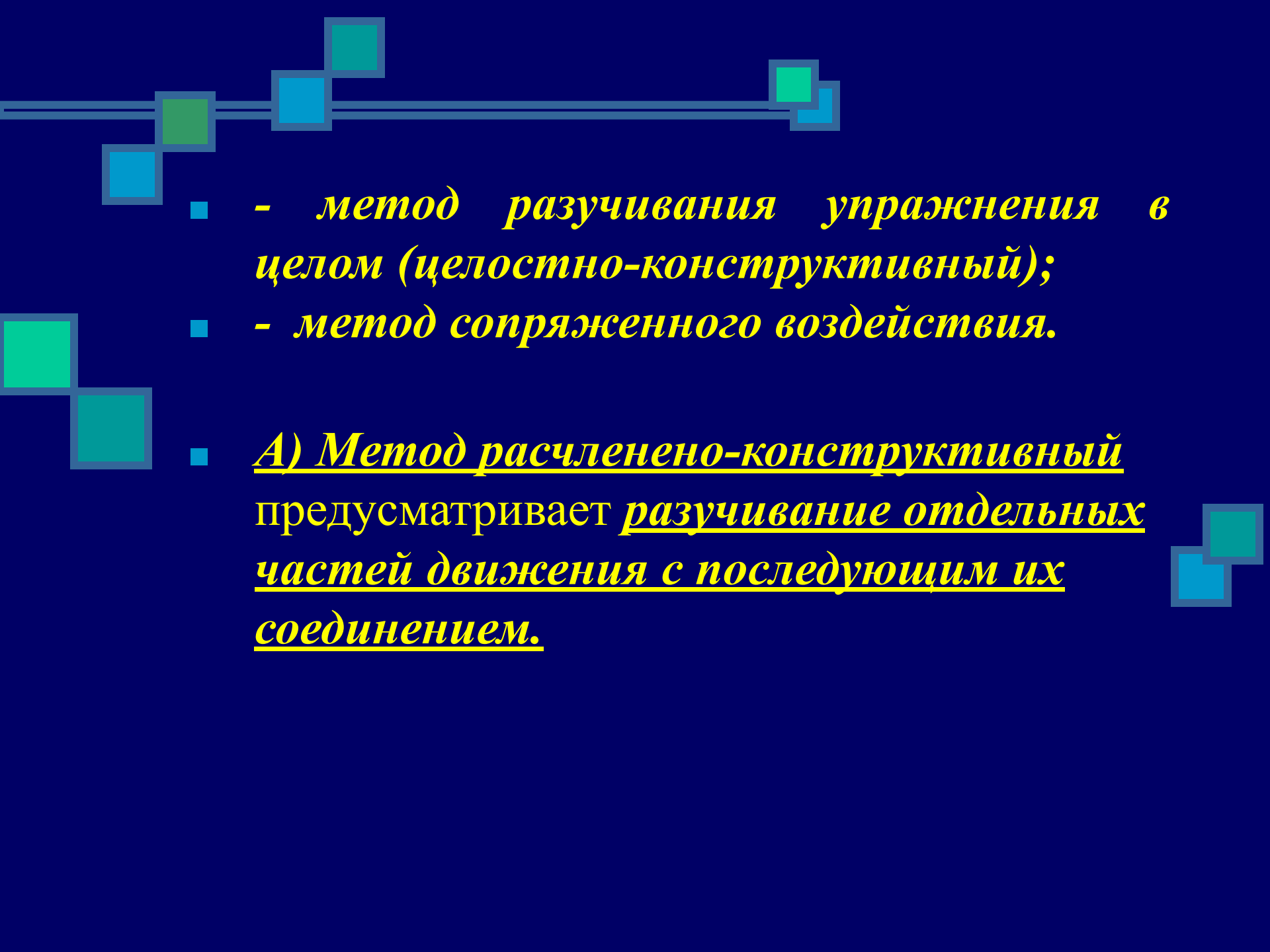
- К ним относятся:
 - - направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;
 - - выполнение упражнений в замедленном темпе;
 - - использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения упражнения.

- 
- Методы срочной информации – предназначены для получения срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий (фотоэлектронные устройства, электрогониометры, светолидеры и др.)
- 

2.2. Методы овладения двигательными умениями и навыками


В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяются на:

- *- метод разучивания упражнения по частям (расчленено-конструктивный);*

- 
- - метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);
 - - метод сопряженного воздействия.
 - А) Метод расчленено-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением.



Этот метод применяется в следующих случаях:

- *- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;*
 - *- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;*
- 

если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- *- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;*
- *- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.*

Решая эти выше перечисленные задачи, необходимо придерживаться следующих правил:

- - при расчленении следует учитывать *особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения*;
- - расчленение *не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия*;
- - для отдельного *разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем*;
- *фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.*

■ *Преимущества* *расчленено-конструктивного метода:*

- *1. Облегчает процесс усвоения действия.* К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.
- *2. Занятие становится более конкретным.* Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость




3. От многообразия подводящих упражнений занятия *становятся интереснее.*




4. Применение этого метода *содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.*

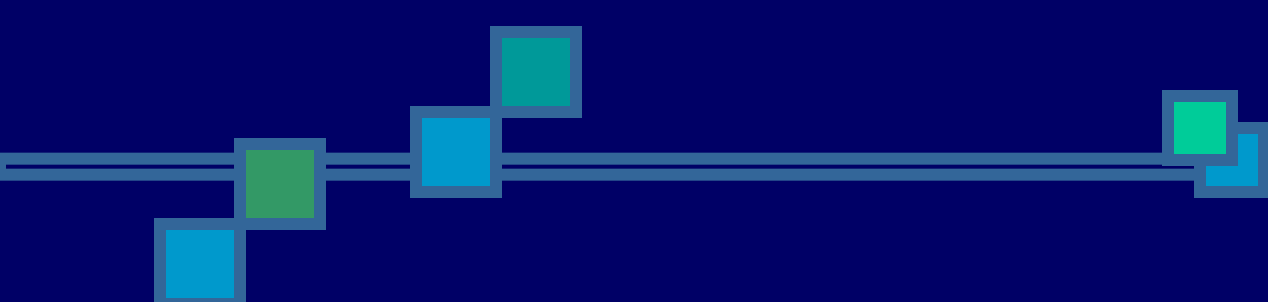
5. Метод незаменим при *разучивании сложно-координационных упражнений.*



- 
- Недостаток метода заключается в том, что не всегда разученные элементы по частям удается соединить.


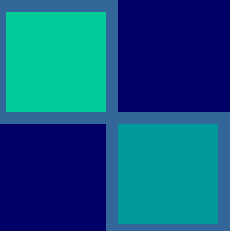
- Б) Метод целостно-конструктивного упражнения.

- Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.
- 



Недостаток этого метода заключается в том, что в **неконтролируемых фазах** **возможно закрепление ошибок.**


Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.




2.3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

К данным методам относят:

- *равномерный;*
- *переменный;*
- *повторный;*
- *интервальный;*
- *круговой;*
- *игровой;*
- *соревновательный.*



1) Равномерный метод характеризуется тем, что при его выполнении **занимающийся выполняет физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменной скорость передвижения, темп работы, амплитуду движений.**





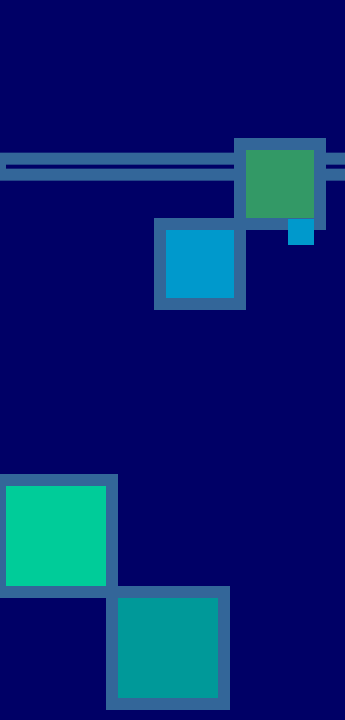
Различаю два варианта этого метода:




1. Метод длительной равномерной
тренировки.

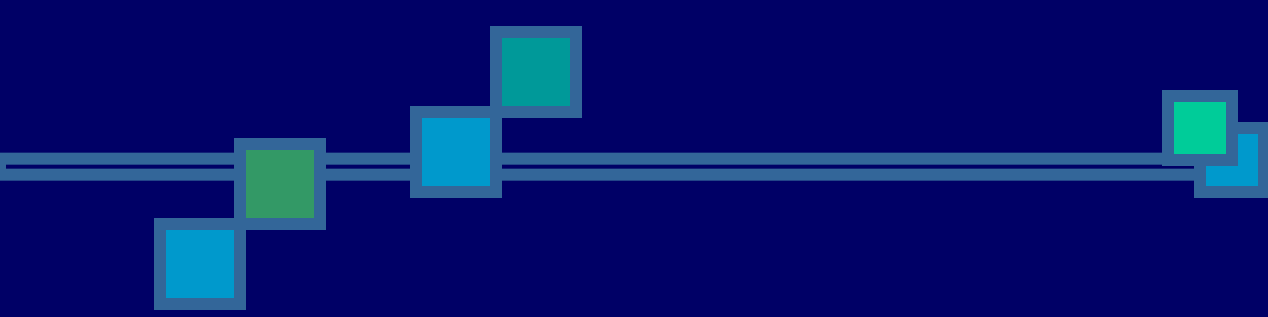

2. Метод кратковременной равномерной
тренировки.






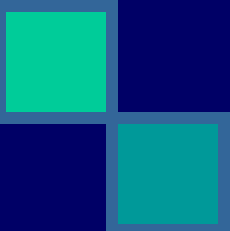
Метод длительной равномерной тренировки характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени.

- Метод кратковременной равномерной тренировки. Работа носит более интенсивный характер. Упражнения выполняются в смешанном аэробно-анаэробном режиме.
- 

- 
- Он применяется для воспитания и совершенствования чувства темпа, а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости.
 - Преимущества равномерного метода в том, что он дает возможность выполнить значительный объем работы.
 - Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи, с чем снижается тренировочный эффект.
- 



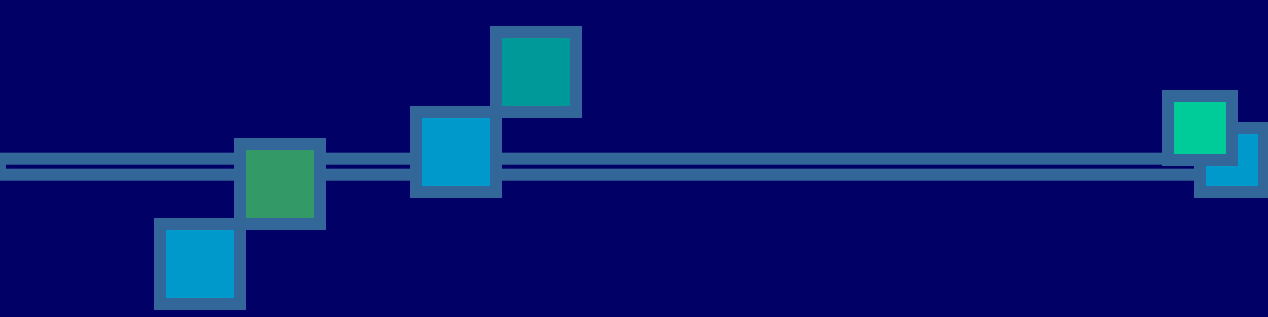
2) Переменный метод характеризуется
последовательным варьированием
нагрузки в ходе непрерывного
выполнения упражнения путем
направленного изменения скорости
передвижения, темпа, ритма и т.д.




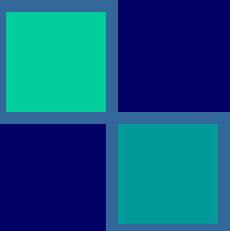
Преимущества метода заключаются в
том, что он устраняет монотонность в
работе.

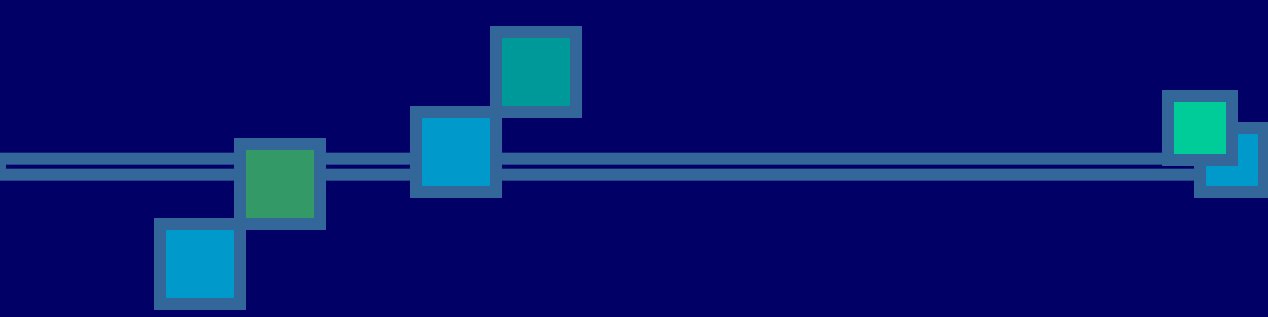


- Недостатком переменного метода является то, что нагрузка в данном методе *планируется приблизительно, как правило «по самочувствию».*
- 3) Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.


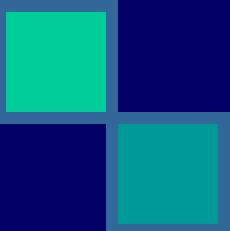



Задачи, решаемые повторным методом:
развитие силовых, скоростных и
скоростно-силовых способностей,
скоростной выносливости, выработка
необходимого соревновательного темпа
и ритма, стабилизация техники движений
на высокой скорости, психическая
устойчивость.



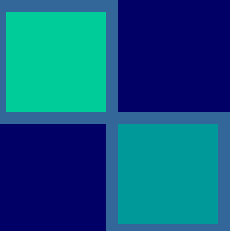


Преимущества повторного метода состоят, в возможности точной дозировки нагрузки, а также его направленности на совершенствование экономичного расхода энергии-запасов мышц и устойчивости мышц к недостатку кислорода, совершенствуется мышечный обмен.






Недостатком повторного метода является то, что при нем обнаруживается *сильное воздействие на эндокринную и нервную системы*




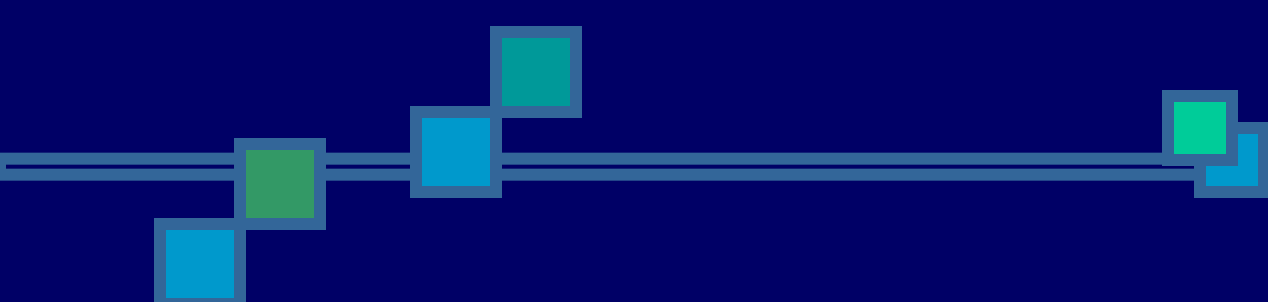
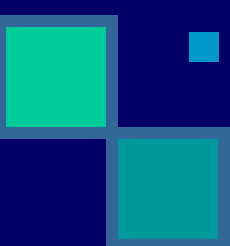

4) Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнений через определенные (различные) интервалы отдыха.

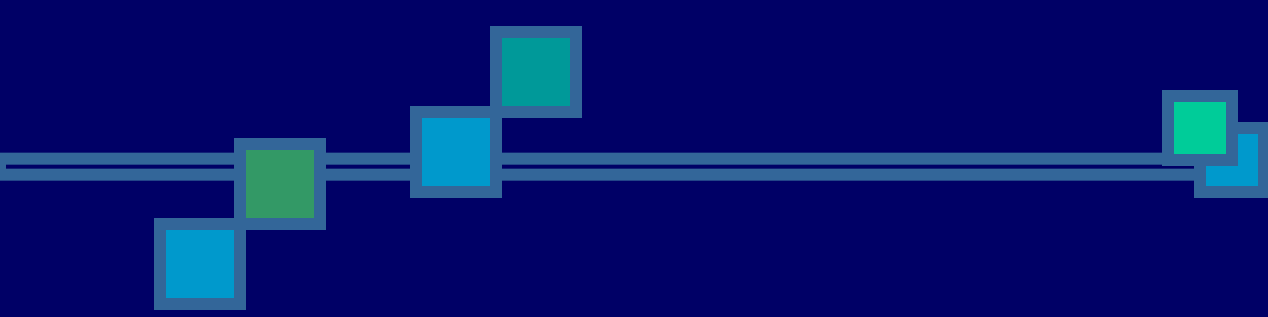




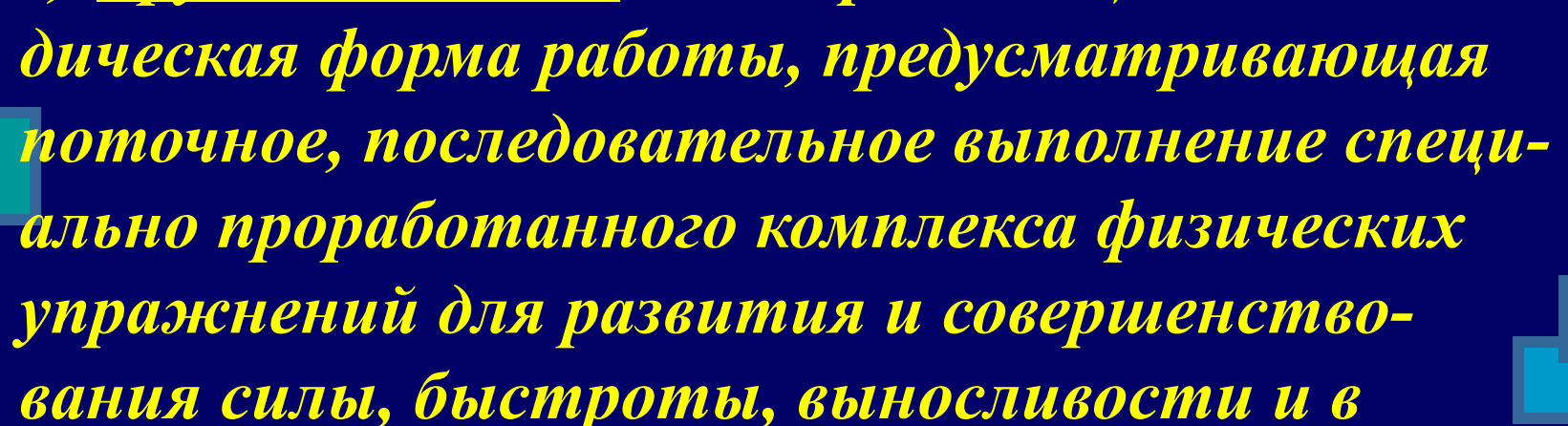
Преимущество метода:

- *точная дозировка величины нагрузки;*
 - *«экономия времени» при проведении занятий;*
 - *обеспечивает высокую плотность нагрузки.*
- 

- 
- *Недостатки метода:*
 - *сравнительно монотонное чередование нагрузки и отдыха отрицательно сказывается на психическом состоянии занимающихся;*
 - *быстрая адаптация к этому методу.*
- 
- 



5) Круговой метод – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально проработанного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.





Круговой метод проводится по типу:

1. Интервальной тренировки

2. Непрерывной тренировки



■ *б) Игровой метод.*

- *Основу* этого метода *составляет* определенным образом *упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом.*